

元気からだ! Q&A

家族のための 栄養バランスの良い 食事を作るためには?

管理栄養士

釘持登志子氏

食事は健康管理の基本であることは理解していても、毎日となると億劫に思うこともあるのではないだろうか。そこで、バランスの良い献立の立て方のヒントを解説いたします。

Q メニューが浮かばない! どうしたらいいですか?

A 献立を決めて買い物に行けばいいのですが、それはなかなかできないことはありません。

そこで、お店に入ったら、まずは主菜となる肉や魚のコーナーに行ってみましょう。その日の目玉商品や格安商品、もしくは自分が得意とする定番食材を購入します。主菜となる食材の目安は一人一食80〜100グラムですので、

パックの内容量表示で家族分を確認する習慣をつけましょう。

次に、副菜となる野菜のコーナーで、季節の野菜を中心に主菜との組み合わせを考え、購入します(量は、主菜の2倍程度)。

そして、朝食やいつでも使える、卵、納豆など日販品を購入しましょう。



Q 具体的にはどうしたらいい?

A まずは、ワンプレート盛り付け(一皿)にしてみましょう。大きめの皿に主菜と副菜を半分ずつ盛ることは、栄養素のバランスが良くなることにもつながります。

ポイント、盛り付けるときに主菜は平に、副菜はこんもり盛り付けることで野菜をたっぷり摂ることができ、

彩も意識するようになります。主食や汁物をつけて一食完成、後片づけも簡単です。

Q どうしても料理する気力がない時、一品料理にしたいのですが、一品料理にするときの注意点はありますか?

A 一品だけで一食になる手軽な料理のことを一品料理といいますが、とかく嗜好が優先されがちですが、家庭で作る場合は、栄養素のバランスが第一です。

残っている食材を無駄なく使うためのアイデア一品料理に挑戦してみてください。お肉と野菜を煮込むだけのカレーや、肉野菜炒め丼など、主菜と副菜のバランスと量を意識することが、生活習慣病の予防に繋がります。

困った時は、自分の得意料理や家族の好きな料理を取り入れ、楽しい団らんと健康的な生活を送ってください。

ワンプレート盛りつけ



一品料理



✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

