

お父さんへ



# 食事のメッセージ

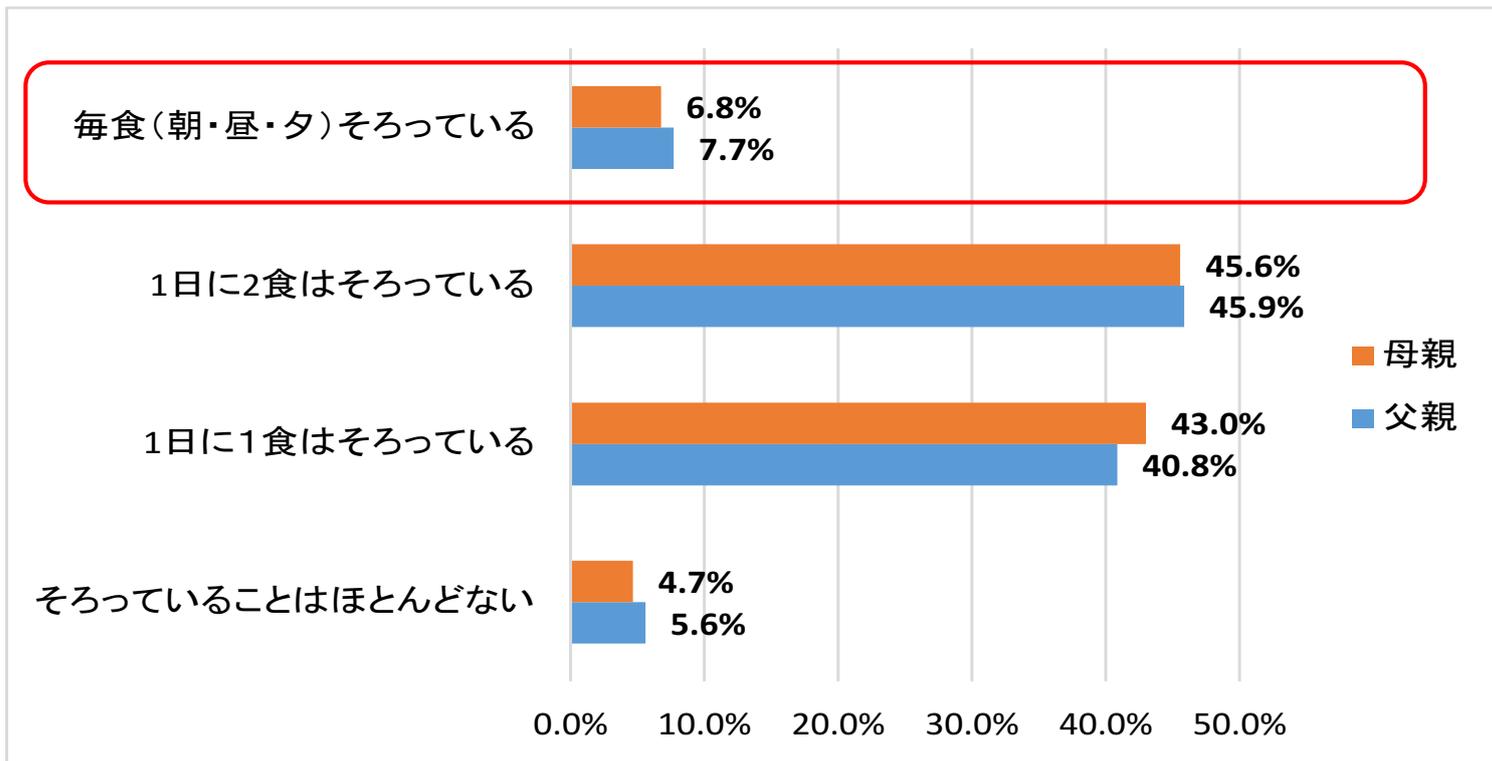


お母さんへ

- Q1 食事に主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- Q2 朝食は毎日しっかり食べていますか？
- Q3 野菜は1日どれぐらいの量を食べていますか？

但馬地域における子育て世代の食生活の現状や食に関する意識アンケート（平成27年6月～11月の3歳児健診受診された保護者父親523名・母親623名分）結果をもとに作成しました。日常の食事のヒントにご活用下さい。

# 主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか？

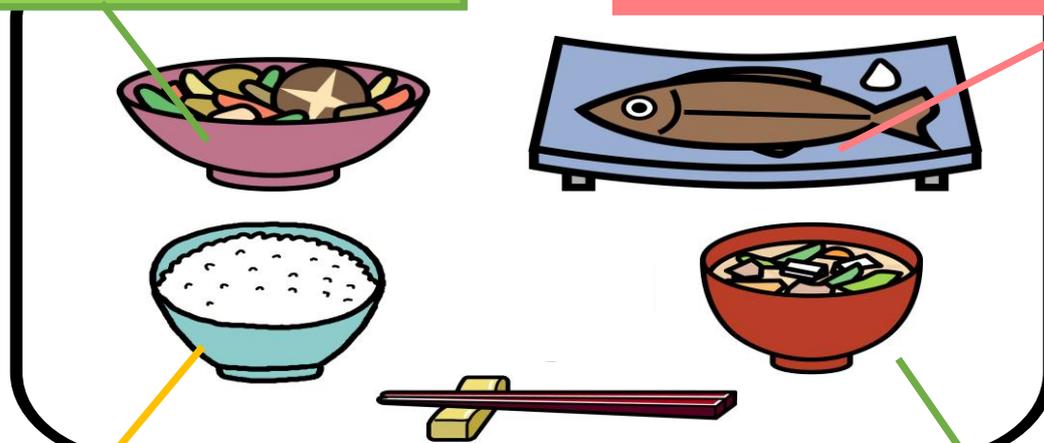


アンケート結果によると、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえることは難しいことが分かりました。

## 主食・主菜・副菜をそろえる良いところ！

**副菜①** 体の調子を整える  
例) 野菜、海藻、きのこなど

**主菜** 筋肉や骨・血の材料  
例) 魚、肉、卵、大豆製品



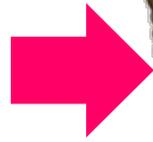
**主食** 脳や体を動かす力の源  
例) ごはん、パン、麺など

**副菜②** 具たくさんにし  
第2の副菜的役割にする

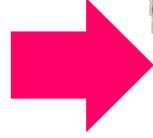
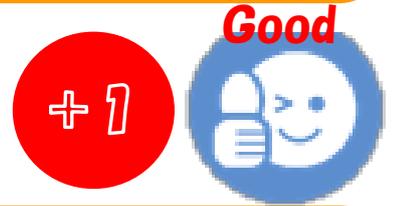
**食事バランスが良くなり、元気な体を作ります！**

# バランスの良い食事のための +1

普段の食事ちょっとした工夫で食事バランスUP



何が足りないかな？



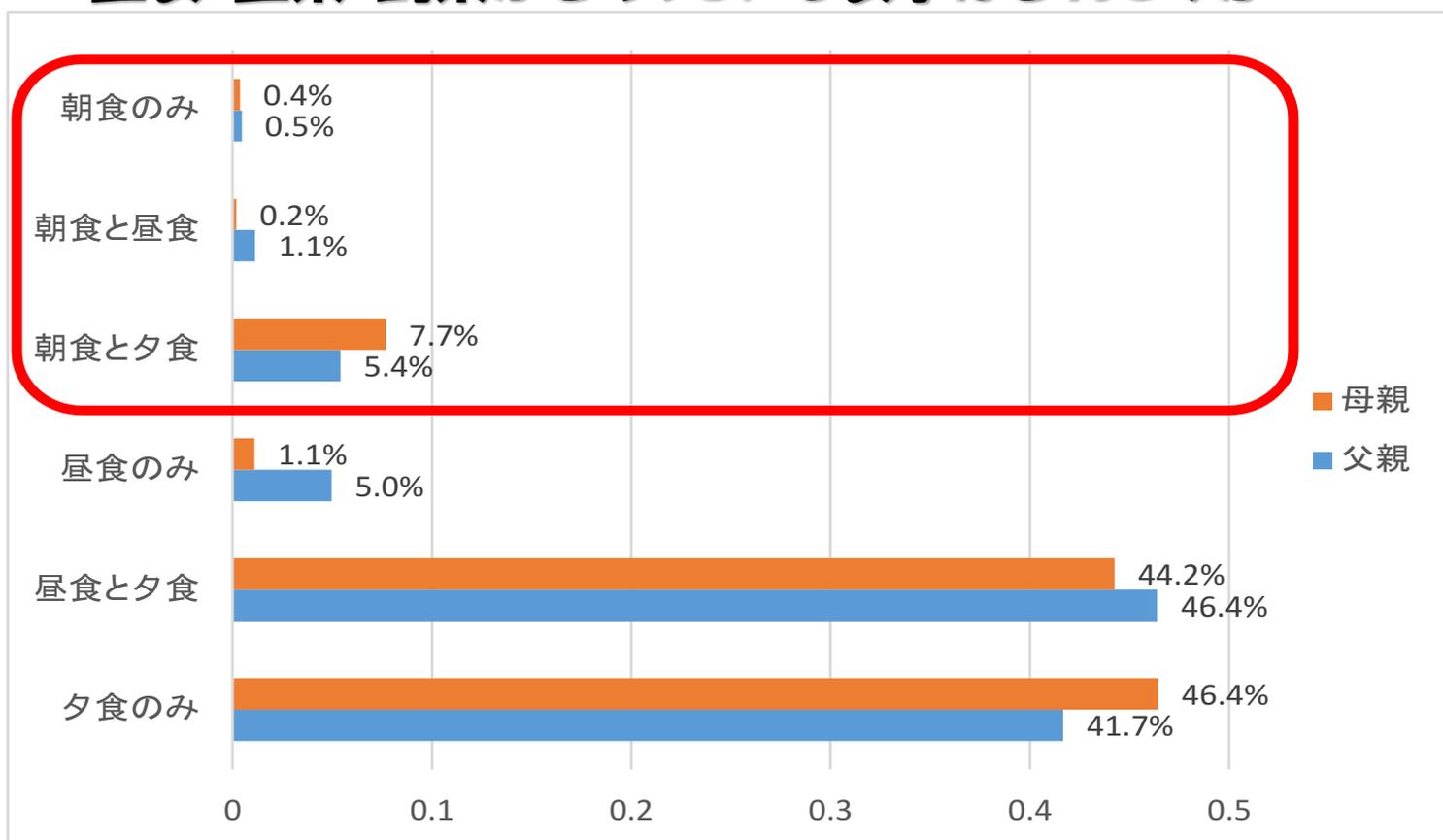
## 忙しい時でも食事バランス良く食べるには

- その1. 缶詰や惣菜に野菜を加えて簡単アレンジ
  - ツナ缶に肉じゃがの材料で「ツナじゃが」
- その2. 電子レンジを活用しよう
  - 「巣ごもり卵」
- その3. そのまま食べられるものを用意しよう
  - 納豆、カット野菜、ミニトマトなど生野菜でお手軽に
- その4. 単品でもバランスの良いメニューを
  - ちゃんぽん麺、中華丼、肉野菜炒め丼
- その5. 昨日の残り物をアレンジしよう
  - 残り物のシチューやカレーで簡単ドリア
- その6. 多めに作って、冷凍・冷蔵保存しておこう
  - ひじきの煮物、きんぴらごぼう、野菜のマリネなど

# バランスの良い朝食って？

皆さんは1日3食バランスの良い食事をとっていますか？  
アンケート結果より「朝食」が最も食事バランスが整いにくいことが分かりました。

## 主食・主菜・副菜がそろっている食事はどれですか？



食事バランス良くするには

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」が不可欠です。

アンケート結果によると昼食・夕食よりも「**朝食**」の栄養バランスの整う人が少ないです。

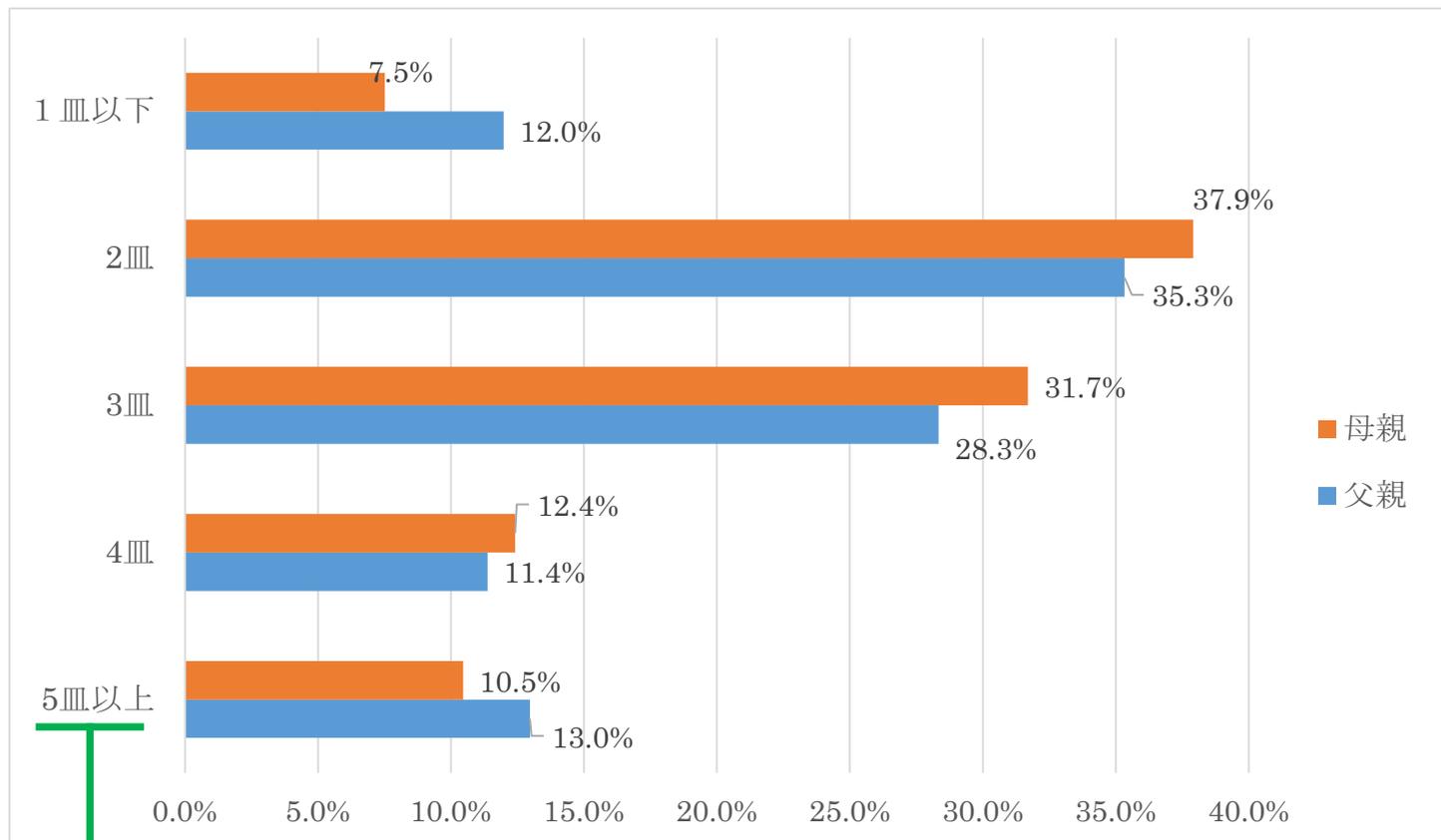
**朝食**をしっかりと食べるために



夜ふかしをしない・夜食を食べない・5分早く起きる



# 1日にとる副菜の品数はいくつですか？



1日の野菜摂取目標量を満たす人の割合 10~15%程度

1日の野菜摂取目標量は**350g以上 (5皿以上)**

野菜が不足すると・・・

体がだるい



ビタミン、ミネラル  
不足

便秘がち



食物繊維が  
不足

生活習慣病の  
リスクが高まる



高血圧、  
糖尿病

# 野菜を1日に350g以上摂るためには

野菜70g相当の量を1皿に置き換え、「1日小鉢  
小皿で5皿以上（1皿70g×5=350g）」の  
摂取が必要です。まずは、**プラス1皿** 野菜を目標に！



1皿70g

×5皿

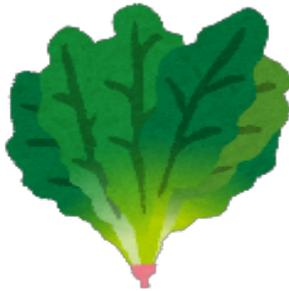


1日分350g

野菜1皿70gはこれくらい

## ほうれん草のお浸し

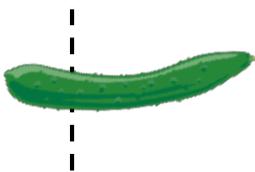
ほうれん草  
1/3束



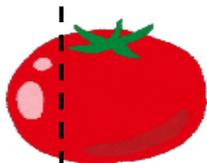
(小鉢1つ)  
1皿分



## 野菜サラダ



きゅうり  
1/4本



トマト  
1/4個



レタス  
1枚

(1人前)  
1皿分





# 共食のススメ

家族や仲間と一緒に食事を共にすることを“共食（きょうしょく）”といいます。家族そろってご飯を食べていますか？食を通してコミュニケーションをとることで家族の絆がより深まります。

大人も子どももいいこといっぱい

## おいしく・楽しく食事が出る

- 一人で食べるよりおいしく感じられます。

## 食事のマナーが身につく

- 食事中の姿勢やはしの持ち方、あいさつなど。

## 栄養バランスの偏りを防ぐ

- 子どもにいろいろなものを食べるように促すことで好き嫌いせずバランスのよい食事が出れます。



その他『日本の食文化の継承』『協調性や社会性』を子どもに養うことができます。

## かんたん朝食レシピ

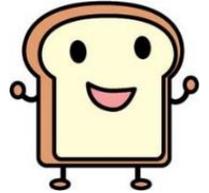
# しらすのチーズトースト



282Kcal 塩分 2.1 g

材料（1人分）

- ◆食パン 1枚
- ◆しらす干し 大さじ1
- ◆スライスチーズ 1枚
- ◆バター 適宜
- ◆マヨネーズ 小さじ1



作り方

- ① 食パンにバターを全体に塗る。
- ② ①にまんべんなくマヨネーズを塗り、しらすを全体に乗せ、上にチーズをかぶせる。
- ③ オーブントースターで、チーズが美味しそうなきつね色になるまで焼

調理ポイント

朝からしっかりエネルギー補給が出来るメニューです。また手に入れやすい食材でたんぱく質も摂取できます。

## かんたん朝食レシピ

# 簡単ガレット風ご飯



268Kcal 塩分 1.2 g

材料（2人分）

- ◆ご飯 1.5杯
- ☆かつお節 2g
- ☆卵 1個
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆塩・こしょう 少々
- ☆細ねぎ 1本
- ◆油 小さじ2



作り方

- ① 細ねぎを小口切りにする。
- ② ご飯に☆の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②をまんべんなく広げて3分焼く。
- ④ ひっくり返して裏面を2分焼く。

調理ポイント

様々な食材でアレンジがしやすいです。また冷凍可能で、作り置きすれば忙しい朝に温めるだけで食べることが出来るメニューです。

## 野菜たっぷりレシピ

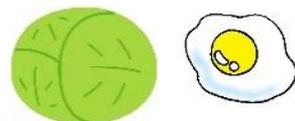
# 巣ごもり卵



139Kcal 塩分 0.7 g

材料（1人分）

- ◆卵 1個
- ◆キャベツ 1枚
- ◆ほうれん草 15g
- ◆にんじん 15g
- ◆ベーコン 1/2枚
- ◆塩・こしょう 少々



作り方

- ①ほうれん草は食べやすい長さに切り、ベーコン、キャベツ、にんじんはせん切りにして塩・こしょうをして混ぜる。
- ②耐熱皿に①を入れ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ③つまようじで黄身に穴を開け、ラップをして電子レンジに3分間程度か

調理ポイント

卵に穴を開けないと卵がはじくため注意！

2人以上作るときはフライパンに油を敷いて、蒸し焼きにします。季節の野菜をたっぷり使いましょう。

## 野菜たっぷりレシピ

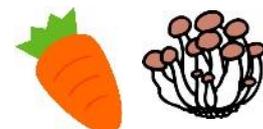
# かんたんナムル



42Kcal 塩分 0.6 g

材料（2人分）

- ◆小松菜 50g (1/4袋)
- ◆にんじん 20g
- ◆もやし 80g (1/3袋)
- ◆しめじ 20g
- ☆中華だし 小さじ1/3
- ☆しょうゆ 小さじ1/3
- ☆ごま油 小さじ1
- ☆いりごま 小さじ1



作り方

- ①小松菜ともやしは、食べやすい長さに切る。
- ②にんじんはせん切りにし、しめじはほぐす。
- ③①②を耐熱容器に入れて、電子レンジに3分かき、しんなりさせる。
- ④③の水分を絞り、☆を混ぜ合わせる。

調理ポイント

電子レンジで加熱するので野菜のうま味をキープ！ごま油の香りですす味でもおいしく食べられます。

## めん類バランスUPレシピ

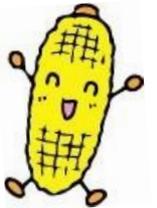
## 野菜たっぷりちゃんぽん風豆乳うどん



426Kcal 塩分 2.4g

材料 (2人分)

◆うどん (ゆで)	2玉
◆豚肉	50g
◆キャベツ	2~3枚
◆にんじん	1/2本
◆もやし	1/2袋
◆コーン (缶か冷凍)	大さじ1~
◆油	大さじ1/4
☆水	200cc
☆しょうゆ	小さじ1
☆鶏ガラスープの素	小さじ1
☆無調整豆乳	150cc



作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し①と豚肉を炒める。
- ③☆を混ぜ、②に加える。沸騰したらうどんを入れて一煮立ちさせる。  
最後にもやしを加える。
- ④器に盛り、コーンを散らす。

調理ポイント

単品でも食事バランス良くなります。豆乳も入って、栄養たっぷり麺です。また野菜たっぷり、塩分控えめな1品！野菜やトッピングはお好みのものでOK！

## 缶詰活用レシピ

## ツナじゃが



296Kcal 塩分 2.5g

材料 (2人分)

◆じゃがいも	2個
◆ツナ缶	1缶
◆にんじん	1/2本
◆玉ねぎ	1/2個
◆だし汁	300ml
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1.5



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。にんじんは皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは6つのくし切りにする。
- ②鍋に①、だし汁、ツナを油ごと入れて強火にかける
- ③②が煮たってきたら中火にし、☆を加えて落とし蓋をし、時々アクを取りながら15分煮る。
- ④じゃがいもが柔らかく煮えたら、器に盛る。

調理ポイント

じゃがいもは大きめに切るのがコツ！缶詰に野菜を加えることでバランスUP！



230Kcal 塩分 0.4g

材料 (2人分)

- ◆にら 1/4束
- ◆玉ねぎ 1/2玉
- ◆干しえび 10g
- ◆あさりむき身 50g
- ☆水 100ml
- ☆小麦粉・片栗粉 各40g
- ◆ごま油 小さじ2



作り方

- ①にらは4cmくらいの長さに切る。玉ねぎはせん切りにする。
- ②ボウルに☆を入れよくかき混ぜ、玉ねぎ、にら、干しえび、あさりを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、生地を薄く広げ両面をこんがり焼く。たれは好みで。(塩分がプラスされます)

調理ポイント

片栗粉が沈むので、よく混ぜましょう。玉ねぎの皮むき・混ぜる作業などお子さんの出来るお手伝いを!

あさりが入っているため、鉄分UP!

できることから、始めてみませんか?

☆家族の笑顔から食事から☆

大人が元気だと  
子どもも元気!



めざせ!!

パワフルとーちゃん

キラキラカーちゃん

