



## 副菜は“噛む”を習慣に

よく噛んで食べること、日々の食事で意識していますか。  
不足しがちな副菜に使う野菜、豆類、海藻は、噛む習慣を促してくれます。



### ○噛まない習慣は要注意！

早喰い、急いで食べる時など、よく噛まずに飲み込んでいませんか。  
噛まずに食べ物を飲み込むと、

満腹感を感じにくく食べ過ぎになりやすい

食べ物本来のおいしさが感じられない

唾液が分泌されにくい

内臓での消化がされにくい

など様々な影響が考えられます。



### ○生活リズムの見つめ直しも

空腹が続いた後の食事では、噛まないで飲み込んでしまいがちです。  
生活リズムを見直し、適切な時間にゆっくり食事が  
できるようにすることも一つです。



### ○噛むための、日々のちょっとしたひと工夫

普段の食事に少し気をつけることが、噛む習慣につながります。

#### チェンジ！ 食材は大きめにカット

ある程度、食べ物の大きさがあるほうが  
噛みやすくなります。  
食材を細かく切りすぎないことがポイントです。



#### プラス！ 噛みにくい食材

野菜や豆類、海藻など噛みにくい  
食材をやわらかな食材と組み合わせると、  
噛む回数が増えます。



例えば、いつものハンバーグに  
粗く刻んだれんこんを  
入れた「れんこんバーグ」



#### ノー！ 汁物での流し込み

食材や切り方を工夫しても、みそ汁やスープ  
などの汁物やお茶で流し込んでしまうと、あ  
まり噛まなくても飲み込んでしまいます。  
急いで食べない！を心がけましょう。



「シャキシャキ」や  
「パリパリ」など食  
べ物の様々な食感  
を楽しんで食べま  
しょう。

家族みんなで  
一緒によく噛もう



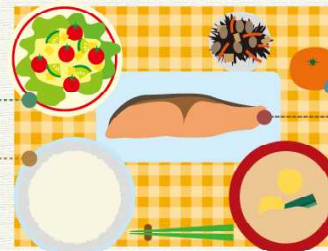
## 便利なものを上手に使って お手軽バランス食

時間が無くても  
バランスの良い食事！

中食は上手に使えば、  
時間が節約できるね



副菜



乳製品・果物

主食

主菜

### 忙しい時に 便利なもの

カット野菜、冷凍食品、冷凍野菜、レトルト食品、お惣菜、缶詰、  
複合調味料（〇〇の素など）など、色々便利な物があります。  
忙しい時には、これらを上手に使って手軽にバランスのとれた食卓  
に近づけましょう。  
バランスの基本は、**主食：主菜：副菜＝3：1：2** です。

中食とは・・・？

持ち帰りのお弁当や  
お惣菜など、そのま  
まで食べられる状態  
に調理されたもの。

### 「中食」を上手に使う時のポイント！

- 主菜は種類が多くたくさん選びがち。副菜もしっかり組み合わせ。
  - 調理方法や主な食材が似ていないか。
- 例) アジフライ+かき揚げ、コロッケ+ポテトサラダ など



## 中食を利用する時のポイント

おかずは

主菜（肉、魚、卵、大豆製品）1に対して、副菜（野菜、海藻、きのこを使ったメニュー）2を組み合わせましょう。

主菜 1



副菜 1

副菜 1

### 肉類の献立

鶏肉のから揚げ、ハンバーグ、とんかつ、餃子、焼き鶏など



### 魚の献立

魚介類のフライや天ぷら、魚の煮付け、刺身など



### 卵の献立

だし巻き、茶碗蒸しなど



### 大豆製品

高野豆腐の煮物、揚げ出し豆腐など



- 野菜サラダ
- ほうれん草のごま和え
- なすの煮浸し
- きんぴらごぼう
- ひじきの煮物
- きゅうりの酢の物
- かぼちゃの煮物
- 切り干し大根の煮物
- 野菜スープ
- 具だくさんみそ汁 など



副菜の目安量は、1人1日5皿（1皿=70g）



### オススメ!

- 野菜のサラダ
- ひじきの煮物
- おひたし
- きゅうりの酢の物など



エネルギーが多くなりすぎる傾向に!

- ポテトサラダ
- スパゲッティサラダ
- マカロニサラダ
- 野菜の天ぷらなど



主食+主菜



副菜 2



お寿司やオムライス、ミートスパゲッティなど、ごはんや麺などの**主食**と**主菜**が一体になっているものには、**副菜**をプラスしましょう。



## 副菜も摂れる簡単レシピ

包丁、まな板を使わない



### 混ぜて焼くだけ

#### ツナの彩りオムレツ

冷凍野菜やカット野菜を使って野菜の下処理を省略

材料（作りやすい量）

ミックスベジタブル 1カップ（約120g）

ツナ缶 1/2缶（約40g）

卵 2個

塩・こしょう 適量

油 適量

- 干切りキャベツや冷凍ほうれん草などの野菜でも作れます。
- 食材によって、彩りや食感が変わります。

#### 作り方

- ミックスベジタブルを解凍しておく。
- 全ての材料をボールに入れて混ぜる。塩・こしょうで味を整える。
- 油を引いた卵焼き器に流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。裏返して両面を焼く。



### 煮るだけ

#### サバのトマト煮

缶詰の味付けを活用して

材料（作りやすい量）

サバの水煮 1缶（約190g）

トマト缶 1/2缶（約200g）

冷凍いんげん 80g

- 水煮の汁も使うことで味を付けます。
- ブロッコリーやきのこと類を加えてもおいしく出来ます。

#### 作り方

- トマト缶を鍋に入れ、トマトを崩す。いんげんは解凍しておく。
- サバ缶を汁ごとに入れて煮込む。最後にいんげんを加えて軽く煮る。



### 総菜を变身!

#### お手軽白和え

お総菜をアレンジすることで、たっぷり副菜がとれます。

材料（作りやすい量）

ひじきの煮物 70g

絹ごし豆腐 150g

ゆでほうれん草 70g

すりごま 大さじ1

- 電子レンジを使う水切りは、機種やワット数により差があるので様子を見て調節してください。

#### 作り方

- 絹ごし豆腐はキッチンペーパーでくみ、レンジで約1分半加熱して、水切りを行う。
- (1)の水切りした豆腐、すりごまをよく混ぜて和え衣をつくる。ほうれん草、ひじきの煮物を入れて和える。

