

INOKUCHI

いのくち栄養だより

Vol. 88

Nutrition News from Inokuchi

2019年



発行

今年の十五夜は9月13日(金)です♪ススキを飾り、きれいな月を眺めて秋を感じてみませんか。日本では月にウサギの影が見えますが、各国ではワニ、ライオン、人の顔と様々に見えるそうです。ちなみにその影は、39億年前に巨大隕石が衝突した跡だそうですよ！

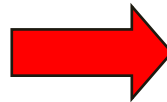
栄養指導室 松田・本宮・近末

自然とできる！

栄養バランスのよい食事

皆さん、食べ方に「クセ」がありませんか？ (口にレ(チェック)してみましょう！)

- ご飯、パン、麺など炭水化物が好き
- 好き嫌いが多い
- いつもボリューム満点・満腹になるまで食べる
- 一度にたくさんの量を食べられない
- 食べるメニューが繰り返している
- 購入する食材やお惣菜がほぼ決まっている



**エネルギー・たんぱく質・脂質だけでなく
ビタミンやミネラルなどの
栄養素にも
偏りが出てくる！**

栄養バランスが取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです

ステップ1 **主食** を決める **ステップ2** **主菜** を決める **ステップ3** **副菜 副々菜** を決める

主食・主菜・副菜・副々菜からそれぞれ**1つずつ**選んで献立を組み合わせてみましょう♪

あえものやお浸しなど

- ・ポテトサラダ
- ・小松菜のごまあえ
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・なすのあえもの
- ・大根サラダ
- ・ほうれん草のお浸し
- ・春雨の酢の物
- ・白和え
- ・ひじきの煮物
- ・切干大根の煮物
- など



副々菜

副菜

主食

主菜

煮物や炒め物など

- ・じゃがいもの煮物
- ・大根の煮物
- ・なすの揚げ煮
- ・白菜の煮浸し
- ・金平ごぼう
- など



メイン料理

- ・鶏のからあげ・トンカツ
- ・豚のしょうが焼き
- ・ハンバーグ・オムレツ
- ・ギョーザ・天ぷら
- ・鮭のホイル焼き
- ・さんまの塩焼き
- ・揚げ出し豆腐
- ・豆腐ステーキ
- ・麻婆豆腐
- など



- ・ご飯(白飯、炊き込みご飯、炒飯、ピラフ、寿司類)
- ・パン(食パン、ロールパン、クロワッサン、コッペパン)
- ・めん類(うどん、蕎麦、焼きそば、スパゲッティ、ラーメン)
- など

