

もうこれで迷わない！

献立の立て方

毎食の基本スタイルは「主食・主菜・副菜」の3拍子

副菜 1～2品

野菜、いも類、きのこ類、海藻

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品で、体の調子をととのえてくれます。

主食 1品

ごはん、パン、めん類など

炭水化物を多く含む食品で、体のエネルギー源になります。



主菜 1品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品

たんぱく質を多く含む食品で、筋肉や骨など体を作るものになります。

+ プラス

毎日

コップ1杯程度の **牛乳・乳製品**、1～2個の **果物**で、不足しがちなビタミンやミネラルなどを補いましょう。

皿数が少なくても大丈夫

これらは、すべて主食・主菜・副菜がそろった献立です。
丼ものや麺料理、コンビニ食でも、選び方次第！
足りないものがあれば、ちょい足しを心がけてみましょう。

【主食】ごはん
【主菜】鶏肉、ゆで卵
【副菜】野菜



スープカレー ライス

【主食】ごはん
【主菜】鶏肉、卵
【副菜】サラダ



親子丼 サラダ

【主食】うどん
【主菜】卵、かまぼこ、油揚げ
【副菜】野菜、きのこ類



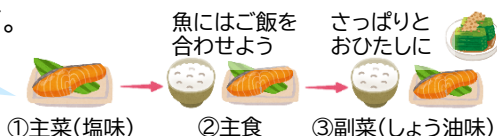
鍋焼きうどん



献立は主菜→主食→副菜の順に

主菜→主食→副菜の順番に食べたい食材や味付け（和洋中のジャンル）を選ぶと、献立を立てやすいといわれています。

【例】和食で魚が食べたい



あと1品の副菜に迷ったら

札幌市公式ホームページでは、時短簡単副菜レシピを多数公開中！



献立のお悩み①：料理がマンネリ化します…

食材・切り方を変えてみる

いつもと違う食材や切り方にするだけでも、食感や味が変わります。

食材 例) マーボー豆腐の豆腐を変える



なす、大根、
厚揚げ、春雨など

切り方 例) 野菜(ピーマン)

繊維にそって
シャキシャキ



垂直に切ると
やわらかく



乱切りで
食べ応え



味付けを変えてみる

基本の五味には、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味があります。みそやしょう油、酢、ケチャップなど味付けが重ならないように調味料を選べば、料理のバリエーションが豊かになります。味付けに市販のたれやドレッシングを使っても OK。

マヨネーズやドレッシングは油を多く含むので、油のとり過ぎに注意しましょう。



調理法を変えてみる

「蒸す」「煮る」「焼く」「炒める」「揚げる」などいろいろな調理法で食べると、自然と料理にバリエーションができ、栄養素をバランスよく適度にとることができます。

例) キャベツとベーコンのアレンジ

ベーコンは
焼く



サラダ

電子
レンジ



温サラダ

炒める



炒めもの

煮る



スープ

色どりで目でも楽しくバランスよく

いろいろな色の食材を選べば、栄養バランスもよくなり食欲もアップします。



献立のお悩み②：時間がない…

時短調理に欠かせない！市販品の活用方法

レトルト食品・冷凍食品

レトルト食品やインスタント食品に冷凍野菜のトッピングなどでひと手間加えると、マンネリ解消にも。



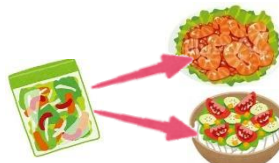
缶詰

下処理なしでそのまま OK。



サラダパック

おかずの下に敷いたり、麺類や汁物などの具にも。



惣菜

そのまま食べるのはもちろん、野菜や豆腐など食材を加えてかさ増し＆薄味に。



リーフレットに関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

中央保健センター ☎205-3352
北保健センター ☎757-1181
東保健センター ☎711-3211
白石保健センター ☎862-1881
厚別保健センター ☎895-1881

豊平保健センター ☎822-2472
清田保健センター ☎889-2049
南保健センター ☎581-5211
西保健センター ☎621-4241
手稲保健センター ☎681-1211

SAPPORO

SAPPORO
ウェルネス

さっぽろ市
02-F08-24-1426
R6-2-1008