あした健康塾　健康レター

2022年 7月号

バランスのよい食事ってなあに？ 主食・主菜・副菜をそろえて健康長寿

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

「バランスのよい食事」と聞くと、どのような食事を思い浮かべますか？1食に「主食・主菜・副菜のそろった食事」は、栄養バランスが整うと言われています。さらに、病気のリスク低下や長寿と関係しているという報告もあります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とりましょう！

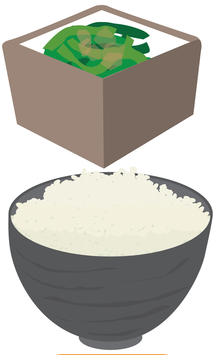
主食・主菜・副菜のそろった食事とは？

主に野菜を中心とした料理

魚・肉・卵・大豆製品を中心とした料理

副菜

主菜



主食

ごはん、パン麺類など

カレーや肉野菜うどんなど、一品でそろった食事も含まれます

健康クイズ

Q. 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事はどれでしょう？

①

②

③

答えはページの最後に記載！

主食・主菜・副菜のそろった
おすすめレシピ をご紹介！

野菜の旨味の凝縮！
野菜たっぷり無水カレー

暑さで食欲が落ち、買い物や料理も面倒、そんな夏には
多めに作って1人分ずつ冷凍しておけば、いつでも手軽に
バランスのよい食事が食べられます。
水を加えず、トマトなど野菜の水分のみで調理しているため、
野菜たっぷり！お好みの夏野菜でアレンジも可能です！

材料　2人分

タマネギ	100g	塩	3g（小さじ 1/2）
ナス	80g	胡椒	少々
ズッキーニ	80g	トマト	300g（2個）
油	適量	カレールー	40g
鶏モモ肉	160g	ご飯	500g

さらに食べやすくする ポイント

噛む力が弱くなっている方は、
鶏肉を挽肉にかえると食べやすくなります。

作り方

1 タマネギ、ナス、ズッキーニは1cmの角切りにする

2 フライパンを中火にかけて油をしき、一口大に切った
鶏モモ肉を加えて表面全体に焼き色がつくまで焼く

3 蓋をして弱火で5分加熱後、1 の野菜を加えて塩、
胡椒をふり、しんなりするまで炒める

4 1cmの各切りにしたトマトを加えてさっと炒めたら、
細かく刻んだカレールーを加えて混ぜ合わせ、
弱火で3分煮る

4 器にご飯を盛り付け、 4 をかける

参考：厚生労働省「食育ってどんないいことがあるの?」

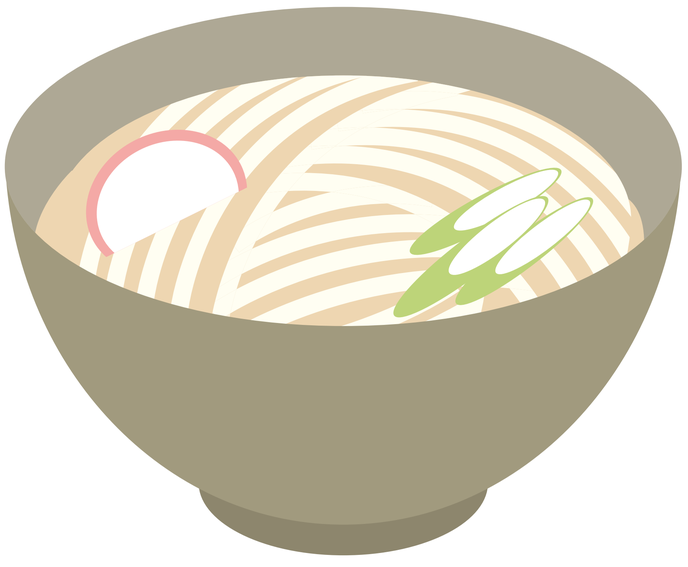
©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2207

健康クイズの答え

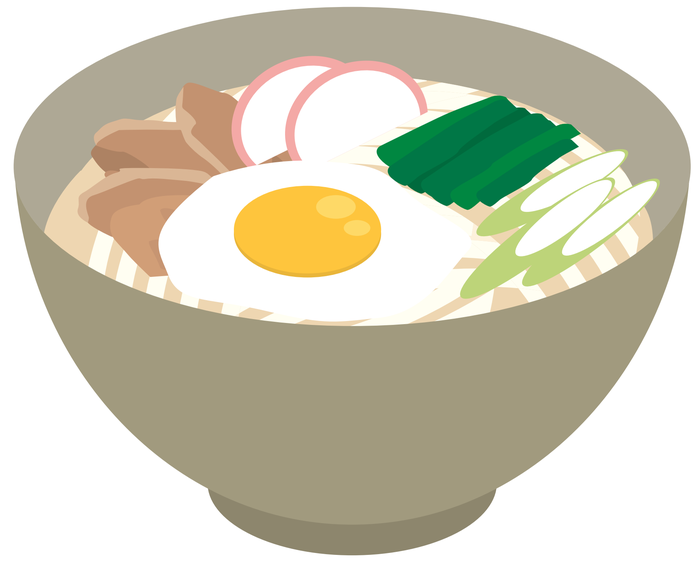
答えは ③

ごはん（主食）、刺身（主菜）、味噌汁・青菜（副菜）がそろった食事です。手軽に食べられるかけうどんや健康に配慮して卵野菜サラダのみで食事を済ませていませんか？
食材の追加や組み合わせなど、少しの工夫でバランスのよい食事となるのでお試しください！

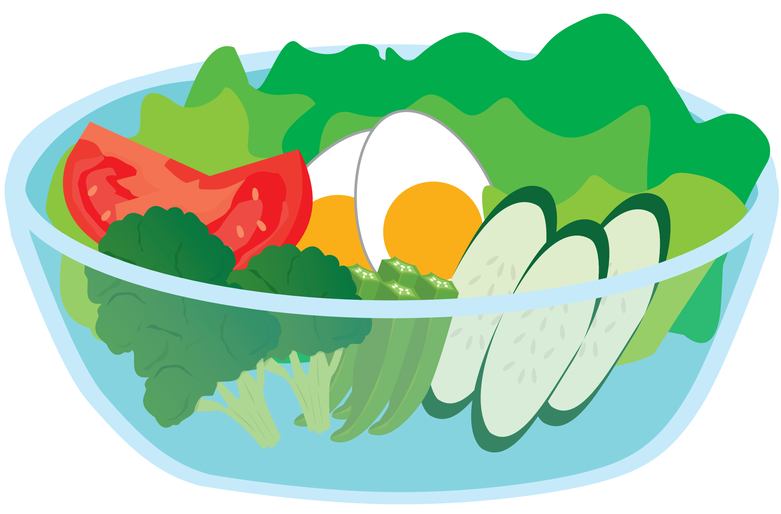
かけうどん

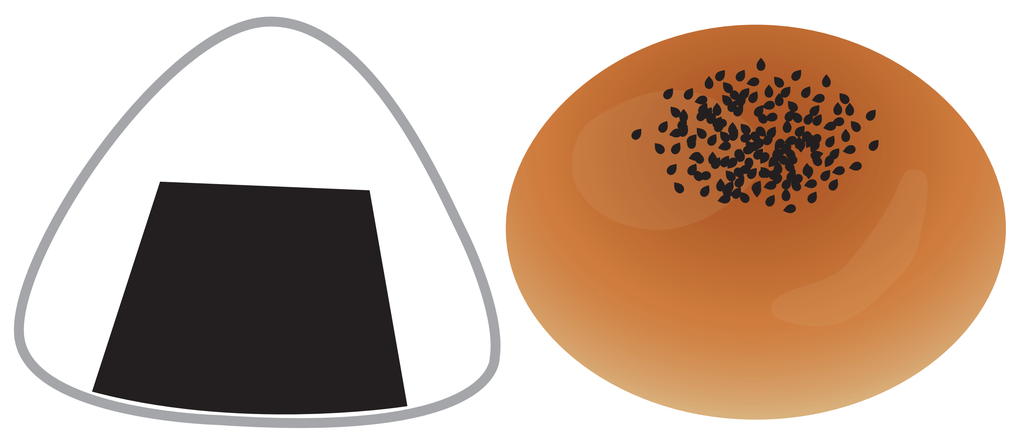


卵や肉、ほうれん草を追加



卵野菜サラダ



＋

おにぎりやパンを追加