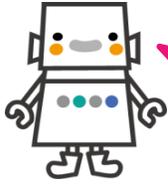


Vol 49. 自宅でのひと工夫

文責：管理栄養士 健康運動指導士 江夏



在宅勤務が多くなり、家で食事をとることが多くなりました。栄養バランスを考えたいけれど・・・どんなことに気を付けたらいいのでしょうか？

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

(農林水産省HP)

主食、主菜、副菜を揃えることが大切です！野菜などの食材で食事バランスをアップさせましょう！

自宅での自炊のひと工夫

簡単なひと工夫で野菜をプラスすることができます。



STEP 1 包丁やまな板を使わずに使える食材を常備しよう！

簡単サラダ



プチトマト
洗うだけ



レタス
洗ってちぎるだけ

レンジで温野菜サラダ



レンジで温めるだけ

野菜炒め



カット野菜を開封するだけ

鍋物が簡単



カットしめじや煮物用などと豚スライスで簡単鍋

STEP 2 市販のものに冷凍野菜や海藻を追加しよう！

①

冷凍ほうれん草 + うどん → 野菜うどん

②

スパゲッティソース + 冷凍ブロッコリー → 野菜スパゲッティ

③

乾燥わかめ + みそ汁 → 海藻味噌汁

④

千切りキャベツ + 塩昆布 → 簡単浅漬け

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。