

# カンタン食事で

# 楽しくご飯を食べよう!

若い女性や高齢者のみなさんは、栄養を少しプラスした方がよい世代です。朝ごはんは召し上がっていますか。元気に楽しく過ごすには、簡単なメニューでも、1日3回は食事をとった方がよいですね。筋肉をつけたい世代も、一緒に楽しい食事のとり方を学びませんか？



ふむふむ...



## バランスよく食べるには？...

食事の中にご飯とおかず、おかずにはたんぱく質（肉・魚・卵・大豆）の**主菜**と、**ビタミン・ミネラル**が多い**副菜**（野菜・海藻・芋類・きのこ類）をセットにします。

それに果物や乳製品を添えると、栄養バランスよい献立になります。



楽しい食事は、何をすればいいの？

どんな食事にしようか考える



友人や職場の方との食事を大切にする

家族で食事をする機会を増やす

電子レンジやトースターを活用し、時短メニュー!

フライパン等、ひとつの調理器具で料理する。

旬の食材を知り、たんぱく質は毎食とる

外食・中食は美味しく、健康に協力的なお店情報をキャッチしておく

一皿盛りで、洗い物を減らす



※中食とは弁当や惣菜等、そのまま食事として食べられるように調理され家庭で食べること

CHECK!!



# 筋力UPのために食事内容を点検しよう!



## 朝食では…

- 朝食を食べるより寝ていたい
- 食事のメニューがいつも同じ
- 食事を抜くことがある

## 外食・中食では…

- お腹がすいた時が食事の時間
- 外食ではカレー、パスタ、丼物等の単品メニューを選びがち
- スナック菓子やインスタント食品も食事のうち

## 夕食では…

- 塩辛いもの、味の濃いものが好き
- 揚げ物など、油料理が好き
- 野菜や果物はあまり食べない



冷蔵庫に納豆・卵・佃煮等を準備しておき、ご飯の上に乗せて、丼ぶり風にし、果物を添えます

食事は3食とりましょう  
肉・魚・卵・大豆製品でたんぱく質をプラスして、筋肉UP!  
お菓子は控えめに…



味は薄めにし、調理法は電子レンジ蒸しや焼き物、煮物がおススメ!  
揚げ物よりもカロリー控えめです

### ～ご飯～

丼ぶり風に、めかぶや納豆、卵をかける

旬の果物を添える



### ～麺類～

蕎麦はとろろやわかめをのせ卵やちくわ天を追加

### ～パン類～

パンにレタスやトマト、ハム等をサンドして、ヨーグルトまたは牛乳を添える



野菜の食物繊維やカリウムは、ナトリウムを排出します。薄味を心がけて、野菜や果物、海藻、きのこをたっぷり使った汁物、厚揚げと野菜の煮物、カット野菜のツナサラダ等をプラス



★1品料理やお惣菜を買う時は…野菜や果物と一緒に購入して料理にプラスすると、カンタンに栄養バランスのよい献立になります。

ラクキン・ラクキン♪

## ▶カット野菜 ▶冷凍野菜 ▶果物のいろいろ

線キャベツ(コンビーフ)のサラダ



レタスサラダ



ほうれん草をみそ汁に!



スープ等の汁物



皮むきリンゴ



朝食にバナナ



オクラ納豆卵



枝豆トッピング



カット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜・海藻等で、調理時間が短縮できます

・レトルト食品や、インスタント食品+野菜でバランス献立に変身します!

