



お元気ですか

平成30年9月

体を変える！献立のヒント！！

運動に「やり方」があるのと同じように、食事にも「選び方」があります。

【献立のための5つの考え方】

① 主食、主菜、副菜を揃える

主食（ごはんやパン、麺など）、主菜（肉・魚などたんぱく質中心のおかず）、副菜（野菜、海藻中心のおかず）を揃えるとともに、乳製品と果物も1日のどこかに取り入れましょう。

② 野菜料理は2品以上

野菜の摂取量のめやすは1日350g。1食につき2～3品が目安です。

③ 主菜は肉、魚、大豆製品、卵をバランスよく

「昼が肉なら夜は魚」というように、バランスよく食べましょう。

④ 1回の食事で油を使ったおかずが重ならないように

煮物や焼き物、蒸し料理、和え物、酢の物など、油を使わない料理をバランスよく取り入れましょう。

⑤ 味付けは薄味に

味付けは薄味を心がけましょう。特に汁物は塩分が高くなりやすので1日1杯が適量です。



【5つの色】

黄色：卵黄、納豆、油揚げ、チーズ、みかん、レモン、かぼちゃ、さつまいも など

大豆製品は、栄養価に優れた食材です。柑橘類は、ビタミンCが豊富ですが、糖分も多いので、注意しましょう。

赤色：牛肉、豚肉、鶏肉、マグロ、アジ、削り節、ニンジン、トマト など

肉や魚は、良質なたんぱく質や脂質を多く含みます。赤い野菜の色素には、がんの予防効果が期待されています。

白色：ごはん、パン、うどん、豆腐、牛乳、卵白、大根、白菜 など

主食となる食材が多く含まれます。太り気味の方は食べすぎに注意しましょう。

黒色：黒ゴマ、わかめ、昆布、のり、しいたけ、しめじ、黒豆、きくらげ、もずく など

海藻類やきのこ類（ルールとしてきのこは、全て黒とします）は低カロリーで食物繊維やミネラルが豊富です。

緑色：ほうれん草、小松菜、ニラ、ピーマン、ブロッコリー、

パセリ、大葉、キウイ など

ビタミン、ミネラルが豊富です。なるべく緑色の濃いものを選びましょう。



POINT

5色を揃えることに慣れてきたら、各色の量を考えます。

多く取りがちな白（炭水化物）を減らして、不足しがちな緑と黒（ビタミンや食物繊維）を増やしてみましょう。

