

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

バランスの良い食事ってなあーに？

『バランスの良い食事』って、皆さんはどんな食事を想像しますか？それは、**1主食**（ごはん・パン・麺類・お餅など）、**2主菜**（肉・魚・卵・大豆製品など）、**3副菜**（野菜・きのこ類・海藻類・こんにゃくなど）の3つがそろっている食事のことです。

外食のとき、『ラーメンとチャーハン』『うどんとお寿司』『スパゲティとパン』なんて主食同士の組み合わせになっていませんか？バランスを考えると、肉や野菜が入っている『タンメン』や『けんちんうどん』などを選び、それでも野菜が少ないときは『サラダ・おひたし・酢の物』などを追加できるといいですね。「お昼はコンビニで！」という人は、例えば、**1おにぎり**（主食）、**2卵焼き**（主菜）、**3サラダ**（副菜）といった具合に選んでみてください。

1の主食は、私たちの体や脳を動かすエネルギー源、**2**の主菜は、わたしたちの骨や筋肉、血液を作っていくのに必要な栄養素、**3**の副菜は、ビタミン・ミネラル・^{せんい}繊維などが入っていて、体の機能の調整や体の中の掃除をしてくれます。みんな違う働きをしてくれる栄養素たち！組み合わせて食べるようにしていきましょう！！（監修：深谷赤十字病院副院長 ^{いずみちのり}泉知之医師）



深谷赤十字病院管理栄養士
荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します！

No.01

今月の旬食材「たけのこ」は食物繊維が豊富！

たけのこ入りかやくごはん

栄養価（1人分あたり）

エネルギー 304kcal	炭水化物 56.6g	たんぱく質 8.5g	脂質 3.4g	塩分 1.0g
------------------	---------------	---------------	------------	------------



おすすめポイント

ゆでたけのこに付いている白いものはアミノ酸のチロシンといって、脳にやる気を起こさせる効果があります。

材料（2人分）

米1合(140g)、水200cc、鶏もも肉40g、たけのこ(水煮)20g、にんじん20g、しいたけ1枚、きぬさや3枚、A(酒大さじ1/2・しょうゆ小さじ1/2・塩小さじ1/3)

作り方

- 1 米は洗って分量の水に漬けて、30分から1時間おく
- 2 鶏肉はそぎ切りにする
- 3 たけのこは薄切り、にんじんは細く切り、しいたけは薄く切る
- 4 Aの調味料、2、3を1に入れて混ぜ、普通に炊く。
- 5 きぬさやはさっとゆでて細切りにし、炊き上がったご飯に飾る

(レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会川本支部)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから