

やさいから食べよう!
1日350gを目標に



親と子の食育推進事業

時間がない時の 簡単お助けバランスメニュー



葛飾区健康部（保健所）保健センター



はじめに

毎日忙しい中で栄養バランスのよい食事を作るのは大変だと思います。

簡単でバランスのよいメニューや調理のヒントをご紹介します。ぜひお役立てください。

1. 栄養バランスのよい食事について
2. 簡単に栄養バランスをよくするには
3. 簡単に作るための調理のコツ
4. 簡単なレシピのご紹介

1. 栄養バランスのよい食事について

栄養バランスのよい食事の基本は、
主食・副菜・主菜を 毎食 組み合わせることで。

主食

ご飯、パン、めん



炭水化物など
エネルギー源

副菜

野菜、きのこ
いも、海藻料理



ビタミン、ミネラル、
食物繊維など

主菜

肉、魚、卵、大豆類



たんぱく質、脂質、
鉄など

牛乳・乳製品



カルシウム、
たんぱく質、
脂質など

果物



ビタミンC、
カリウムなど



乳製品・果物
は1日に1回

2. 簡単に栄養バランスをよくするには

簡単に準備できる食事は
主食に偏ったり、野菜が不足したりしがち…

副菜・主菜を欠かさないことを
意識すれば、簡単なメニューでも
栄養バランスをよくできます。

主食

ご飯、パン、めん



炭水化物など
エネルギー源

副菜

野菜、きのこ
いも、海藻料理



ビタミン、ミネラル、
食物繊維など

主菜

肉、魚、卵、大豆類



たんぱく質、脂質、
鉄など



洗い物が多い
野菜や肉魚の下処理に手間がかかる
買い物に行けない
何を作るか悩む
忙しい・・・

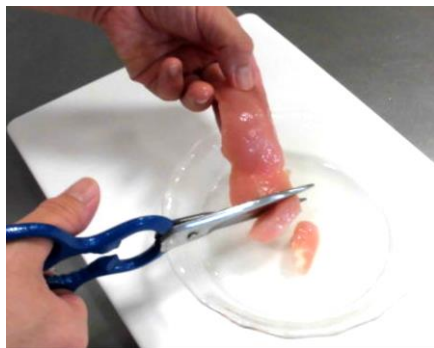
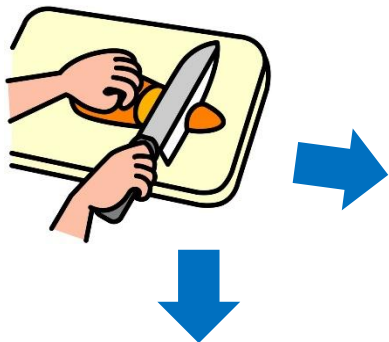
簡単にかつ栄養バランスの良い食事を作る
ヒントをご紹介します。



3. 簡単に作るための調理のコツ

① 洗い物を減らす (その1)

使う調理器具を
少なくする



キッチンばさみ

野菜も肉も切れて万能！
使用後はよく洗い、乾燥させましょう
野菜→肉の順番で使うのがおすすめです。



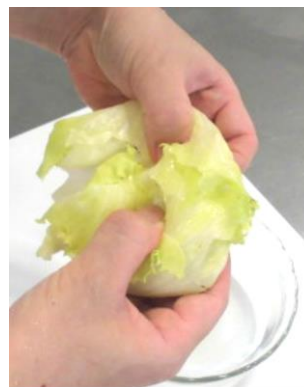
ピーラー

野菜を薄切りにすることで火が通りやすく、
お子さんにとって食べやすくもなります。



スプーンでくり抜く

こんにゃくを切る
かぼちゃをくりぬく
ピーマンの種ぬき 等



手でちぎる

キャベツやレタスなどの
葉物野菜は
味のからみもよくなります。

3. 簡単に作るための調理のコツ

① 洗い物を減らす (その2)



ポリ袋で調味



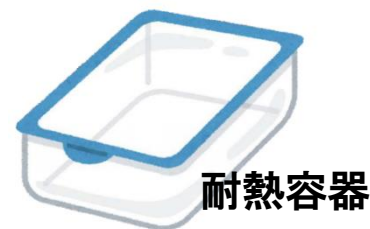
味のしみ込みもよくなります。
浅漬けや、肉の下味、加熱調理ができます。



耐熱容器で加熱



加熱後はそのまま食卓に置いたり、
蓋をして保存したりできます。



耐熱容器



食器を減らす

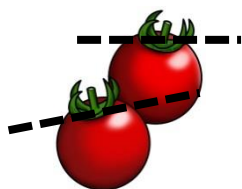


ワンプレート皿など

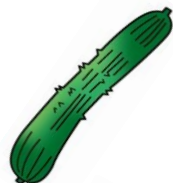


3. 簡単に作るための調理のコツ

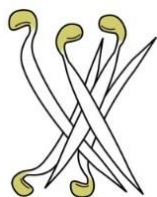
②下ごしらえが簡単な野菜を使う



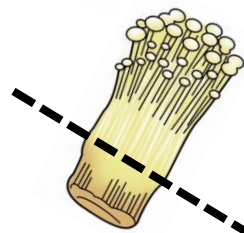
ヘタをとって洗うだけ



廃棄(ゴミ)が少ない



洗って水気を切る



根元を切るだけで
バラバラに

カット野菜(生野菜・水煮野菜・冷凍野菜)を使う



煮物用にパックされた根菜やイモなどそのまま使える野菜を炒め物や煮物に入れても良いです。

3. 簡単に作るための調理のコツ

③まとめて切って保存する

野菜を買っても使いきれない
毎回切るのが手間…
そんな時は、まとめて切って冷蔵庫へ。



ご家庭でよく作る料理に合わせた切り方で
保存袋に入れて冷蔵庫または冷凍庫へ。
凍ったまま炒め物などに使えます。

まとめてゆでておけば、
調味料を和えるだけで
簡単に副菜が出来ます。

果物の冷凍もおすすめ



保存のポイント:

- * 冷凍保存をすると食感や味が劣る場合もあります。
- * すぐ使うものや冷凍に向かない野菜は冷蔵庫へ。
- * 冷凍したら3週間以内を目安にできるだけ早めに使い切りましょう。
- * ご家庭に合った食材や方法で活用することが大切です。

3. 簡単に作るための調理のコツ

④ 保存食品などを活用する

買い物に行けないけど、
あと1品ほしい！そんなときは…

乾物



缶詰



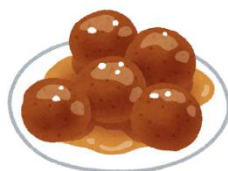
冷凍食品



レトルト食品



チルド食品



お惣菜



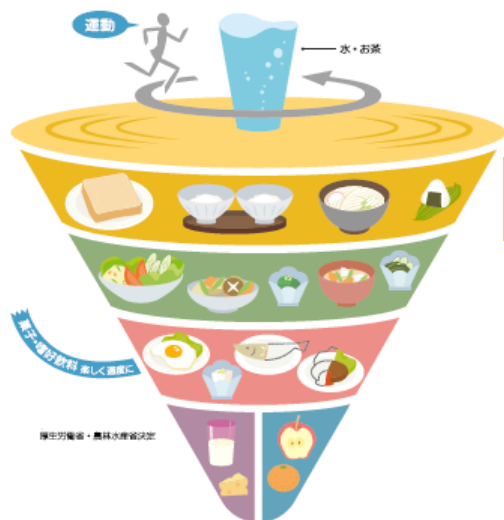
家にある野菜を加えるなど、ひと手間加えて活用しましょう。



缶詰やレトルト食品は
災害時用の備蓄食品として常備しておき、
こまめに使って買い足しましょう。

3. 簡単に作るための調理のコツ

⑤ 主食・副菜・主菜を組み合わせれば、1皿でもOK!



例えば…

卵とじうどん

混ぜごはん

主食	うどん	ごはん
副菜	大根やニンジン	きのこ、ひじき
主菜	卵、しらす	鮭缶詰、油揚げ

鮭缶炊き込みご飯

米を研ぎ、
具材を加えて炊飯します。

《材料 (2~3人分)》

米 2合
 鮭缶 1缶
 乾燥ひじき 大さじ1 (水で戻しておく)
 しめじなどのきのこ 適量
 小松菜 適量
 醤油 大さじ3
 顆粒だし 小さじ1
 塩 小さじ1

主食

副菜

主菜



炊き上がったら
お好みで海苔や胡麻をかけたり、
おにぎりしても良いです。

4. 簡単レシピの紹介

冷凍野菜を使った簡単メニュー

簡単スープ

副菜

主菜



《材料（2人分）》

A 玉ねぎ（5mm幅薄切り）1/2個
サラダ油 小さじ1/2

B しめじ（小房に分ける）30g
ミックスベジタブル20g
ベーコン（1cm幅）20g（約1枚）



その他の野菜、鶏肉やソーセージなど、
お好みの具材に変えてアレンジしましょう。

C 水100ml
顆粒コンソメ 小さじ2（キューブ1個）

D 豆乳150ml
塩こしょう 少々



トマトジュースなどに変えたり、
なければコンソメだけでもOK



《作り方》

- ① Aをしんなりするまで炒める。
- ② Bを加えて炒める。
- ③ Cを加えて煮る。
- ④ Dを加えて味を調える

+ 主食

パスタやパン、ご飯を加えると
1品で主食・副菜・主菜がとれます。
「朝食は特に時間がない！」という方にもおすすめです。

4. 簡単レシピの紹介

冷凍野菜を使った簡単メニュー

フライドポテトのポテトサラダ 副菜



ツナやコーン、ハムなど
お子さんが好きな具を
加えても良いです。
彩りも良くなります。

《材料（2～3人分）》

冷凍フライドポテト 200g
きゅうり 1/2本
にんじん 1/2本
りんご 1/4個
玉ねぎ 1/4個
マヨネーズ 30g
お好みで塩こしょう

《作り方》

- ①冷凍フライドポテトを電子レンジで十分に加熱する。
- ②きゅうりをスライサーでスライスしてビニール袋に入れて塩もみする。しんなりしたら流水で洗う。
- ③にんじんをいちょう切りして、電子レンジで加熱する。
- ④りんごはいちょう切り、玉ねぎはスライスしてそれぞれ水に浸ける。玉ねぎが辛い場合はレンジにかけて辛味をとばす。水気を切り、ペーパーで水分を拭き取る。
- ⑤すべて合わせてざっくり混ぜ、マヨネーズで和える。

4. 簡単レシピの紹介

乾物を使った簡単メニュー

切り干し大根

煮物

副菜

作り置きに。冷蔵庫で保存し
2～3日以内に食べきりましょう。



定番の煮物以外にも使えます。

ツナマヨサラダ

副菜

《材料》

切り干し大根 30g (水で20分戻し、3～4cmに切り水気をしぼる)
きゅうり 1本 (細切りし、塩をふってしんなりしたら水気をしぼる)
ツナ缶 1/2缶 (油をきる)
コーン 大さじ3～
酢 大さじ1、マヨネーズ 大さじ2、塩こしょう 適宜

高野豆腐



卵とじ

副菜

主菜

《材料 (2～3人分)》

高野豆腐 1袋
にんじん 2/3本 (30g)
卵 1個



4. 簡単レシピの紹介

缶詰を使った簡単メニュー

焼き鳥缶で親子丼 主食 副菜 主菜



《材料（1人分）》

やきとり缶詰 1缶

たまねぎ 1/4個

(しめじ、えのき、にんじんなど、
お子様が食べられる野菜を加えても良いです)

卵 1個

めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1

水 100cc

ご飯 適量

お好みで、海苔、三つ葉、ほうれん草

《作り方》

①たまねぎをくし型に切る。

②鍋に水と①を入れて煮る。

③たまねぎがやわらかくなったら、
缶詰をたれごと入れて温める。

④めんつゆを加える。

⑤といた卵を鍋に回し入れ、蓋をして少し待つ。

⑥ご飯を盛り、④をのせて完成。

お好みでほうれん草や海苔などをトッピング

4. 簡単レシピの紹介

缶詰を使った簡単メニュー

キャベツと鮭缶の味噌バター蒸し

副菜 主菜



具や味付けを変えてアレンジできます。

忙しいときはカットキャベツを使うと簡単です。

《材料（2人分）》

キャベツ 2～3枚

鮭缶 1缶

調味料	{	味噌	大さじ1
		バター	大さじ1
		みりん	大さじ1

《作り方》

- ①キャベツを2cm角に切り、耐熱皿に入れてラップをかけて電子レンジ（500w）で約3分加熱する。
- ②味噌とみりんを合わせておく。
- ③キャベツから出た水分はよく切り、その上に鮭缶の中身を軽くほぐしてのせて、②をかけてバターをのせる。
- ④再度、電子レンジ（500w）で約30秒加熱して完成。

4. 簡単レシピの紹介

冷凍食品やお惣菜の簡単アレンジメニュー

副菜 主菜

から揚げ

買ってきたお惣菜や冷凍食品でも
野菜を加えてアレンジすれば1品で副菜と主菜がとれます。



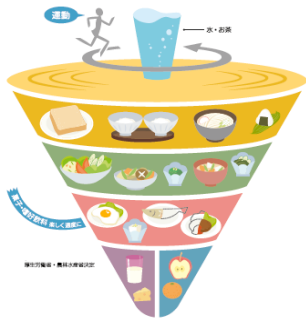
茹で野菜や生野菜を添えるだけでも



まとめ

忙しくても簡単にかつ栄養バランスの良い食事を作るコツをご紹介します。

- 洗い物を減らす
- 下ごしらえが簡単な野菜を使う
- まとめて切って保存する
- 保存食品などを活用する
- 主食・副菜・主菜を組み合わせれば、1皿でもOK！
- 時間があるときに、作り置きする



主食、副菜、主菜…それぞれ「どれくらい」食べたらいい？

葛飾区ホームページ

あなたの食事は大丈夫？「食事バランスガイド」

を是非ご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

「食事バランスガイド」を参考にすると

ご家族一人ひとりが「何を」「どれくらい」食べたらいいのかわかります。

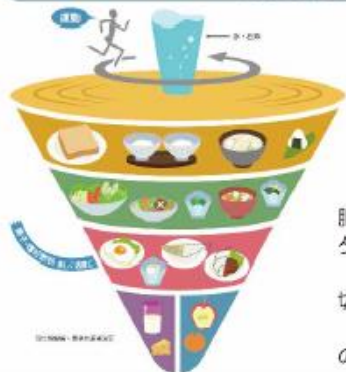
あなたの食事は大丈夫？「食事バランスガイド」

みんなで学ぼう「食べること」



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



- <食事のポイント>**
- 1 食事は楽しくバランスよく!!
 - 2 朝食は欠かさず!
 - 3 めざせ! 野菜大好き!

20・30歳代の女性の「やせ」や、子どもの肥満、30歳代以降の男性の肥満とそれに伴うメタボリックシンドロームが問題となっています。これらを防ぐには、バランスのよい食生活が大切です。「食事バランスガイド」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを示したものです。あなたの食生活で活用してください。

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 265V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5 1つ = ごはん1杯、パン1枚、麺1杯、うどん1杯、そば1杯、ラーメン1杯、うどん1杯、そば1杯、ラーメン1杯、うどん1杯、そば1杯、ラーメン1杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 265V) 野菜料理5皿程度	1.5 1つ = 野菜炒め、ゆで野菜、煮野菜、揚げ野菜、焼野菜、蒸野菜、ゆで野菜、煮野菜、揚げ野菜、焼野菜、蒸野菜
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 265V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1.5 1つ = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 265V) 牛乳だったら1本程度	1.5 1つ = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、プリン、ゼリー、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、プリン、ゼリー
2 果物 265V) みかんだったら2個程度	1.5 1つ = みかん、りんご、バナナ、葡萄、いちご、オレンジ、パイナップル、梨、桃、柿、りんご、バナナ、葡萄、いちご、オレンジ、パイナップル、梨、桃、柿

※5Vとはサービング（食事の提供量の単位）の略

家族がバランスのよい食事をするには？

1つ分、2つ分などの量については、表紙の料理例を参考にします

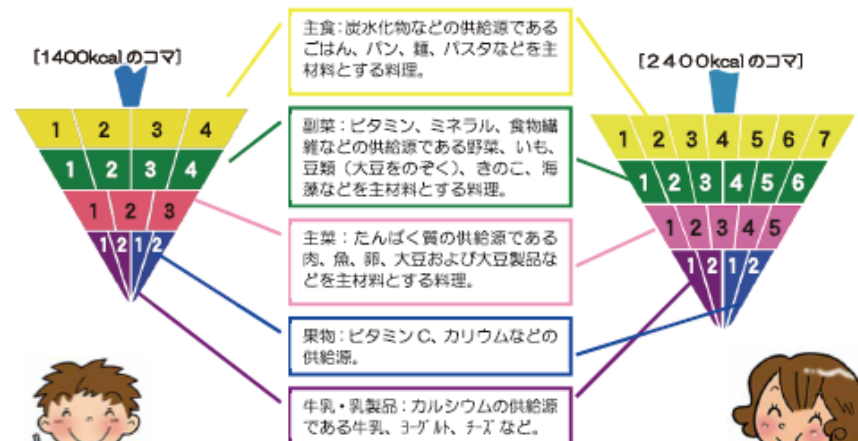
区分	対象者	エネルギー (kcal)	料理区分別の1日の量 [つ(sv)]				
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
A	・3～5歳の子ども	1,250	3～4つ	4つ	3つ	2つ	1～2つ
		1,400					
B	・6～9歳の子ども ・10～11歳の女性 ・70歳以上の女性	1,600	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
		1,800					
		2,000					
C	・10～11歳の男性 ・12～69歳の女性 ・70歳以上の男性	2,200	5～7つ	6～7つ	3～5つ	2つ	2つ
		2,400					
		2,600					
D	・12～69歳の男性	2,800	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
		3,000					
		3,000					

● 身体活動量の低い（生活の大部分が座位）方は下記の表を参考にご自分の必要量をご確認ください。

対象者	12～69歳男性	12～69歳女性	70歳以上の男性
該当区分	C	B	B

● 体をよく動かすお子さんやお父さんは、+200kcalにし、主食と主菜をそれぞれ1つ増やします。
● 肥満ぎみの場合は逆に、-200kcalとし、主食と主菜をそれぞれ1つ減らします。

● 1～2歳の子どもはお母さんのおおむね半分が目安です（牛乳・乳製品は離乳食の進行状況による）。
*区分Aは「東京都幼児向け食事バランスガイド」による



葛飾区は食育を推進しています