

食

べてますか？

作

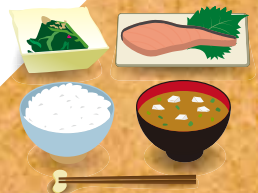
ってますか？

選

んでますか？

選んで 作って 食べる

たべもの SELECT BOOK



主食・主菜・副菜を選ぶ  
レシピ付き！

# 主食・主菜・副菜を組み

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスの朝・昼・夕の食事には、主食・主菜・副菜を組み合わせるよう心がけましょう。

## どんな“食べ方” してますか？

皆さんは、たくさんの食品の中から、どのように“**選び**”、“**調理し**”、“**食べて**”いますか。食卓には、ごはんとおかず、みそ汁がそろっていますか。

最近は、色々な食品が流通し、私たちは便利で豊かな食生活を送ることができています。しかし、朝食の欠食や不規則な生活習慣、野菜の摂取不足など、食生活に関する多くの課題も生じています。

一度、自分自身がどのような“**食べ方**”をしているか、振り返ってみましょう。

## Contents

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 主食・主菜・副菜を<br>組み合わせていますか？             | 2  |
| 食品表示を上手に活用しましょう                      | 4  |
| 主食を選ぶ 米                              | 6  |
| 主菜を選ぶ 魚                              | 10 |
| 主菜を選ぶ 肉                              | 14 |
| 副菜を選ぶ 野菜                             | 20 |
| ごはんのみそ汁はベストコンビ！                      | 28 |
| お弁当で適量と栄養バランスをチェック！<br>知っていますか？牛乳の表示 | 29 |
| 生産から食卓まで、<br>「食」はつながっています            | 30 |

## 副菜

野菜、いも類、きのこ、海藻  
などが主材料の料理

主食・主菜の栄養面をサポートする料理です。  
主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるもとになります。

## 主食

ごはんやパン、めんなど、  
穀物が主材料の料理

食事の中心となり、他の料理をつなぐ役割をしています。主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーになります。

## 色んな料理群を 組み合わせよう！

POINT

1回の食事で主食を2品や主菜を2品食べるなど、料理群が重ならないようにしましょう。油を使わない副菜は、2品食べても大丈夫です。

# 合わせていますか？

よい健康的で豊かな食生活のことを言います。



## 主菜

魚や肉、卵、大豆・大豆製品が主材料の料理

食事のメインとなる料理で、1食1品が目安です。主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液などの体をつくるもとになります。



## 汁物

喉のとおりをよくしたり、食卓に季節感や彩りを添える役割をしています。野菜や海藻をたくさん使えば、第2の副菜にもなります。

主食・主菜・副菜を  
バランス良く組み合わせる  
ポイントは!?

## POINT ② 色んな調理法を 組み合わせよう!

「煮る」「焼く」「揚げる」「蒸す」「炒める」など、色々な調理法を組み合わせることで、味に変化をつけることができます。

## POINT ③ 色んな食材を 組み合わせよう!

食材は、持っている働きや栄養成分が一つひとつ違います。色々な食材を組み合わせることで、食卓が豊かになり、栄養バランスもよくなります。

# 食品表示を上手に活用し

## 食品表示からわかることは？

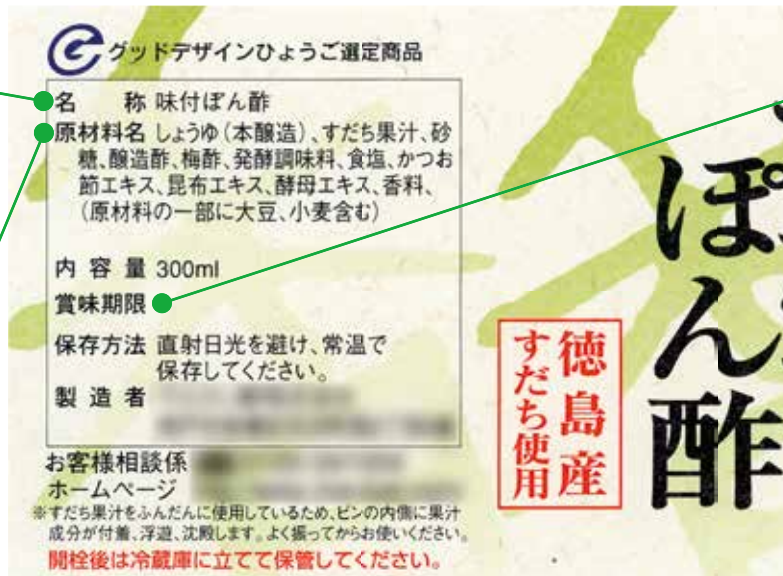
### ■ 名称

その商品の内容を表す一般的な名称が記載されています。

### ■ 原材料名

食品添加物とそれ以外の原材料に区別され、記載されています。

- 食品添加物：関係法令に定められた方法で記載
- 食品添加物以外：最も一般的な名称で、使用した重量の多い順に記載



※食品表示法の施行(平成27年6月頃予定)に伴い、表示のルールが一部変更となる場合があります。

## 栄養素の働き

### エネルギー

たんぱく質・脂質・糖質から生み出され、不足するとやせ、過剰になると肥満を引き起こします。自分に合った適切なエネルギー量を知ることが大切です。

#### 栄養素がもつエネルギー量

|       |         |
|-------|---------|
| たんぱく質 | 4kcal/g |
| 脂質    | 9kcal/g |
| 糖質    | 4kcal/g |

※食物繊維やビタミン・ミネラルはエネルギーになりません。

### たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、体の組織を作るだけでなく、体内では酵素やホルモン、免疫抗体などを作る成分として大切な役割をしています。

### 炭水化物

糖質と食物繊維に分類され、糖質はエネルギーとして使われます。食物繊維は消化されませんが、おなかの調子を整えるなど、大切な働きをしています。

### 脂質

エネルギーとして使われやホルモンなどを作る重要な役割をしています。体可欠ですが、とり過ぎないましょう。

### ナトリウム

体内の水分量をコントロールする働きをしています。ほとんどないので、とり過ぎないようにしましょう。

# ましよう

すだち

徳島産すだちを約10%  
使用しました。  
果汁感をより感じて  
うま味調味料は使用  
すだちの風味その  
した後味が特長で、いろいろな料理  
にお使いいただけます。

＜ご使用後のキャップ分別方法＞  
上フタをあげ、そのまま下側に引き抜きます。  
切れ込みに沿って止まるまで引き裂き、  
最後にキャップを上へ引き抜いてください。

栄養成分表示 ●  
(大さじ1杯15mlあたり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 12 kcal |
| たんぱく質 | 0.6 g   |
| 脂 質   | 0 g     |
| 炭水化物  | 2.2 g   |
| ナトリウム | 528 mg  |

キャップ:PE  
本体は  
ガラスビンです

## ■ 期限表示

加工食品には、下記のどちらかの期限表示が記載されています。

- 消費期限：定められた保存方法により保存した場合に、腐敗や変敗、その他の品質の劣化に伴い、安全性を欠く恐れがないと認められる期限(弁当やサンドイッチ、生めんなどに記載)
- 賞味期限：定められた保存方法により保存した場合に、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限(スナック菓子やカップめん、缶詰などに記載)

## ■ 栄養表示

エネルギーや栄養成分に関する表示を行う場合には、必ずこの5項目を表示する必要があります。

### 食塩相当量を計算してみよう!

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000

## アレルギー表示を、よく確かめましょう!

近年、特定の食べ物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えています。  
加工食品を購入する時には、アレルギー表示をよく見て、自分の健康状態に合った食品を選ぶようにしましょう。

### 必ず表示される7品目(特定原材料)

卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・かに

### 食物アレルギーって何?

特定の食べ物を食べた後に、皮膚のかゆみやじんましん、下痢、嘔吐などの症状が現れることです。

### 表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)

いくら・キウイフルーツ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま  
さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉

## infomation

食品表示について  
(消費者庁)



食品添加物について  
(日本食品添加物協会)



日本食品添加物協会  
キャラクター  
テンカちゃん



たり、細胞膜分として大切のためにはないよう注意し

ロールしたり、整する役割を足すことがよう注意しま



# 米

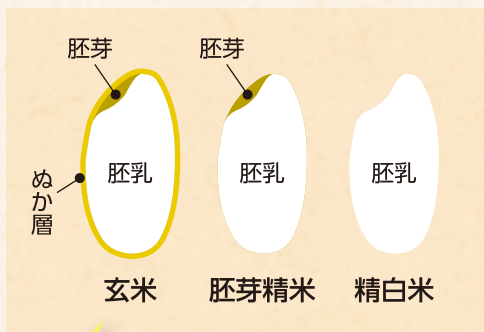
Rice

古来、日本人の主食である米。全国各地で様々な品種が生産されています。主な栄養成分は炭水化物。体を動かし体温となる熱をつくるエネルギー源。お茶わん1杯は約150g。しかし、米の生産量も消費量も年々減り続けています。

## 「玄米」「胚芽精米」「精白米」はどう違うの？

お米は「ぬか層」「胚芽」「胚乳」からできています。

玄米からぬか層を取り除くと胚芽精米になり、胚芽精米から胚芽を取り除くと精白米になります。



|      |  |
|------|--|
| 玄米   | 胚芽精米・精白米に比べて、ビタミンB <sub>1</sub> や食物繊維が豊富だが、調理に手間がかかる上、消化吸収率が悪い。                                |
| 胚芽精米 | 胚芽を80%以上残したものだ。精白米に比べて、ビタミンB <sub>1</sub> や食物繊維が豊富で、玄米より消化吸収率が良いが、保存中に変質しやすいので少量ずつ購入することが望ましい。 |
| 精白米  | 玄米・胚芽精米に比べて、ビタミンB <sub>1</sub> や食物繊維が少ないが、炊飯が簡易で調理がしやすく、消化吸収率が良い。                              |

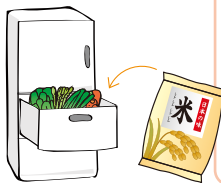
玄米や胚芽精米は、精白米より水分が少ないので、ぼそぼそとした食感になりますが、ピラフやチャーハンにすると、パラパラした食感が楽しめます。また精白米に比べて栄養が豊富なので、風邪をひいた時には、とろとろになるまでよく煮て、おかゆにして食べるのもオススメです。それぞれのお米の特徴を知って、上手に活用しましょう！

## Topics

### Check! どうやって保存してる？ 高温・多湿は、お米の敵！

お米の保存には、“風通しがよく、暗くて涼しい場所”が最適です。台所は他の部屋より室温も湿度も高いので、お米の保存場所には向きません。

すぐに使う分以外は、空気が入らないように密閉容器に入れ、冷蔵庫の野菜室に置いておくと良いでしょう。



### “新米”と表示できるのは？

原料玄米が生産された年の12月31日までに精米され、容器に入れるか包装されたもの。



# ごはんを炊いてみよう

## 1 お米を正確に量りましょう

**米の量** 1合180ml=150g

200mlの計量カップでは180mlの線まで、炊飯器に付いている計量カップ (180ml) ではすりきりで量りましょう。



180mlの線まで



すりきりで

## 2 お米を研ぎましょう

最初はたっぷりの水で数回軽くかき混ぜ、すぐに水を捨てます。そのあとは、2~3回水を替えて手早く洗いましょう。精米技術の進歩により、以前のようにしっかり研ぐ必要はありません。

## 3 お米を炊きましょう

炊飯器に移して分量の水を入れ、夏は30分、冬は1時間ほど浸してから炊きましょう。

**水の量** 米の容量 (1合=180ml) の1.2倍  
米の重量 (1合=150g) の1.5倍

玄米の場合は米の容量の1.5倍、胚芽精米の場合は米の容量の1.3倍の水を入れましょう。また、玄米は数時間~一晚、胚芽精米は1時間以上浸水させます。

## 4 ご飯を蒸らしましょう

炊きあがったら、10~15分ほど蒸らしましょう。しゃもじでふんわり混ぜると、余分な水分が飛んで、ふっくらおいしいごはんになります。

炊きあがったごはんの重量は、米の2.2~2.3倍の重量となります。  
米 1合 → ごはん 茶わん約2杯分  
(150g) (330g~345g)

### infomation

### すし飯の合わせ酢

#### 調味料の割合 (米1合 (=150g) の場合)

| 種類                       |      | 酢      | 砂糖       | 塩     |
|--------------------------|------|--------|----------|-------|
| 成形する寿司<br>(巻き寿司・いなり寿司など) | 標準   | 大1・1/3 | 小1~大1/2強 | 小1/3弱 |
| 具を混ぜる寿司<br>(ちらし寿司など)     | やや甘め | 大1・1/3 | 大1/2強~1  | 小1/3弱 |

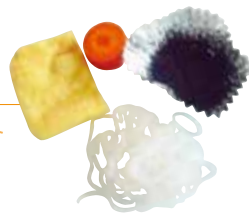
### 炊き込みご飯の味付けと具の割合

#### 調味料の割合 (米1合 (=150g) の場合)

| 種類     | 水 (カップ)         | 塩    | しょうゆ | 酒    | その他                | 具          |
|--------|-----------------|------|------|------|--------------------|------------|
| 五目とりめし | 1・1/10          | 小1/6 | 小1   | 大1/2 | —                  | 鶏肉・野菜100g  |
| 豆ご飯    | 1・1/5           | 小1/3 | —    | 大1   | —                  | グリーンピース60g |
| 栗ご飯    | 1・1/5           | 小1/6 | 小1   | 大1/2 | —                  | 栗50g       |
| チキンピラフ | 水1/2<br>ブイヨン1/2 | —    | —    | —    | バター10g<br>ケチャップ30g | 鶏肉・野菜120g  |

Recipe 1

# ひじき混ぜごはん



Before

【材料】2人分・170円

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 米…1カップ<br>(炊いたごはん 330g) | だし汁…1/3カップ    |
| ひじき(乾)…4g               | 酒…大さじ1        |
| 油揚げ…1/3枚                | ④ みりん…大さじ1/2  |
| にんじん…10g                | しょうゆ…大さじ1・1/3 |
| 糸こんにゃく                  | 砂糖…大さじ2       |
| …40g                    | 卵…1/2個        |
| 油…小さじ1                  | グリーンピース       |
|                         | …10g          |

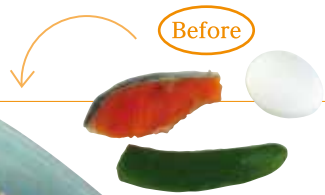


エネルギー: 388kcal  
塩分量: 1.9g

- 1 ひじきはよく洗い、戻しておく。
- 2 油揚げ、にんじんはせん切りにする。
- 3 糸こんにゃくは熱湯を通し、3cmくらいに切る。
- 4 ①～③を油で炒め、④を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- 5 卵はうす焼きにして錦糸にする。
- 6 グリーンピースは塩ゆでにする。
- 7 温かいごはん④を混ぜ合わせ、上に⑤⑥を飾る。

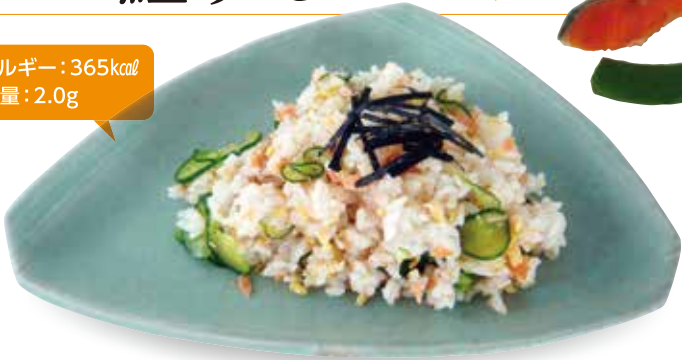
Recipe 2

# 鮭ずし



Before

エネルギー: 365kcal  
塩分量: 2.0g



【材料】2人分・240円

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 米…1カップ<br>(炊いたごはん 330g) |  |
| (合わせ酢)                  |  |
| 酢…大さじ1・1/2              |  |
| ④ 砂糖…大さじ1               |  |
| 塩…小さじ1/2                |  |
| 鮭(甘塩)…50g               |  |
| 酒…小さじ1/2                |  |
| きゅうり…1/2本               |  |
| 卵…1/2個                  |  |
| 塩…少々                    |  |
| 砂糖…小さじ1/2               |  |
| いりごま…6g                 |  |
| 焼きのり…適量                 |  |

- 1 温かいごはん④を混ぜて作った合わせ酢をかけずし飯をつくる。
- 2 鮭に酒をふり、電子レンジで2～3分加熱。皮と骨をとり粗くほぐす。
- 3 きゅうりは板ずりして洗い、小口切りにする。
- 4 卵に塩と砂糖を加え、いり卵をつくる。
- 5 ①に②～④といりごま入れ混ぜ合わせる。盛り付けて焼きのりをのせる。