



元気モリモリだより



赤・黄・緑栄養バランスのそろえ方



食べ物は働きによって赤、黄、緑の3つの色に分けられることは、3回のおたよりで紹介しました。しかし「3色そろえる大切さは分かったけど、忙しくて毎食は難しい」という時もあるのではないのでしょうか？今回は忙しくても栄養バランスがそろえられるポイントを紹介します。

ポイント1 調理いらずの簡単食材を利用する

- 緑の食品が足りない時 → カット野菜、冷凍野菜、果物など
- 赤の食品が足りない時 → 豆腐、卵、ヨーグルト、牛乳など
- 黄の食品が足りない時 → シリアル、パン、パックご飯など



おかずやご飯に足すだけ

ポイント2 一品で赤、黄、緑の食品がそろう料理を選ぶ

- ・中華丼、ロコモコ丼、ピピンバ、カレーライス、ガパオライスなどの具沢山の丼もの
- ・寄せ鍋、豚汁、ミネストローネ、ポトフなど具沢山スープ+主食（ごはん、パン）

ポイント3 外食や中食（惣菜利用）での選び方

- ・定食にすると主食（黄）、主菜（赤）、副菜（緑）がそろっていることが多い
- ・そばやラーメンなど麺類は、五目的なメニューを選び麺だけにしないよう注意する
- ・惣菜を利用するときは、野菜が入ったサラダや煮物も合わせて購入する



元気モリモリレシピ（汁物編）

◆みぞれチキンボールスープ◆

1品で野菜とお肉の
栄養がとれます◎



材料（大人2人+子ども1人分）

大根	100g
大根おろし	50g
にんじん	1/4本
ブロッコリー	1/3株
鶏ひき肉	200g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
水	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
水	2カップ
塩	適宜

【作り方】

- ①大根とにんじんはそれぞれ皮をむいて、1×3cm くらいの短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ボウルに鶏ひき肉、鶏がらスープの素、ごま油、水を入れ、手でよく練り混ぜる。
- ③鍋に鶏がらスープの素、水を入れ、中火で煮立たせ、①の大根とにんじん、一口大に丸めた②を1個ずつ入れ、中火で3～4分煮る。
- ④③にブロッコリーを加えてひと煮し、大根おろしを加え、塩で味をととのえる。

発行 令和3年10月25日

浦谷町健康課 健康づくり班

