

ジョイフルランチ新聞 XII

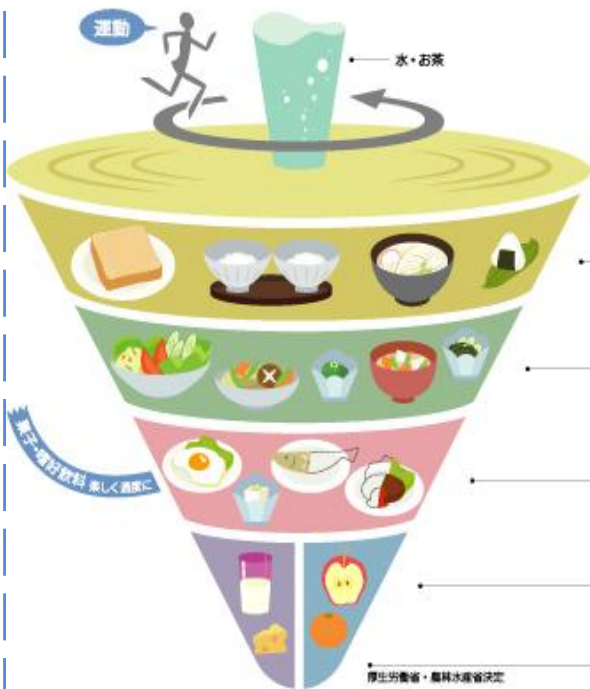
春風が心地よいこの頃、桜の花も咲き始め、お花見が楽しみです。前回に続き健康な身体作りをテーマに今回は食事の取り方をお教えいたします。



健康になる！食事バランス！



バランスの良い食事を考えると言ってもどのように選択していいのかわかりませんよね？今回は農林水産省が出している「食事バランスガイド」についてのお話です。これは「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージして作られたものです。バランスコマは5つの料理グループに分かれています。「主食・副菜・主菜・乳製品・果物」です。コマの軸は水を表し紐は嗜好品を表します。コマの上に位置するものほど多く食べるようにすると自然と食事バランスが良くなります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 280V ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(盛り)1杯、おこめ1握、お餅1個、ローソク2個 1.5つ分 = ごはん(盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スシ(ラッキー)
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 280V 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、あやふしと豆腐の煮物、お豆腐、ほうろくは、ひじきの煮物、煮豆、あまこシチュー 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 280V 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、焼魚、日本酒(一盃)、焼き鳥、鶏の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = パン(ハード)2スライス、鶏肉(しょうゆ)1握、鶏肉(味噌)1握
2 牛乳・乳製品 280V 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)1杯、チーズ1握、スライスチーズ1握、ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳(100ml)2杯
2 果物 280V みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、かき1握、梨1個、ぶどう1握、桃1個

※85Vはラービング(食事の提供量の単位)の概

バランスよく選ぶコツ！！主食、主菜、副菜を基本！

多様な食品を組み合わせてみましょう

調理方法が偏らないようにしましょう

手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう



花より団子



花見には団子がつきものですね！花見にふさわしいお供として江戸時代から定番となっています。月見で食べる月見団子と対照的に桜色(薄い赤色)・白色・緑色などの色で華やかな色彩を付ける。この3色の組み合わせが一般的で桜色は桜を表して春の息吹きを、白は雪で冬の名残りを、緑はヨモギで夏への予兆を表現しているそうです。

「栄養1口メモ」春の旬食材！春キャベツ♪

旬の食材には栄養がたっぷり含まれおいしく食べられます！

中でも春キャベツを紹介いたします。

栄養素 → ビタミンC、U(キャベジン)が豊富。カリウム、カルシウム、食物繊維

効用 → 胃腸の調子を整えます。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復。(キャベジン)

免疫力を高め、風邪を予防。(ビタミンC)

美容に...。メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。皮膚にツヤがない時など。(ビタミンC)

