

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。



主菜

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

お汁は具たくさんにしましょう。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。

主食

エネルギーのもとになります。



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



食事に取り入れにくい乳製品と果物を!

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♪



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
<p>ごはん(110g) 163kcal</p> <p>食パン(6枚切) 156kcal</p> <p>●寿司類(2貫) 100~150kcal</p>	<p>刺身(3切) 80kcal</p> <p>切り身魚のホイール焼き 80kcal</p> <p>納豆 100kcal</p> <p>冷やっこ(100g) 90kcal</p> <p>●白身魚の煮つけ 95kcal</p> <p>●野菜炒め 140kcal</p> <p>●てんぷら(野菜・魚介)1切 100~140kcal</p> <p>●厚焼き卵(2切) 160kcal</p> <p>●焼き豚(3切) 170kcal</p> <p>●白身魚のフライ 240kcal</p> <p>●揚げだし豆腐 270kcal</p> <p>●青身魚の煮つけ 260kcal</p> <p>●さんま塩焼き 250kcal</p> <p>●ぶりの照り焼き 270kcal</p> <p>よせ鍋 250kcal</p> <p>●八宝菜 290kcal</p> <p>●サケのムニエル 340kcal</p> <p>●マーボー豆腐 300kcal</p> <p>●鶏肉のからあげ 300kcal</p>	<p>ほうれん草のお浸し 26kcal</p> <p>野菜サラダ 80kcal</p> <p>●切干し大根の煮物 86kcal</p> <p>●ひじき煮 80kcal</p> <p>根菜の煮物 96kcal</p> <p>●さんぴら 95kcal</p> <p>●かぼちゃの煮物 100kcal</p> <p>●フライドポテト 110kcal</p> <p>●肉じゃが 150kcal</p> <p>●五目煮豆 140kcal</p> <p>豚汁 170kcal</p> <p>●ポテトサラダ 200kcal</p> <p>●コーンスープ 210kcal</p>	<p>赤ワイン(100ml) 75kcal</p> <p>ウイスキー(シングル30ml) 75kcal</p> <p>生ビール(中ジョッキ) 160kcal</p> <p>日本酒(1合) 170kcal</p> <p>焼酎(50ml) 100kcal</p> <p>チューハイ(210ml) 220kcal</p>
<p>●フレンチトースト(1枚) 260kcal</p> <p>●ピザ(1/4切) 220kcal</p> <p>五目ご飯 260kcal</p> <p>●ホットドッグ 290kcal</p> <p>●ハンバーガ 300kcal</p> <p>うどん 350kcal</p> <p>そうめん(2束) 390kcal</p> <p>●サンドイッチ 390kcal</p> <p>ざるそば 400kcal</p>	<p>●厚焼き卵(2切) 160kcal</p> <p>●焼き豚(3切) 170kcal</p> <p>●白身魚のフライ 240kcal</p> <p>●揚げだし豆腐 270kcal</p> <p>●青身魚の煮つけ 260kcal</p> <p>●さんま塩焼き 250kcal</p> <p>●ぶりの照り焼き 270kcal</p> <p>よせ鍋 250kcal</p> <p>●八宝菜 290kcal</p> <p>●サケのムニエル 340kcal</p> <p>●マーボー豆腐 300kcal</p> <p>●鶏肉のからあげ 300kcal</p>	<p>●肉じゃが 150kcal</p> <p>●五目煮豆 140kcal</p> <p>豚汁 170kcal</p> <p>●ポテトサラダ 200kcal</p> <p>●コーンスープ 210kcal</p>	<p>☆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</p>
<p>●マカロニグラタン 470kcal</p> <p>●焼きめし 490kcal</p> <p>●焼きそば 500kcal</p> <p>●ラーメン 500kcal</p> <p>●冷やし中華 550kcal</p> <p>●スパゲティ 600kcal</p> <p>●ピビンパ 600kcal</p> <p>●ちらし寿司 652kcal</p> <p>●オムライス 780kcal</p> <p>●カレーライス 750kcal</p> <p>●牛丼 660kcal</p>	<p>●クリームシチュー 440kcal</p> <p>●ビーフシチュー 430kcal</p> <p>ちゃんこ鍋 530kcal</p> <p>●キムチ鍋 570kcal</p> <p>●ぎょうざ(6個) 590kcal</p> <p>●焼きとり(1本) 砂きも 35kcal ねばり 40kcal ねぎま 80kcal つくね 90kcal もも 95kcal 皮 150kcal</p> <p>●すき焼き 850kcal</p> <p>●とんかつ(1枚) 600kcal</p>	<p>野菜は1日350g以上に 1回の食事に生野菜なら両手1杯分、加熱した野菜なら片手1杯分とりましょう。 ただし、芋・かぼちゃは糖質が多いので、食べ過ぎに注意。</p>	<p>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uitたくさん食べてしま い、結局カロリーオーバーに 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</p>
<p>●オムライス 780kcal</p> <p>●カレーライス 750kcal</p> <p>●牛丼 660kcal</p>	<p>●クリームシチュー 440kcal</p> <p>●ビーフシチュー 430kcal</p> <p>ちゃんこ鍋 530kcal</p> <p>●キムチ鍋 570kcal</p> <p>●ぎょうざ(6個) 590kcal</p> <p>●焼きとり(1本) 砂きも 35kcal ねばり 40kcal ねぎま 80kcal つくね 90kcal もも 95kcal 皮 150kcal</p> <p>●すき焼き 850kcal</p> <p>●とんかつ(1枚) 600kcal</p>	<p>野菜は1日350g以上に 1回の食事に生野菜なら両手1杯分、加熱した野菜なら片手1杯分とりましょう。 ただし、芋・かぼちゃは糖質が多いので、食べ過ぎに注意。</p>	<p>☆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</p>
<p>●オムライス 780kcal</p> <p>●カレーライス 750kcal</p> <p>●牛丼 660kcal</p>	<p>●クリームシチュー 440kcal</p> <p>●ビーフシチュー 430kcal</p> <p>ちゃんこ鍋 530kcal</p> <p>●キムチ鍋 570kcal</p> <p>●ぎょうざ(6個) 590kcal</p> <p>●焼きとり(1本) 砂きも 35kcal ねばり 40kcal ねぎま 80kcal つくね 90kcal もも 95kcal 皮 150kcal</p> <p>●すき焼き 850kcal</p> <p>●とんかつ(1枚) 600kcal</p>	<p>野菜は1日350g以上に 1回の食事に生野菜なら両手1杯分、加熱した野菜なら片手1杯分とりましょう。 ただし、芋・かぼちゃは糖質が多いので、食べ過ぎに注意。</p>	<p>☆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</p>

※表中のエネルギーは一回分のおおよその目安です。