

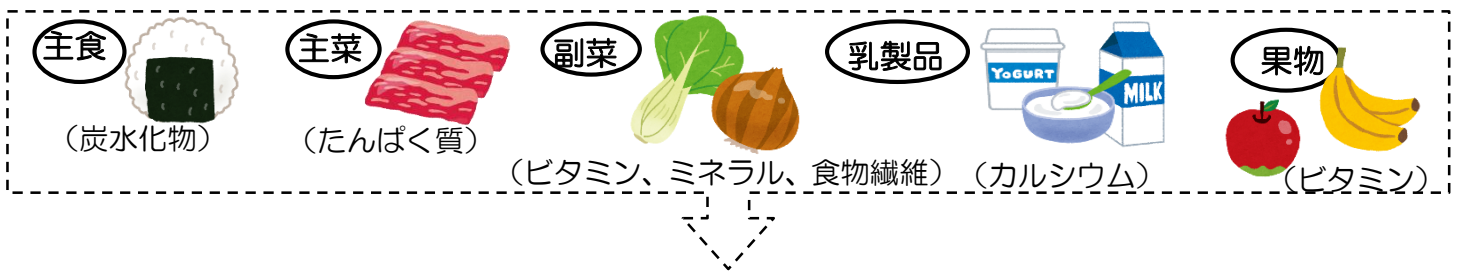
既製品をバランスよくする工夫

～ かしこく食べて健康維持！ ～

生活が多様化するのに合わせて、缶詰や惣菜などの簡単に食べられる食事や、1パックが少量の食品がスーパーなどに増えてきました。

既製品のものに様々な食材をプラスしたり、組み合わせるなど上手に利用すると栄養バランスが良くなります。

1. 栄養バランスを考えて組み合わせる



この食材の中で組み合わせが多いほど、栄養バランスが良い

(例)	既製品	プラスする食材	出来上がり
肉	やきとり串	ごはん+長ねぎ+ピーマン	やきとり丼
	豚カツ+レトルトカレー	ごはん	カツカレー
	ハンバーグ(調理済み)	大根おろし+ポン酢	和風ハンバーグ
魚	さけ水煮缶詰	玉ねぎやきのこ類+ポン酢	さけのホイル蒸し
野菜	切り干し大根の煮物	卵	巢ごもり卵
	ひじきの煮付け	ごはん	ひじきご飯
	ポテトサラダ、かぼちゃの煮物など	牛乳	スープ
	かぼちゃの煮物	きゅうり+マヨネーズ	かぼちゃサラダ
乳製品 果物	カットフルーツや果物缶	ヨーグルト	フルーツヨーグルト

※乳製品や果物は単品でも組み合わせやすい。6P チーズ・牛乳・りんご・キウイなど。

惣菜・コンビニなどを利用する際のポイント

★毎回同じものではなく、色々な料理を組み合わせる★

⇒ 主食・主菜・副菜・果物・乳製品も一緒に選びましょう

おにぎり

煮魚

ほうれん草のごま和え

ヨーグルト

キウイフルーツ



主食

主菜

副菜

乳製品

果物

(ご飯・パン・麺類) (おかず類)

(野菜・海藻類) (牛乳・ヨーグルト・チーズ等)

★お か ず の組み合わせ～購入する前の確認～★

① 同じ「食材」になっていませんか

同じ栄養素しかとれず、栄養不足になる事もあります。色々な食材をとりましょう。

【 悪い組み合わせ例 】



【 組み合わせを見直す 】



- ・牛丼 (牛肉・玉ねぎ)
- ・から揚げ (鶏肉)

- ・牛丼 (牛肉・玉ねぎ)
- ・青菜のお浸し (青菜)
- ・枝豆 あれば果物もプラス

② 同じ「種類」になっていませんか

主食・主菜・副菜は1食の献立で1品ずつ。同じ種類の重ね食べは、とり過ぎになります。

【 悪い組み合わせ例 】



【 組み合わせを見直す 】



- ・ラーメン (主食) とチャーハン (主食)



- ・刺身 (主菜) と 焼き魚 (主菜)

- ・主食、主菜、副菜を1品ずつそろえる

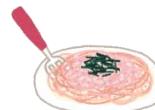
③ 同じ「調理法」になっていませんか

1食の献立に同じ調理法の料理が重なると味に変化がなくなり、油、塩分や砂糖のとり過ぎになりがちです。

【 悪い組み合わせ例 】



【 組み合わせを見直す 】



- ・たらこスパゲティ (炒めもの)
- ・野菜炒め (炒めもの)

- ・たらこスパゲティ (炒めもの)
- ・野菜たっぷりミネストローネ (スープ)