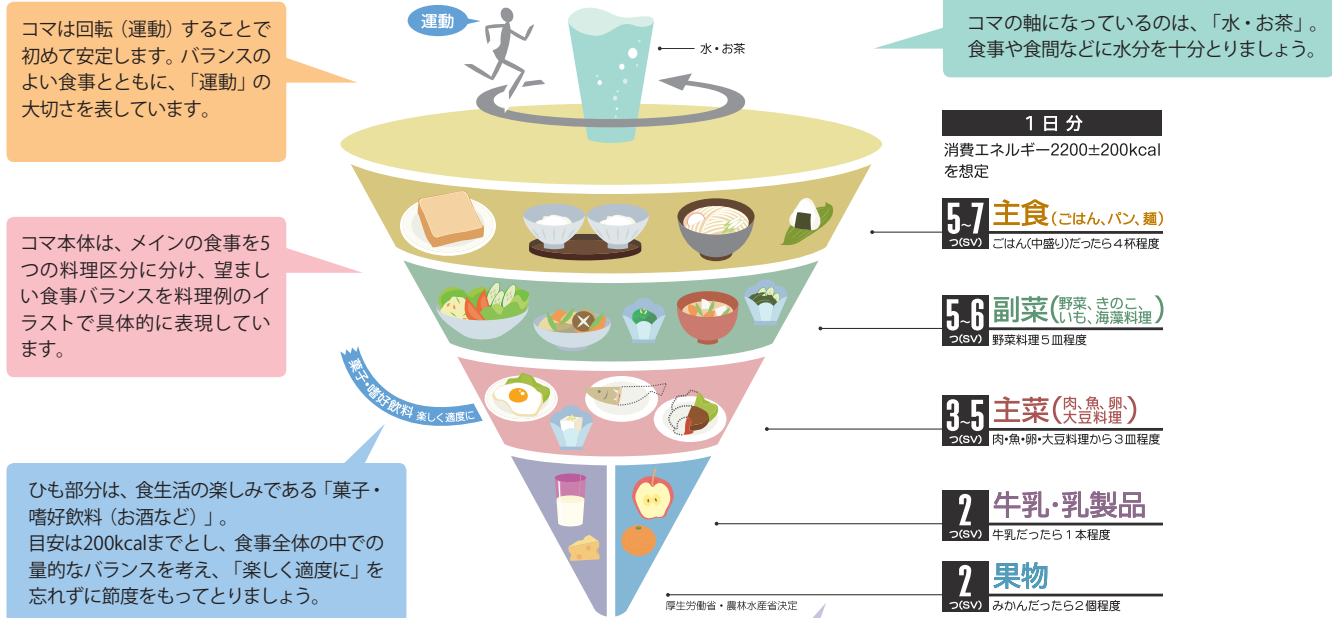


食事バランスUPガイド

「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省作成)は、食事を「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかという目安を、コマのイラストであらわしたものです。



疑問

「お酒、お菓子」はガマンしなくちゃいけないの?

ガマンする必要はありませんが「楽しく、適度に」を忘れないようにしましょう!

お酒が好きな人やお菓子が好きな人は、つついそれらを取りすぎてしまい、エネルギー過剰摂取に陥り、肥満になってしまいがちです。また、お酒の飲みすぎは、肝臓などの臓器に負担をかけ、肝硬変など重大な病気も引き起こすので要注意です。

おもなお菓子のエネルギーの目安



主食2つ 主菜2つ 副菜2つ

栄養バランス弁当レシピ 1食に食べる適量を覚えよう！

中華風お弁当



1人分
674kcal
塩分2.6g

- ①ごま・ザーサイおにぎり 343kcal 主食2つ
- ②中華風たまご焼き 128kcal 主菜1つ
- ③付け合わせ 25kcal 副菜1つ
- ④鶏マヨ板醤 75kcal 主菜1つ
- ⑤キャベツとコーンのサラダ 22kcal 副菜1つ
- ⑥かりかりナッツ麩 81kcal

材料 2人分

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ①ごま・ザーサイおにぎり | ブチトマト …………… 4粒 |
| ごはん…………… 400g | ③鶏マヨ板醤 |
| 味付きザーサイ…………… 10g | しめじ…………… 80g |
| 白ごま…………… 2g | ササミ…………… 40g(1本) |
| ②中華風たまご焼き | 春雨…………… 6g |
| 卵…………… 2個 | マヨネーズ…………… 大さじ4/5 |
| たけのこ水煮…………… 40g | 豆板醤…………… 小さじ1/2 |
| 中華だし…………… 極少々 | ④キャベツとコーンのサラダ |
| こしょう…………… 少々 | キャベツ…………… 80g |
| ごま油…………… 小さじ3/4 | コーン(冷凍・ホールコーン |
| ◆あん | どちらでも可)…………… 20g |
| しょうゆ…………… 大さじ3/5 | ノンオイルドレッシング…………… 8g |
| 水…………… 20cc程度 | ⑤かりかりナッツ麩 |
| 砂糖…………… 大さじ1 | 麩…………… 8g |
| おろし生姜…………… 10g | カシューナッツ…………… 4粒 |
| 酢…………… 大さじ1 | 砂糖…………… 大さじ1と4/5 |
| 水溶き片栗粉…少々(片栗粉小さじ1程度) | バター…………… 大さじ1/2 |
| ③付け合わせ | 唐辛子…………… お好みで |
| ゆでブロッコリー…………… 80g | |

作り方

- | | |
|--|--|
| ①ごま・ザーサイおにぎり | ③鶏マヨ板醤 |
| 1. 白ごまをフライパンで香ばしくなるように乾煎りする。 | 1. しめじと春雨、ササミをゆでる。 |
| 2. ザーサイは細かく刻む。 | 2. ササミは好みの大きさに裂く。 |
| 3. ごはんとごま、ザーサイを混ぜ合わせ、おにぎりに握る。 | 3. 豆板醤とマヨネーズで和える。 |
| ②中華風たまご焼き | ④キャベツとコーンのサラダ |
| 1. たけのこは適度なみじん切りにする。 | 1. キャベツを好みの大きさにカットする。 |
| 2. 溶いた卵にたけのこ中華だし、こしょうを混ぜ合わせる。 | 2. キャベツとコーンをゆでる(ホールコーンの場合は、汁気を切っておく)。 |
| 3. フライパンにごま油を引き、厚焼きたまごの要領で焼く(たまご焼きが不得意な場合はスクランブルエッグに)。 | 3. ゆであがったキャベツとコーンをノンオイルドレッシングで和える。 |
| 4. 空いたフライパンにしょうゆと水、砂糖、おろし生姜を入れ火にかける。 | ⑤かりかりナッツ麩 |
| 5. 砂糖が溶け沸騰したら火を止め、酢、水溶き片栗粉を流し入れる。 | 1. 弱火でフライパンにバターを溶かしながら、麩と砕いたナッツを入れからませるように炒める。 |
| 6. 中火～弱火でかき混ぜながらトロミが付くまで火にかける。 | 2. 麩にバターがなじんできたら砂糖を加からめる。 |
| 7. 盛り付けたたまご焼きに、できあがったあんをかける。 | 3. 砂糖が溶け出したら少し火を強めさらにからめる。 |
| | 4. 好みに輪切り唐辛子を加える。 |
| | 5. ほどよく色づいたところで火を止める。 |



ポイント

- ごま風味を使って簡単中華料理！
- 手軽に作れるお菓子も入っています。

適量のお酒とは？

自分の適量を知って、度を越さないように飲みたいものです。

●1日の適量な飲酒量

焼酎なら



1/2合

ウイスキーなら



ダブル1杯

ビールなら



中ビン1本

日本酒なら



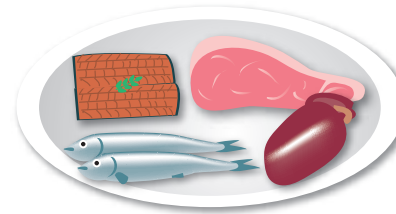
1合

適度な飲酒を守り、自分のペースで飲みましょう。

健康的にお酒を飲むためには、週に2日の休肝日を設け、できれば、年に1～2回は休肝週間を作り、肝臓を休ませてあげたいものです。

飲むときは食べながら

おつまみはこんなものを

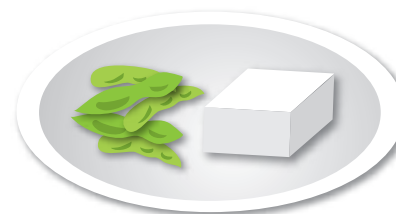
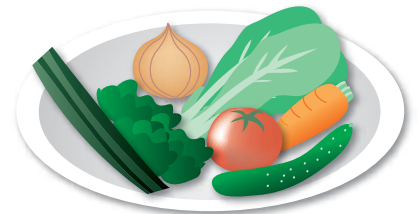


肝機能をよくする良質のたんぱく質とビタミンを

ウナギ、イワシ、豚肉、レバーなど

低脂肪・低エネルギーのものを

野菜類、海藻類など



アルコール摂取で消費するビタミンB₁を補給

枝豆、豆腐などの大豆製品



お酒、お菓子のとりすぎを防ぐコツ

- 週に2日は休肝日を設ける。
- 飲みすぎる人は、お酒の席に行く機会をできるだけ避け、行っても時間を決めて定刻で切り上げる。
- お酒を飲むときは、野菜などを食べながら、薄めてゆっくり飲む。
- 主食をしっかりとり、間食をとりすぎない。
- 間食にはヨーグルトなどの乳製品や、果物を適量とるようにする。
- 1回に食べる量を決めて、ダラダラ食べない。