

「栄養バランス」について

好きなものや食べやすいものばかり食べていると、栄養が偏りやすく、食事を簡単に済ませようとする、炭水化物や脂質の多いメニューになりがちです。
栄養バランスのとれた食事を心がけて、免疫力をアップしましょう。

●副菜（ビタミン・ミネラル）

野菜、海藻、きのこなどを使ったおかず



栄養バランスのとれた食事メニュー ～主食、主菜、副菜をそろえましょう～



●主菜（たんぱく質）

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったおかず



●主食（炭水化物）

ご飯、パン、麺類など



●汁物・スープ

副菜などで足りない栄養素を補えます。

鮮度が落ちやすい食材と日持ちする食材を組み合わせると、食品ロスを減らせます。
忙しい時は、調理時間を短縮（時短）できる食材を活用する方法もあります。

鮮度が落ちやすい食材

●生野菜、果物、魚、肉など

- ・冷凍できるものは、使う分だけ取り分け、チャックつき保存袋に小分けにして保管すると便利です。
- ・カット野菜やカットフルーツは、包丁を使わずに食べられます。

日持ちする食材

●冷凍食品

- ・種類が豊富で、調理時間を短縮したい時などに便利です。
- ・冷凍野菜は、不足しがちな栄養素を補うのにも重宝します。

●缶詰

- ・料理に利用する、加熱なしでそのまま食べるなど、用途に合わせて使えます。
- ・災害時の非常食としても活用できます。

お問い合わせ先

福祉課健康増進係 ☎47-4682