

栄養だより

# バランスのよい献立づくりのポイント

一日3食献立を考えるのが大変で・・・と言う声を聞きますが、ポイントさえおさえれば簡単に立てることができます。品数が多かったり少なかったりしている方は参考にしてみてください。

☆「主食＋主菜＋副菜」の組み合わせでバランスの良い食事！！



主食・・・ ごはん・パン・麺など  
主菜・・・ 肉・魚・卵・豆腐など1品～1.5品  
副菜・・・ 野菜を主で作るおかず1～2品  
(汁・・・味噌汁・すまし汁・スープなど)



## ◎材料◎

### 1. 主食は何にするか

「残り物のごはんを使って」

「体が温まるうどんにしよう」など決め方は色々。

### 2. 主菜は何にするか

魚や肉・卵・豆腐や大豆製品など量に気をつけて1人前を心がけましょう。(腎症により蛋白質制限があります。指示量に従いましょう)

### 3. 副菜は何にするか

野菜・海藻・きのこで作るおかず。

緑黄色野菜や淡色野菜などいろいろな組合わせて・・・

- (4). 汁物は何にするか・・・塩分量が多いので、おかずの味つけによりない日も作るとよいですね！  
塩分のとりすぎにならないよう一日一回を目安に。

## ◎調理方法◎

材料が決まったら、調理方法です。

煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸す、ゆでるなどさまざまですが、主菜と副菜で方法を変えて味付けにも変化を出すといいですね。

また、温かいものと冷たいもののバランスも考えるとより一層楽しめるでしょう。

## ◎その他◎

旬の食材を利用して、季節感をだしましょう。

旬の食材は、おいしいのはもちろん栄養にも富み、安価なので経済的です。

また惣菜を購入した際、ひと手間いれて各家庭での工夫、アイデアを取り入れてみるのもよいですね。

