

毎日健康的に過ごすためには、食事は欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、多く含まれている栄養素が違うため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事をとることができます。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



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、めん類、芋類など
脂質	主にエネルギーのもとになる	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、卵、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

めん類は栄養が偏る？

口当たりとのごしのよいうどんやそうめん、中華めんなどのめん類は、スープやだしがからむので、うま味をしっかりと感じる事ができ、子どもには人気のメニューです。

でも「めんだけ」の具が入っていないめん類では、塩分量も多く、炭水化物が中心で他の栄養素が不足した食事となってしまいます。



ひと工夫をしてみよう！

めん類はいろいろな食材と相性がよいので、食材を組み合わせやすく、肉・魚・卵などのたんぱく質と野菜を加えて、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

☆寒い季節には・・・

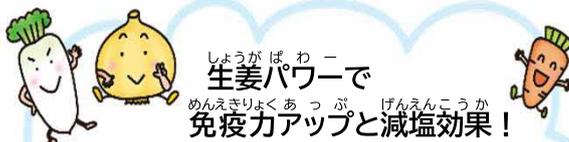


肉や魚と野菜たっぷりの「煮込みうどん」や「にゅうめん」、「豚汁うどん」、「けんちんうどん(そば)」で温まりましょう。

☆暑い季節には・・・



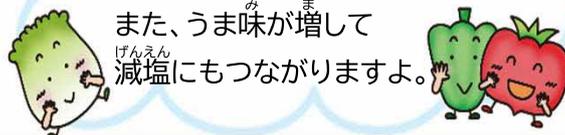
ゆで豚や蒸し鶏、卵、ハムなどと夏野菜をたっぷりのせた「冷麺」は定番ですが、お好みのめんにドレッシングをかけて食べる「サラダめん」もおすすめです。



生姜パワーで
免疫力アップと減塩効果！

さらにアクセントとして生姜を使ってみませんか？

体が温まり免疫機能が活性化されると、インフルエンザや風邪にもかかりにくくと言われています。



また、うま味が増して減塩にもつながりますよ。

毎日健康的に過ごすためには、食事は欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、多く含まれている栄養素が異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事をとることができます。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



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、めん類、芋類など
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、卵、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

めん類は栄養が偏る？

うどんやそうめん、中華めんなどのめん類は、炭水化物が多く含まれている食品です。めん類はどれもとてもおいしいですが、食べるときに「めんだけ」になりがち。例えば、ざるそばだと、めんとつゆ、ねぎなどの薬味だけだったりしますよね。「めんだけ」の具が入っていないめん類では、炭水化物が中心で他の栄養素が不足した食事となり栄養バランスが悪くなってしまいます。



Point ひと工夫をしてみよう！

「めんだけ」の炭水化物が中心の食事にならないように、野菜や肉類など様々な具を入れてみましょう。炭水化物以外の栄養素がプラスされ栄養バランスが良くなります。自分ができる範囲でひと工夫にチャレンジしてみてくださいね。

例



☆ざるそばを…

オクラ・トマト・長いも・納豆・なめこ・わかめをのせて、「ねばねばぶっかけそば」に

☆うどんを…

玉ねぎ・人参・白菜・小松菜・豚肉を入れて、「具だくさんうどん」に

※給食のうどんを思い出してみよう！



様々な食品を
取り入れよう！



インスタントのラーメンだったらキャベツや豚肉、人参、玉ねぎなどを炒めて、上から乗せたりすると良いですよ。食べ応えもアップします！



栄養バランス改善の第1歩！ ～めん類編～

成人・高齢者版

毎日健康的に過ごすためには、食事は欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、多く含まれている栄養素が異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事をとることができます。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



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、めん類、芋類など
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、卵、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

めん類は塩分過剰に注意！

めん類は、つるつると食べやすく、短時間で調理できるお手軽なメニューです。

うどん、ラーメン、そばなど、温かなくても冷たなくても、湯がいても油でいためてもおいしいですね。

でも気を付けないと、「めん」そのものに塩分が含まれているので、塩分過剰になりがち！

また、「めんだけ」だとよく噛まず、ついつい丸呑みになり、食べすぎの原因になります。



ポイント ひと工夫をしてみよう！

塩分過剰にならないように、味付けは薄味を心がけましょう。昆布やカツオなどでしっかり出汁をとると、塩や醤油を控えめにしてもあまり気になりません。市販でもおいしい出汁の素はいろいろありますのでお好みで！健康のためには、飲む汁を控えめにすると、減塩につながります。

野菜やお肉など具だくさんにすると、味が引き立つとともに栄養バランスがよくなります。また、具があることで、しっかり咀嚼して食べるので、食べすぎ予防にもなりますよ。

例

具だくさん あんかけうどん

大根、にんじん、うすあげ、かまぼこなど冷蔵庫にある材料とうどんを煮込みます。出汁はめんつゆなど市販の出汁の素でもおいしくできます。卵とじにするとさらに栄養アップ。味を調えたら水溶性片栗粉でとろみをつけ、おろししょうがと刻みねぎをトッピング。体の芯まで温まります！



☆ワンポイントアドバイス☆

塩分過剰は万病のもと。わかっているけどなかなか減塩できない。そんなときは香辛料や香味野菜を上手に使いましょう。香りよく、味にパンチも出ますので塩分控えめでも気になりません。無理なく上手に使って減塩ライフを送りましょう。

