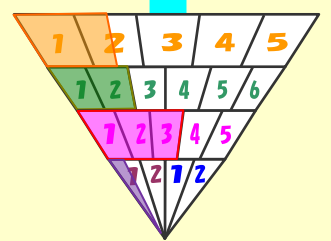




5月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	641kcal	食物繊維	4.2g
たんぱく質	27.5g	食塩相当量	3.0g
脂質	20.8g	野菜総量	117g
炭水化物	81.7g		

主菜のアジしそ衣揚げは、衣に刻んだしその葉をまぶしています。新玉ねぎ、だいこん、にんじんのドレッシングを合わせることで、主菜と調和したさっぱり感を楽しめます。今月も、春野菜がたっぷり入った料理の組み合わせです。



外食、中食(なかしょく)を賢く選んで健康に

食堂やレストラン、ファストフード店の店内での食事などを「外食」、スーパーやコンビニ、お弁当屋などで、加工された調理済み食品を持ち帰ったり、デリバリーなどを利用して自宅でとる食事を「中食」といいます。いまや外食や中食は、日々の食生活に欠かせないものですが、主食、主菜、副菜を揃えて、健康になる食べ方を実行しましょう。

健康のために望ましい組み合わせは

コンビニやお弁当屋で…

弁当と、野菜サラダまたは汁物



おにぎりと、チキンサラダ



ポイント

弁当は野菜が少ないものが多いので、野菜のおかずやサラダ、具沢山の汁物を添えましょう。手軽におにぎりでも済ませたい場合でも、たんぱく質のおかずと野菜と一緒にとれるサラダを添えて、バランスをよくしましょう。

定食屋で…

魚の煮付けと、お浸しまたは酢の物、ご飯、具沢山の汁物



ポイント

おかずを組み合わせる定食屋では、メインのおかずと野菜の小鉢(副菜)を選びましょう。ヘルシーに見える冷奴や、玉子焼きは主菜に入るので注意しましょう。また、外食は味がしっかりついているので、卓上調味料の使用は控えましょう。

ここもチェック!

栄養成分表示を確認しましょう

メニュー表、惣菜や弁当には栄養成分表示がされています。料理を選ぶ際の参考にしてください。

<のり弁当の場合>



栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	722kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	23.0g
炭水化物	105.8g
ナトリウム	512mg
(食塩相当量)	1.3g

(コンビニエンスストア調べ)

※栄養成分表示は、蓋や容器の裏側に書かれています。

選び方を意識して栄養のバランスを整えましょう!