

# バランスの良い食事のすすめ (生活習慣病予防編)

## 朝食

前橋市健康増進課

### 【1日分の栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
朝食	449	19.1	10.9	63.1	227	1.8
昼食	602	25.2	11.8	92.7	236	2.0
夕食	601	20.7	22.5	70.8	192	2.4
合計	1652	65.0	45.2	226.6	655	6.2
	kcal	g	g	g	mg	g



### 【1食分の栄養価】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
食パン・いちごジャム	214	6.2	2.8	41.0	16	0.8
すぐもりたまご	86	6.6	5.2	2.6	41	0.4
わかめサラダ	31	1.5	1.2	4.1	17	0.5
オレンジ	39	1.0	0.1	9.8	21	0.0
牛乳	79	3.8	4.4	5.6	132	0.1
合計	449	19.1	10.9	63.1	227	1.8
	kcal	g	g	g	mg	g

## 作り方 (4人分)

### すぐもりたまご

たまご	4個
キャベツ	120g
にんじん	40g
塩	少々
こしょう	少々

- ①キャベツとにんじんはそれぞれ千切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れて、中央にたまごを割り入れる。黄身を爪楊枝で数か所つつく。
- ③ラップを軽くかけて500W電子レンジで2分程度加熱する。火が通ったら塩、こしょうをする。

## わかめサラダ（ドレッシング）

ブロッコリー	80 g
きゅうり	100 g
塩蔵わかめ	20 g
コーン缶	30 g
オリーブ油	小さじ1
砂糖	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1

- ①ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて水気を切っておく。きゅうりは薄い輪切りにする。生わかめはさっとゆで、食べやすい大きさに切る。コーン缶は水気を切っておく。
- ②ボウルに調味料Aを入れ、よく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③①の材料をボウルに入れて、②のドレッシングであえる。

## 食パンいちごジャム（1人分）

食パン(8枚切り)	1・1/2 枚
いちごジャム	15 g

## オレンジ、牛乳（1人分） \*間食で食べるのも良い

オレンジ	1 個
牛乳	120 ml

- ①オレンジは食べやすい大きさにくし切りにする。
- ②牛乳はカップに注ぐ。

## 〈バランスの良い食事をしよう〉

### 毎食**主食+副菜+主菜**をそろえる

#### 主食（ごはん、パン、麺類）

・ごはんなら普通盛り1杯

⚠️ 甘い菓子パンは、主食ではなく菓子類なので要注意！！



#### 主菜（肉、魚、卵、大豆製品）

・肉、魚、卵、大豆製品が偏らないように  
・1食に1皿が目安



#### 副菜（野菜、きのこ、海藻、いも類）

・1日5皿(1食1~2皿)  
・汁物は具たくさんだと副菜  
・食塩のとり過ぎに注意



◆◇1皿(70g)の目安◆◇



☆1日の中で上手に取り入れましょう

牛乳・乳製品 <1日200mlを目安に>



果物 <1日200gを目安に>

