

# えいようばらんすかいぜん だい ぽ 幼児から学童期版 栄養バランス改善の第1歩！ ～みそ汁編～

わたしが成長したり、からだを動かしたりすることは、毎日の食事からとる栄養素が関係しています。食べ物の中には様々な栄養素が含まれ、主な栄養素には五大栄養素と呼ばれる「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質(ミネラル)」「ビタミン」があり、それぞれ助け合っからだの中で働いています。栄養素がまんべんなくとれるよう、栄養バランスを、毎日を健康的に過ごしましょう！



栄養素	はたらき	含まれる食品
炭水化物	熱やちからのもとになる	ごはん、うどん、パン、芋類など
脂質		あぶら、まよねーず、バターなど
たんぱく質	からだをつくるもとになる	たまご、にく、さかな、だいず、せいひんなど
無機質(ミネラル)	からだをつくるもとになり、からだの調子をととのえる	ぎゅうにゅう、にゅうせいひん、かいそうい、こざかななど
ビタミン	からだの調子をととのえる	やさい、くだもの野菜、果物など

## Point どの栄養をとればいい??

### まずは食べる経験から！

幼児から学童期の食事はたくさんの食べ物と出会い、食べる経験をする場になっています。食べ物に興味をもてると少しずつでも口にしてみようという気持ちにつながり、食事を楽しみながら味わえるようになっていきます。

## ～みそ汁で栄養を～

みそ汁は手軽に様々な食材を食べることができるので、栄養バランス改善の第1歩におすすめです！「豆腐のみそ汁」では、不足しがちな「鉄」や「カルシウム」も豆腐や油揚げ、小松菜からとれ、他の野菜なども追加できます。

### 材料(1人分)

豆腐 20g 油揚げ 3g 小松菜 5g  
みそ 9g だし汁 約150cc

### 【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にだし汁と①を入れて煮る。
- ③具材がやわらかくなれば、みそで味付ける。



これ以外にも、家にある食材を組み合わせよう。  
だしに煮干しを使うとカルシウムを増やせます！

わたしが成長したり、身体を動かしたりすることは、毎日の食事からとる栄養素が関係しています。食べ物の中には様々な栄養素が含まれ、主な栄養素には五大栄養素と呼ばれる「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質(ミネラル)」「ビタミン」があり、それぞれ助け合って身体の中で働いています。栄養素がまんべんなくとれるよう、栄養バランスをかんがえて、毎日を健康的に過ごしましょう！



栄養素	はたらき	含まれる食品
炭水化物	主にエネルギーのもとになる	ごはん、パン、芋類、麺類など
脂質		油、マヨネーズ、バターなど
たんぱく質	主に体をつくるもとになる	肉、魚、大豆製品など
無機質(ミネラル)	主に体をつくるもとになり、体の調子を整える	牛乳、乳製品、海藻類、小魚など
ビタミン	主に体の調子を整える	野菜、果物など

## Point どの栄養をとればいい??

### ダイエットに注意しよう！

成長期のみなさんはたくさんの栄養素が必要です。ダイエットは、やりすぎると栄養素が不足したり、偏ったりしやすくなります。「鉄」「カルシウム」は大人でも不足しやすい栄養素なので、意識してしっかりとりましょう。



## ～みそ汁で栄養を～

みそ汁は手軽に様々な食材をとることができるので、栄養バランス改善の第1歩におすすめです！

給食の「豆腐とわかめのみそ汁」では、不足しがちな「鉄」や「カルシウム」も豆腐や油揚げの大豆製品、小松菜からとることができます。

### ざいりょう 給食の約4人分

豆腐	100g	小松菜	25g
油揚げ	15g	わかめ	適量
じゃがいも	100g	みそ	おさじ2
人参	50g	だし汁	約400cc
大根	70g		



これ以外にも、あさりには鉄を多く含み、みそ汁にもぴったりです。また、鶏卵、豚肉、鶏肉を入れても、おいしいですよ！

# 栄養バランス改善の第1歩！ ～ みそ汁編 ～

成人・高齢者版

私たちが成長したり、身体を動かしたりすることは、毎日の食事からとる栄養素が関係しています。食べ物の中には様々な栄養素が含まれ、主な栄養素には五大栄養素と呼ばれる「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質(ミネラル)」「ビタミン」があり、それぞれ助け合って身体の中で働いています。栄養素がまんべんなくとれるよう、栄養バランスをかんがえて、毎日を健康的に過ごしましょう！

**check** ぐ だ い え い よ う そ  
五大栄養素

栄養素	はたらき	含まれる食品
炭水化物	主にエネルギーのもとになる	穀類(ごはん、パン)、芋類、麺類など
脂質		油、マヨネーズ、バターなど
たんぱく質	主に体をつくるもとになる	肉、魚、大豆製品など
無機質(ミネラル)	主に体をつくるもとになり、体の調子を整える	牛乳、乳製品、海藻類、小魚など
ビタミン	主に体の調子を整える	野菜、果物など

**Point** どの栄養をとればいい？

高齢期は「やせ」に注意！  
高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。体重の減少は、フレイル状態に陥りやすくなります。  
筋肉など、身体を作る栄養素「たんぱく質」やエネルギーの源となる「炭水化物」をしっかり摂りましょう！

～ みそ汁で栄養を ～

調理時間 およそ10分

材料 2人分

- ・サバ水煮缶 … 1缶 (180～200グラム)
- ・小松菜 … 2株
- ・マイタケ … 1パック

- ・だし汁 … 500cc
- ・みそ … 大さじ1
- ・七味唐辛子 … 適量

作り方

- ① 小松菜は長さ3～4センチに切り、マイタケはほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁、サバ缶の汁を入れ、中火にかけ煮立ったら、小松菜、マイタケを加え、2分ほど煮る。
- ③ サバ缶の身を大きくほぐして加え、さっと煮て、みそを溶き入れ、器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

サバ缶を使ったみそ汁



【引用】農林水産省HP ～栄養満点の具だくさんみそ汁～

