

# ヘルシー Gozen

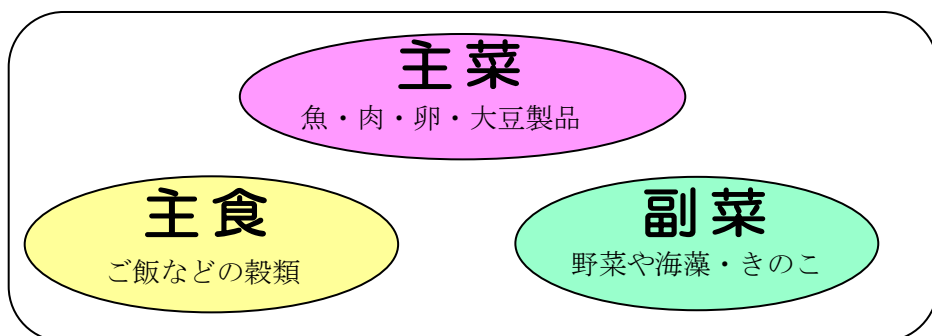
みなさんはよく「バランスのとれた食事」という事を耳にするとお思います。では、「バランス」という言葉の意味を正しく理解していますか？  
今回は基本に戻り「バランスのとれた食事」の特集です。



バランスをとるという事は【主食+主菜+副菜】をそろえる事です



## 1 普段の食事を振り返り下の表にレポートリーを書いてみよう...



### ●まずは主菜を考える

日常、献立を立てるときには、主菜から考えます。魚・肉・卵・豆製品を使って、自分が作れる料理（よく食べる献立）を6つの料理法に分けて書き出してみよう。

	煮る	炒める	揚げる	蒸す	焼く	生
【例】魚	煮魚	ムニエル	フライ	ホイル蒸し	塩焼き	刺身
魚						
肉						
卵						
大豆製品						

👉 素材や料理法が偏っていませんか？さらに、素材の部位や調理方法によってもエネルギーが大きく変わります。もう一度、普段の食事を見直し工夫できる点があれば取り入れてみてはいかがでしょうか？

### 素材を選ぶポイント

同じ料理でも素材が違くと、エネルギーは大きく変わる！

串焼き  
牛バラ 272kcal → 牛もも 160kcal

豚カツ  
ロース 500kcal → ヒレ 352kcal

鶏唐揚げ  
皮付き 335kcal → 皮なし 252kcal

マグロ丼  
ねぎトロ丼 765kcal → 鉄火丼 546kcal

カレー  
ビーフ 924kcal → シーフード 674kcal

スパゲティ  
ミートソース 604kcal → トマトボンゴレ 490kcal

## 調理法を決めるポイント

〈牛もも肉100g〉

同じ素材でも調理法によって  
エネルギーはこんなに変わる!



## ●次に副菜を考える

副菜となるものは野菜、海藻、きのこ類が中心になります。副菜も料理方法ごとに書き出してみよう。

	煮る	炒める	揚げる	蒸す	焼く	生
【例】野菜	味噌煮	きんぴら	天ぷら	ホイル蒸し	焼きなす	酢の物
野菜						
海藻						
きのこ						

## 2

最後に一日の献立を主菜と副菜を組み合わせさせて立ててみよう!

【例】

	主菜	副菜
朝	冷奴	ひじき炒め、胡瓜の即漬け、味噌汁
昼	鶏の唐揚げ	野菜の酢の物、実だくさんのスープ、果物
夜	カツオのタタキ	野菜の炊き合わせ、茄子と茸の炒め物



😊 みなさんの食事はどうでしたか? 書き出す事で、普段の食事が揚げ物中心であったり、また副菜数が少なかったりと気づきがあったのではないのでしょうか? 1食1食の食事を「バランス良く食べる」という事は結構難しいですよ・・・でも普段から少し意識する事で変わってきます。是非、自分の食事を見直してみてください。

## ☆質問コーナー☆

よくある質問に栄養士がお答えします。

「減量中で、夜ご飯を食べないようにしていますが良いのでしょうか?」よくこんな質問を受けます。  
A: 確かにご飯を抜くと総摂取エネルギー量は減ります。しかし、ご飯などの穀類の糖質は体で最も利用されやすいエネルギー源です。夕食から翌日の朝食まで、長い時間絶食状態となるわけですから十分な量の糖質がとれていないと、かえって食欲が増します。

また、おかず中心の食事だと、消化器官(肝臓や腎臓)へ負担がかかり、睡眠の妨げや疲労感が残るという事にもつながります。ご飯などの主食は抜かず適量を食べよう心がけましょう。

また、ご飯を抜きおやつを食べる事は栄養の面から考えても良くありません。全体のエネルギーバランスだけにとらわれず、「主食」「主菜」「副菜」をそろえ栄養バランスを考えた食事を取りましょう。

