

毎日しよう！食事チェック

保存版

毎月19日は「食育の日」
毎年6月は「食育月間」
毎年10月は「ひょうご食育月間」です
子どもから大人まで、この機会に『食』について考えましょう！

献立のポイント

ヘルシーでバランスの取れた食事の組み合わせ

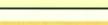
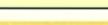
副菜1

野菜・海藻を中心に少量のたんぱく質が入ったおかずで、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています！

体の調子をととのえてくれます。

主食

エネルギーのもとになります。



主菜

肉、魚、卵、豆類など、たんぱく質中心のおかずで、体の細胞や筋肉を作るために欠かせません。脂肪のとりすぎに注意しましょう。

汁物または副菜2

お汁は具だくさんにしてしまう。塩分の取り過ぎを控えるために1日1回に。かわりに、野菜・海藻・きのこ類だけのおかずを添えましょう。

ヨーグルト・牛乳

果物50~100g



食事に取り入れにくい乳製品と果物を！

その1 3つのおかずをそろえる

主菜…たんぱく質中心のおかず

副菜1…野菜・海藻+たんぱく質



のおかず

副菜2…野菜・海藻だけのおかず

その2 砂糖や油を使った料理が重ならないようにする

●の砂糖が入った料理を1品以内に

●の油を使用した料理を1品以内に

●●が2品以上重ならないように

満腹感が得られる食べ方！

～食べる順番が大切～ 血管にもやさしいよ♪♪



まずは汁物でお腹を落ち着かせる。



おかずを半分くらい食べる。野菜のおかずから…



ようやくご飯を食べ始める。

ポイント！

お茶は食事中には飲まず、最後に飲もう。
一口30回かむつもりでゆっくり食べよう。

盛りつけ方！

一人ずつ盛りましょう。大皿から取り分けて食べると、食べた量が分かりにくく、好きな食べ物を選びがちになります！

※赤字は血管にやさしいおすすめ料理です ※●砂糖が入った料理 ●油を使用した料理

主食

主菜

副菜1・2・汁物

アルコール

ごはんを減らすと、食事の栄養のバランスが『高脂肪』に傾きやすいので、必ず食べましょう。

100kcal



200kcal



300kcal



400kcal



500kcal



刺身(3切)

80kcal

切り身魚のホイル焼き

80kcal

冷ややっこ

90kcal

白身魚の煮つけ

95kcal

野菜炒め

140kcal

厚焼き卵

(2切) 160kcal

揚げだし豆腐

270kcal

ぶりの照り焼き

270kcal

サケのムニエル

340kcal

カニ玉

330kcal

コロッケ

(1個) 350kcal

ちゃんこ鍋

530kcal

クリームシチュー

440kcal

キムチ鍋

570kcal

すき焼き

850kcal

焼きとり(1本)

35kcal

40kcal

80kcal

90kcal

95kcal

150kcal

焼けたれバーガー

ねぎまづくねもも皮

35kcal

40kcal

80kcal

90kcal

95kcal

150kcal

牛丼

660kcal

汁物または副菜2

ほうれん草のお浸し

26kcal

野菜サラダ

80kcal

切干し大根の煮物

86kcal

ひじき煮

80kcal

根菜の煮物

96kcal

きんぴら

95kcal

フライドポテト

110kcal

肉じゃが

150kcal

五目煮豆

140kcal

豚汁

170kcal

ポテトサラダ

200kcal

コーンスープ

210kcal

赤ワイン

(100ml) 75kcal

生ビール

(中ジョッキ) 160kcal

焼酎

(50ml) 100kcal

ウイスキー

(シングル30ml) 75kcal

日本酒

(1合) 170kcal

チュウハイ

(210ml) 220kcal

☆週に2日は休肝日を！

☆量と時間を決めて飲もう

☆アルコールは食欲を増進させるので、食べ過ぎに注意しよう

こんな食べ方していませんか？

「健康にいいから」と思ってついたくさん食べてしまい、結局力口リーオーバーになりやすい食品

ごま・きな粉・はちみつ
黒砂糖・豆腐・チーズ・
青身の魚・オリーブオイル

注意！

Q パッケージの裏に「植物油」の表示。これって大丈夫？

A 「植物油」と表示されているものの中にも動物油に近い性質のものがあります。下図のようなものに多く使われているので、とりすぎないように！



口溶け感とカリカリ感をだすために入っています。

食べすぎた時のリセット法

外食やイベントなどで食べ過ぎてしまった。なんて事もありますよね。そんな時は…

ポイント！

その後の3日間で調整しよう

・野菜を増やして、主食の量を減らす

・いつもより多く体を動かす