

栄養と健康【バランスの良い食事とは?】

合言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」

皆さん、毎日の食事で同じものばかり食べていませんか? 同じような食事が続くと、栄養バランスも偏ります。

そこで、右の10の食品群を意識して、食事を摂ることをおすすめします。これらを意識することで、自然に栄養バランスが整います。健康長寿の為に、1日7品目以上が目標とされています。

10の食品群の覚え方は

「**さあ、にぎやかにいただく**」



まずは無理なく数日で揃えるところから!

★肉だんごと春雨のうま煮

【材料：4人分】

鶏ひき肉	250g
はんぺん	50g
長葱	1/2本
おろししょうが	小さじ1
白菜	1/8株
にんじん(1本150g)	1/3本
しいたけ	3枚
春雨	40g
A 鶏がらスープの素	各小さじ1
A しょうゆ	大さじ1と1/2
A みりん	大さじ1
水	500cc
カロリー	189kcal
塩分	1.6g

【作り方】

- ①はんぺんは一口大に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に鶏ひき肉とおろししょうが、①を入れ、粘り気がでるまで、よく混ぜるようによくもむ。
- ③白菜はざく切り、にんじん、しいたけは薄切りにする。(軸も薄切りにする)春雨は水につけ、はさみで5cm程度に切る。
- ④鍋に水(500cc)を入れて沸騰させ、にんじん、白菜の芯、しいたけを加え、野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料を加える。②のポリ袋の端をはさみで4cm程切り、絞り出したら適量を箸やスプーンなどで切り入れる。
- ⑤肉団子の色が変わってきたら、春雨、白菜の葉を加え、時々煮汁をかけながら、3分程煮込む。

肉団子のつなぎにははんぺんを使います。ポリ袋を使い、袋からそのまま鍋に絞り入れるので洗い物も少なく済みます!



★切り干し大根とかにかまの中華和え

【材料：4人分】

切り干し大根	30g
かに風味かまぼこ	5本(60g)
きゅうり	1本(100g)
うま味調味料	5ふり
A 酢	大さじ2
A しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
A ごま油	小さじ2
カロリー	67kcal
塩分	0.8g

【作り方】

- ①切り干し大根は2cm程度に切り、洗って5分程水に浸け水気を切る。
- ②きゅうりは千切りにし、ポリ袋に入れてうま味調味料をふりもむ。かにかまぼこは、食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ボウルにAの合わせ調味料を作り、①②を加えてよく混ぜ合わせる。

切り干し大根は加熱せず、サラダ感覚で食べられます。手作りの中華風だれで、簡単に1品出来上がり♪



★カリカリ大学芋

【材料：4～6人分】作りやすい分量

さつまいも	1本(約250g)
サラダ油	大さじ3
砂糖	大さじ3
炒り黒ごま	大さじ1
カロリー	64kcal
塩分	0g

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、細めの乱切りにして10分程水にさらし水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、その上に砂糖をふり入れる。キッチンペーパーでしっかりと水気を切ったさつまいもを並べ、フタをして中火で加熱する。
- ③パチパチと音がしてきたら弱火にして10分程蒸し、さつまいもに火が通ったら、全体に砂糖が絡むまで炒り、最後に黒ごまをふりかける。

さつまいもは、縦4～6等分に切ってから乱切りにすると細くなり、砂糖が絡みやすくカリカリ食感が増します!





その日1日、何を食べたか思い出してチェックをしてみましょう。
1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

	さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻	い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物	合計
1日()											
2日()											
3日()											
4日()											
5日()											
6日()											
7日()											

一週間チェックしてみることで、あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。このチェックシートを参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

1日のたんぱく質摂取推奨量 男性60g/日、女性50g/日

食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
<p>サンマ 1尾 (100g) 17.2g</p> <p>サケ 1切 (80g) 17.9g</p> <p>しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g</p> <p>マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g</p> <p>カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g</p> <p>ちくわ 1本 (30g) 3.7g</p>	<p>牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g</p> <p>ヨーグルト 100g 3.6g</p> <p>プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g</p>
肉	卵
<p>牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g</p> <p>豚小間 5枚 (100g) 18.3g</p> <p>鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g</p> <p>鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g</p> <p>ひき肉 (100g) 17.4g</p> <p>ベーコン・ウインナー3枚、3本 (60g) 7.4g</p>	<p>卵 1個 (55g) 6.5g</p>
豆	豆
	<p>木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g</p> <p>充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g</p> <p>生揚げ 半丁 (100g) 10.7g</p> <p>油揚げ 1枚 (30g) 5.5g</p> <p>納豆 1パック (40g) 6.6g</p> <p>調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g</p>

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見れます
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索



2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！

毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、食・栄養軸での、防災関連情報などを配信していく予定です！メルマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。