



子育て中のみなさんへ

子育て中は、何かと忙しく、自分の食生活もおろそかになりがちです。完璧を目指さなくても、少し工夫して、お父さんお母さん、子ども達、家族の食事がよりよくなるように、気にかけてみませんか。

ポイント

食事は主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく

主食・主菜・副菜が彩りよくそろった食事は、お子さんの成長、家族の健康につながります。楽しい食卓は、家族のコミュニケーションを豊かにしてくれます。



基本はこのかたち☆
時には、お惣菜も利用して、
できる範囲で整えましょう♪

主食：エネルギー源になります。
主菜：筋肉や骨、血液を作ります。
副菜：からだの各機能を調節します。

※牛乳・乳製品、果物は量と時間を決めてとりましょう

ポイント

食事に野菜をプラス1品で、バランスよく

全世代を通じて野菜の摂取量が少なく、特に若い世代や外食の多い人ほど不足しがちです。



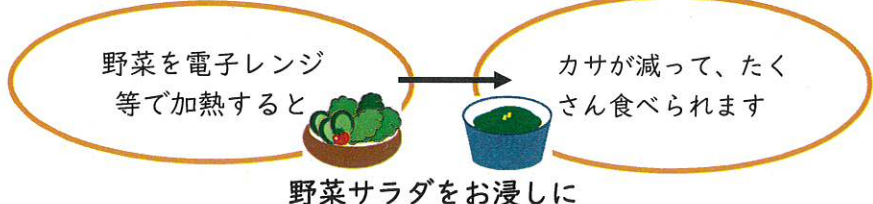
旬の野菜を、いろいろ豊かにとりいれてみましょう

季節の野菜を使った料理を、彩り豊かに食卓にのせて、会話を楽しみながら食べると、子どもたちの知識も味覚も、豊かに育つことが期待できます。



メニューを工夫したり、一皿増やすことで副菜を増やせます

料理に一手間かけたり、食卓の彩りを工夫すれば、野菜の摂取量を増やすことができます。忙しいときには、カット野菜やお惣菜を利用してもOK!



子どもたちは、家族の人が作る料理をととても楽しみにしています。小さなころから、色々な食品を食べたり、薄味に慣れておくことは、将来の健康を守るために大切なことです。

さあみんな！朝から元気にスタート！

★まずは・・・早寝、早起き、朝ごはんのリズムをつくりましょう



★朝ごはんを食べると、こんないいことがあります！

- ① 寝ている間に低下した体温が上昇！ ⇒ やる気と集中力が出る！
- ② エネルギー源や栄養素の補給！ ⇒ 午前中しっかり活動できる！
- ③ 排便のリズムを作る！ ⇒ 便秘の予防になる！

★朝ごはんを食べるためには…



◎食べる時間がない人 ⇒ 時間をつくりましょう

- ・夜更かしをしないで早く寝る
- ・今より15分早く起きる

夕食を軽めに食べると、お腹をすかせた状態で朝を迎えることができます！

◎食欲がない人 ⇒ 朝ごはんを食べられる体をつくりましょう

- ・夕食を控えめにする
- ・夜食を食べない



【すぐに食べられるものを準備しておく＆便利】

- ・おにぎり ・パン ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ ・たまご
- ・バナナなどの果物 ・野菜ジュース ・インスタントみそ汁 など



忙しい朝でも…

簡単！朝食レシピ



朝から野菜を切ったり、洗い物をするのは大変です！
そんな時は、カット野菜や冷凍食品を活用するのがおすすめ☆
キッチンバサミや電子レンジを使えば、まな板いらず、鍋いらず！



冷凍食品をアレンジ！ 朝の炒めご飯＜簡単レベル★★★＞

<材料・1人分>

- ・冷凍食品の和風おかず 1個 (約15g)
(ほうれん草のお浸しやれんこんきんぴら)
- ・ひき肉 10g
- ・ごはん 茶碗1杯

<作り方>

1. 冷凍食品は時短の場合は、解凍しておく。
2. フライパンでひき肉を炒め、ごはんを1を入れて全体になじむように炒める。
3. 器に盛りつけてできあがり。



前日の残りごはんをおにぎりにしておいて… 鮭と昆布の豆乳雑炊＜簡単レベル★★★＞

<材料・1人分>

- ・おにぎり 1個
- ・ネギ 少々
- ・塩昆布 1つまみ
- ・鮭の切り身 1/2切
- ・無調整豆乳 200cc
- ・ごま 少々

<作り方>

1. 鮭は食べやすい大きさに切る。ネギは小口切りにする。
2. 鍋に水と塩昆布を入れて沸騰させる。
3. 鮭の切り身を入れて火をとおす。
4. 最後に豆乳を入れて沸騰しない程度に温める。
5. お茶碗におにぎりを入れて4をかけ、ごま、ネギをふりかけてできあがり。



災害時にもおすすめ…パッキング シーフードくりいみうどん＜簡単レベル★★★＞

<材料・1人分>

- ・シーフードミックス 50g
- ・カット野菜 1/2袋
- ・カットわかめ 1つまみ
- ・冷凍うどん 100g
- ・無調整豆乳 200cc
- ・鶏がらスープの素 小1
- ・しょうゆ 小1
- ・オイスターソース 小1

<作り方>

1. 深鍋の6分目まで水を入れ、わかしておく。
2. ポリ袋(※)にうどん、その他全部入れ、空気をできるだけ抜いて袋の上のほうでしっかり結ぶ。 ※高密度ポリエチレンの袋を使う。
3. お湯がわいたら2を入れ、沸騰直前の火加減で20分加熱する。
4. 器に盛りつけてできあがり。



電子レンジで簡単！ 巣ごもり卵 ＜簡単レベル★★★＞

<材料・1人分>

- ・卵 1個
- ・キャベツ 30g
- ・もやし 30g
- ・きのこ 10g
- ・油 1.5g
- ・塩 0.6g
(親指と人差し指で1つまみ)
- ・こしょう 少々

<作り方>

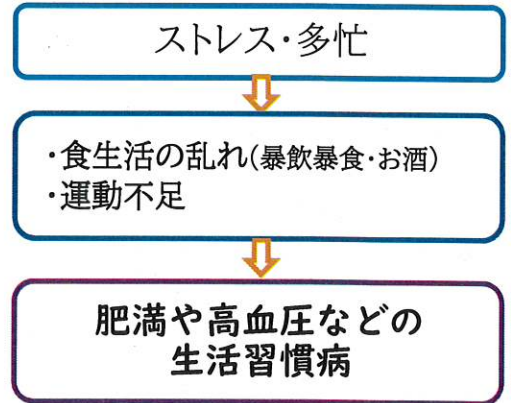
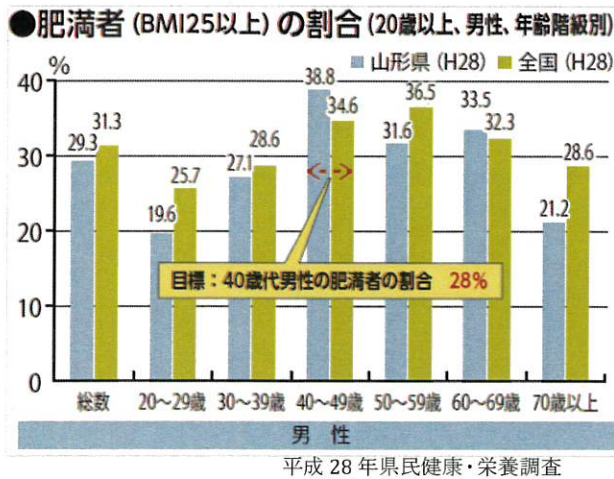
1. キャベツを1口大にちぎり、きのこをほぐす。
2. もやしは洗ってザルにあげておく。
3. 耐熱の小鉢に1と2、油、調味料を入れ、軽く混ぜる。
4. 真ん中にくぼみを作り、卵を割り落とし、黄身に楊枝で2~3か所穴を開ける。
5. ラップをして電子レンジ600wで2~3分加熱してできあがり。



- 🍱 ごはんをたくさん炊いた日には、小さなおにぎりを作って冷凍しておきましょう！
- 🍱 前日に作ったり、残りものを温めたりするだけでも、立派な朝ごはんです！
【例】ごはん+しらす納豆+みそ汁(昨日の残り)、
チーズトースト+野菜スープ(前日に作る)+果物
- 🍱 朝ごはんが楽しみになると、朝起きるのも楽しみになりますね♪

目指そう！健康家族！！

40歳代男性の約4割が肥満です。20・30歳代の方は、今から要注意！



適正体重の維持・肥満の改善は、生活習慣病予防につながります！



体重計は、おともだち！



- ・体重コントロールを意識し、体重をこまめにはかりましょう。
- ・体を動かすことは、肥満予防につながるとともに、ストレスの解消やリフレッシュに役立ちます。
- ・お子さんと一緒に体を動かすことで子どもの心の安定が保たれ、また、身体能力の向上にもつながります。

美味しく上手に適塩生活！

- ・塩分の摂りすぎは、心疾患や脳卒中につながります。
- ・家庭の料理では、だしの旨味（昆布・かつお節・椎茸等）や、カレー粉などの香辛料、ねぎやしょうがなどの香味野菜、酢や果物の酸味を取り入れて上手に減塩しましょう。
- ・外食や市販の惣菜、レトルト食品は塩分が多くなりがちです。食べる頻度・量を考えて、上手に利用しましょう。



子どものうちからうす味に慣れると、将来の生活習慣病のリスクを減らすことができます。
“家族みんなで適塩生活！”をおすすめします☆

【お問い合わせ先】

尾花沢市 健康増進課 健康指導係

TEL 0237-22-1118

作成：令和元年度村山地域各市町栄養施策担当者会

