

食事からしっかり 栄養をとろう！

健康な体をつくり、元気に
毎日を過ごすために大切な
食事。バランスよく栄養を
とりましょう！



副菜

体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル類や
食物繊維が多い食品)

野菜・きのこ・海藻など



主食

体を動かすエネルギーのもと
(炭水化物を多く含む食品)

米・パン・麺類など
(※菓子パンはお菓子の仲間です)



<栄養バランスの基本>



食事は主食・主菜・副菜をそろえて。
おやつで果物や牛乳・乳製品を食べると
さらに栄養バランスがよくなります。

主菜

体の血や肉を作る
(たんぱく質が多い食品)

肉・魚・卵・大豆や大豆製品など



プラス



果物
牛乳・乳製品



朝ごはんを手早く作るコツ

ポイント① メニューは曜日毎に決めておく！

月曜日：ごはん・納豆・具だくさんのみそ汁
火曜日：パン・野菜と卵のソテー・牛乳・果物
水曜日：おにぎり・みそ汁・ゆで卵・おひたし
…など

納豆やパン・牛乳のように、すぐに食べられる
ものをいくつか準備しましょう。
調理が難しい日は、カットフルーツや出来合い
のお惣菜を使ってもOK！時間がある時に作り
置きをするのもおすすめです。



ポイント② 前日夜に下準備！

夕食準備時に
朝食の野菜も一緒に切る

にんじん・たまねぎ・
キャベツ など

翌朝も使う野菜を切っ
ておくと、調理がすぐに
始められます。

野菜や卵をゆでて
冷蔵しておく

ほうれんそう・
ブロッコリー・
キャベツ・卵など



数種類の野菜を混ぜて
冷凍するのもおすすめです。

★ブロッコリーを使って…
おかか和え (めんつゆで簡単に！)
ツナと和える

★ゆで卵を使って…
サラダにプラス
マヨネーズと合わせてサンドイッチ



※市販の冷凍野菜や乾物、缶詰等をうまく利用
すると時短になり、バリエーションも増えます。

ポイント③ 電子レンジを活用！

コンロでの調理と違い、その場から離れることもできるので、他のことも同時に進められます。

キャベツ・ブロッコリー・
アスパラガス・青菜は
洗ってラップに包んで

→ 炒め物や温野菜、
冷やしておひたしやサラダ



じゃがいもやかぼちゃは
ラップをふんわりかけて

→ ベーコン等と炒め物、
さらにチーズをかけてグラタン風

