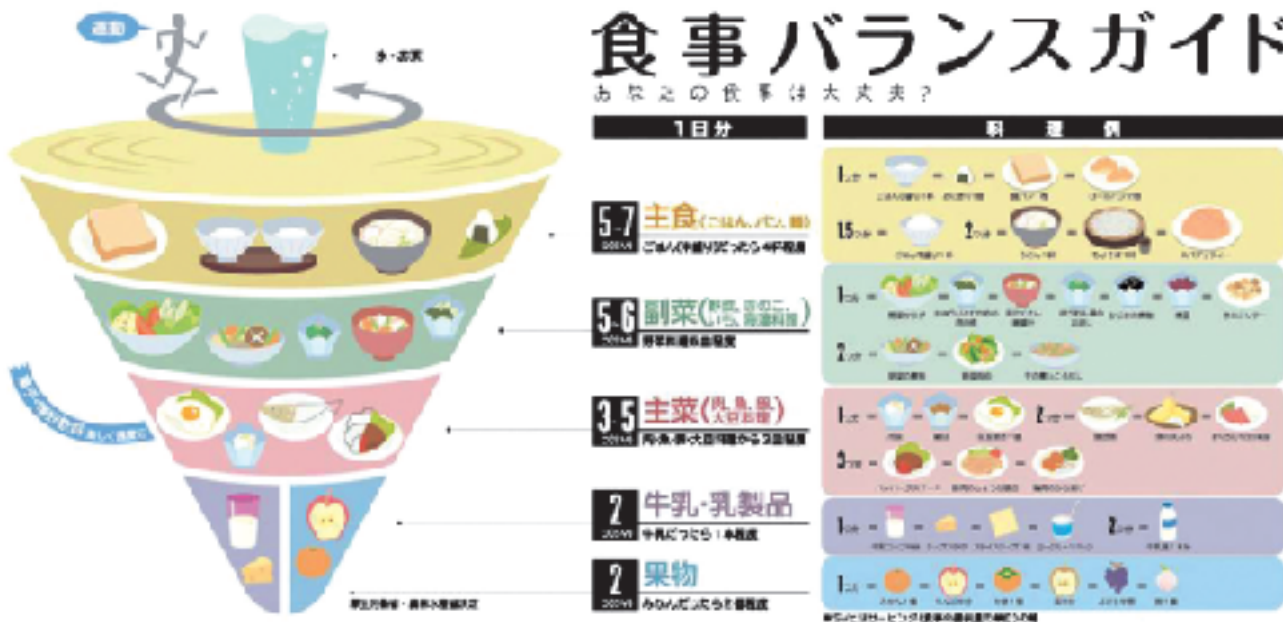


# 食育ほっとライン

医療技術部栄養室  
室長 石川 知子

NO.4

肥満や生活習慣病を予防・改善するためには、バランスの良い食生活を心がけていくことが大切です。そこで、平成17年6月に厚生労働省・農林水産省により『食事バランスガイド』が策定されました。食事の望ましい組み合わせやおおよその量がイラストでわかりやすく示され、「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかるようになっています。



★★★バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。★★★

食事バランスガイドで ①自分自身の適量を把握し②目的と好みに合わせて料理を選びましょう！

基本形の献立例：ほとんどの女性・身体活動の低い男性（2,000Kcal～2,400Kcal）

■食事別、各料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

食事	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
朝食	食パン2枚	2	ミネストローネ	1	目玉焼き	1	ヨーグルト	1	みかん1個	1
昼食	ごはん小2杯	2	織切りキャベツ	1	豚肉しょうが焼 (うす切り2枚)	2	ミルクコーヒー	1		
夕食	ごはん小2杯	2	筑前煮	2	さんま塩焼き半分	1			りんご半分	1
			ほうれん草お浸し	1	冷奴 1/3丁	1				
合計		6		6		5		2		2

※「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。病院で食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

## 今日のヘルシーレシピ

### かじきとキャベツの蒸し煮

主菜にたっぷり野菜を加えてコマ安定メニュー

#### ＜材料＞4人分

- かじき(切り身)・・・3切れ
- カレー粉・・・・・・・・小さじ2
- キャベツ・・・・・・・・250g
- にんじん・・・・・・・・50g
- さやいんげん・・・・・・60g
- コンソメスープ・・・カップ1
- 塩・小麦粉・サラダ油
- 酒・こしょう

#### ＜作り方＞

- かじきは3～4cm角に切り、塩少々とカレー粉をふる。5～6分おいて、味をなじませ、小麦粉を薄くつける。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、3～4分間焼いて、取り出す。
- キャベツはザク切りにし、にんじんは皮をむいて太めの織切りにする。さやいんげんは3cm長さに切る。
- 鍋にサラダ油大さじ1.5を熱し、さやいんげんとにんじんを炒め、キャベツと①のかじきを入れ、スープ、酒大さじ2を加える。蓋をして約10分間蒸し煮にし、仕上げに塩・こしょう各少々で味を整える。



174Kcal 脂質 6.6g 食物繊維 2.3g  
コレステロール 32mg 塩分 0.7g