

毎日の食事で体は変わる！主食・主菜・副菜を意識して！

バランスの良い食事とは、**主食・主菜・副菜** がそろった食事のことです。
あまり難しく考えなくても、主食・主菜・副菜を意識すると、バランスの良い食生活を実践することができます。

★主食/ごはん・パン・めん

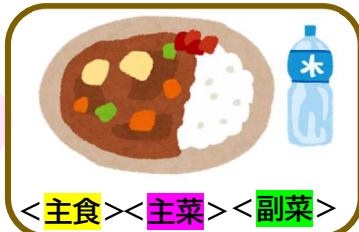
★主菜/肉・魚・卵・大豆製品

★副菜/野菜・海藻・きのこ

<バランスの良い献立例>



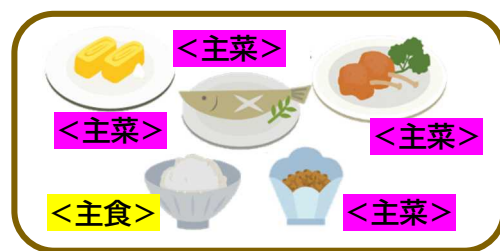
1品料理でも
具たくさんにす
るとバランスOK



スーパーやコン
ビニのごはんも
組み合わせ次第
でバランスOK

<バランスの悪い献立例>

トマトなど野菜を
加えるとバランス
がよくなります



油揚げや卵、
わかめやきゅうりなど
具をのせて



ハムやチーズ、
ピーマンなどを
のせてピザ風に

その他に、牛乳・乳製品と果
物を毎日とりましょう



野菜が不足しがちな方は、冷凍野菜(ブロッコリー・南瓜、いんげん、ほうれん草、枝豆など)を常備すると便利！

私たちの体は、毎日食べたもので作られます。毎日の食事で健康に！

管理栄養士おすすめ ～米と一緒に炊飯器にぽん！手間のかからない小さなおかず

★手間なしで青のりポテト

エネルギー44kcal 食塩相当量 0.5g



<材料>・米2合 ・じゃがいも 1 個 ・青のり、塩少々 ※5合炊き以上の炊飯器

<作り方>

- ①米は通常通りの目盛りに水を合わせます。
- ②よく洗ったじゃがいもを丸ごと乗せ、普通に炊飯します。
- ③炊きあがったら、じゃがいもを取り出し、皮をむいてひと口大に切ります。
- ④青のりと塩をまぶして出来上がり。その他お好みの味付けでどうぞ。



★青のりと塩 ★ごまと塩 ★ゆかりふりかけ ★バターとしょうゆ
★チーズを乗せて焼く など

★ブロッコリーしょうが炒め

エネルギー85kcal 食塩相当量 0.5g 野菜量 90g



＜材料 2 人分＞・ブロッコリー160g ・しょうが20g ・油大さじ1/2
・ちりめんじゃこ20g ・酒大さじ1 ・塩少々 ・焼きのり1枚

＜作り方＞

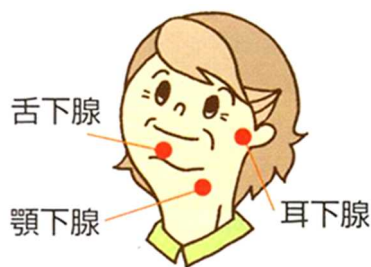
- ①ブロッコリーを小さめの小房に分け、茎は皮をむき、乱切りにする。
しょうがは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。香りが出てきたらブロッコリーとちりめんじゃこを加えて炒める。
- ③フライパンに蓋をして1～2分程度蒸し焼きにする。
- ④ブロッコリーに火が通ったら、焼きのりをもみほぐし、さっと炒め合わせる。

唾液のチカラでお口に潤いを✨

いよいよ夏がスタート！気温が高いと喉も乾きます。水分補給はもちろん大切ですが、ご自身の唾液はしっかり出ていますか？

唾液が出ると「飲み込み」や「会話」がスムーズになり、お食事の「味」も感じやすくなります。「お口が乾く」と感じる方は、口をよく動かし、粘膜を刺激すると唾液が出やすくなりますよ★

唾液が出やすくなる！ 唾液腺のマッサージ



大きな唾液腺3つ★

①



耳下腺への刺激

指を耳の前に当て、円を描くように回します。

②



顎下腺への刺激

親指で頬骨の内側の柔らかい部分を押します。

③



舌下腺への刺激

親指で顎の真下から舌を突き上げるように押します。

発行(社)北海道歯科医師会「口腔ケアハンドブック」より

しっかり**ぶくぶくうがい**をする。

大きな口で「あいうえお」をいう。なども唾液が出やすくなるゾ！

