



# まめなかねっせん

発  
編

R8.4.1  
行:郡上市  
集:関保健所管内  
行政栄養士研究会

## バランスを意識して食事を選択しよう!

新年度を迎え、仕事や家事・育児、勉強や趣味・・・やりたいことや、やらなくてはいけないことが  
いっぱい毎日ですが、健康な心と体はそんな毎日の基本になります。

健康な心と体を保つには、バランスのよい食事が効果的です。外食や惣菜などを利用するときもあり  
ますが、そんなときでもバランスのよい食事を選択しましょう!

何気なく選んでいるメニュー、  
実は炭水化物のとりすぎかも?

### ① おにぎり2個+カップ麺



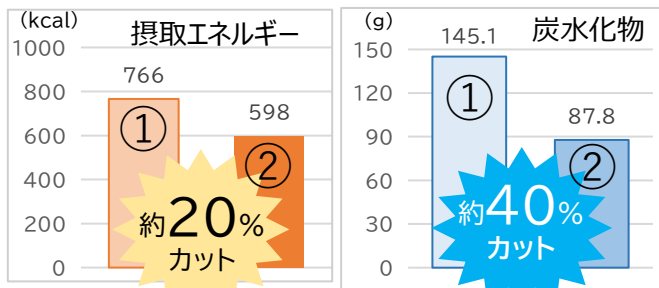
主食の  
かさね食べ

バランスのよい選択は?

### ② おにぎり2個+やきとり2本+野菜サラダ



主食+主菜  
+副菜



### 【目標】

主食+主菜+副菜を組み合わせた  
食事を1日2回以上食べる

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は  
選び方で工夫できます!

☐主食・主菜・副菜が別皿になっている定食  
パターン (キホン)



☐1つのお皿に主食+主菜+副菜を盛り  
合わせた料理を選択する  
例) ココモ丼など



☐いろいろな食材を使った料理を選択する  
例) ミートソーススパゲティ+サラダ  
チキンスープカレー+ライス



参考:農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」



### ぎふ食と健康応援店に行ってみよう!!

岐阜県では、飲食店のメニューに栄養成分の表示を行ったり、バランスメニューを提供するなど、健康づくりを  
サポートする飲食店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。



### バランスメニューの店

メニューに栄養成分表示がされていて、栄養バランスのよい食事があるお店です。

栄養成分表示の店や健康情報を提供する店などあります!  
詳しい内容や登録店はこちらから

ぎふ食と健康応援店

検索

### 【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地  
大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 TEL0575-88-4511  
※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ



# 春のバランスお弁当

今月のレシピテーマは

です!

## ◎主食：菜の花の混ぜご飯(2人分)

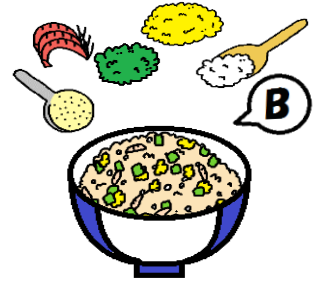
## 彩り豊かな混ぜご飯♪

材料	
菜の花	50g
卵	1個
A	
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
桜えび	大さじ1弱
いりごま	小さじ1弱
B	
顆粒だし	小さじ1/3
しょうゆ	少々
塩	少々
ごはん	260g

①鍋に湯を沸かし、菜の花をゆで、水けを切って5mm幅に切る。ボウルにAを入れて卵を溶き、フライパンで炒り卵を作る。

②ボウルに温かいご飯を入れ、桜えびといりごまを入れ、Bで調味する。さらに①も加えて全体を混ぜる。

(ひとり当たり)	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	3.1g
カルシウム	171mg
食塩相当量	1.1g



## ◎主菜：アスパラとししゃもの春巻き(2人分)

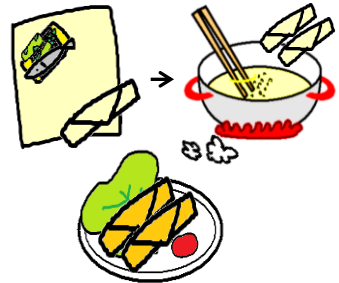
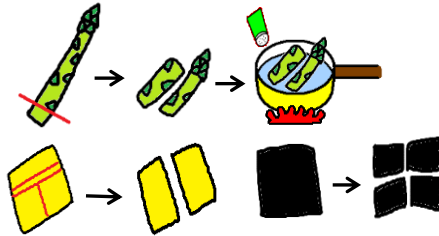
## カルシウムたっぷり変わり春巻き

材料	
アスパラ	4本
焼きのり	1枚
スライスチーズ	2枚
春巻きの皮	4枚
ししゃも	4尾
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

①アスパラは根元の硬い部分を取り除いて半分に切り、塩少々を加えた湯でさっとゆでる。のりは4等分する。チーズは半分にする。

②春巻きの皮にのり、チーズ、ししゃも、アスパラをのせて巻き、小麦粉と各水大さじ1(分量外)を合わせた糊で巻き終わりを止める。

③油をフライパンに薄く引き、熱して揚げ焼きにする。お好みでケチャップを添える。



(ひとり当たり)	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	10.4g
カルシウム	261mg
食塩相当量	1.4g

## ◎副菜：こんがりブロッコリー(2人分)

## 簡単パッと1品!

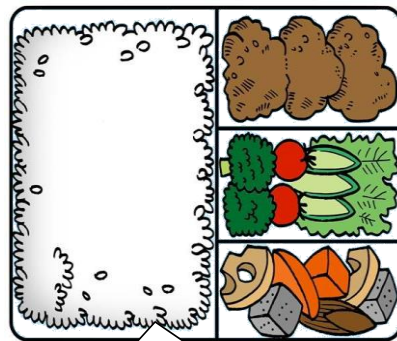
材料	
ブロッコリー	100g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	少々

(ひとり当たり)	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.3g
カルシウム	26mg
食塩相当量	0.3g



- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ごま油を入れ、弱火でじっくり火を通す。
- ③こんがり焼き目がついたら、香りづけの醤油をふる。

## バランスのよいお弁当の割合



### 主菜1

肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品を使った料理

### 副菜2

野菜類、海藻類、きのこ類、いも類を使った料理

### 主食3

(お弁当の半分)  
ご飯、パン(菓子パン除く)麺類を使った料理