

望ましい食事を考えてみましょう

理想的な食事は、主食・主菜・副菜がそろっています。(図)
 主食・主菜・副菜はそれぞれの役割や食品があり、
 それぞれから摂取できる主な栄養素が異なります。(表)



グー・パー食生活について
 もっと知りたい方はコチラ



図 日本型の食事スタイル (一汁三菜)
 いちじゅうさんさい

主食	力や熱になる (エネルギーになる) 穀類、いも類 炭水化物
主菜	血や肉になる 肉、魚、卵、大豆製品 タンパク質、脂質
副菜	体の調子を整える (体のバランスを保つ) 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく ビタミン、ミネラル、食物繊維

表 主食、主菜、副菜の役割、食品、栄養素

朝 ☀️

昼 ☀️

夜 🌙

1日1回は果物と牛乳 (乳製品) を食べましょう。

1日3食は「日本型の食事スタイル」(図)を意識すると、バランスのとれた献立になります。

ちばの食材を使って「グー・パー食生活」を実践しましょう!

「グー」「パー」はおかずのおおよそのめやすです。

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに!

厚さ 2cm

ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーに たっぷり をめざして!

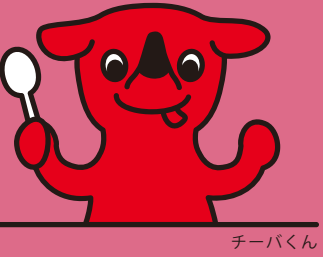
片手の上になるくらい

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。
 くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

問い合わせ先

千葉県農林水産部環境農業推進課 TEL:043-223-3092
 監修: 渡邊智子 (学校法人食糧学院東京栄養食糧専門学校校長 千葉県立保健医療大学名誉教授)
 協力: 鈴木健一、竹井妙 (学校法人食糧学院)

ちょっとプラスの工夫で簡単に バランスの良い食事を!



仕事・家事・勉強・育児...何かと慌ただしい毎日。
 栄養が偏った食事になりやすいですね。
 いつもの食事に「ちょっとプラス」の工夫で、心も体も元気にすごしましょう!

プラス1 「どんなものを」「どれだけ」食べたらいいかのめやすを知ろう!

主食 + 主菜 + 副菜 の3つをそろえるように意識しましょう

1日1回、乳製品と果物を食べましょう。詳しくは裏面のグー・パー食生活を Check!

プラス2 手軽にとりいられる食品をプラス!

下処理の手間を減らせる・そのまま食べられる・長期保存が可能な食品 など

- 冷凍食品: ミックスベジタブル、ほうれん草、ブロッコリー
- カット野菜: ミックスサラダ、野菜炒めセット、千切りキャベツ
- 果物: (Apple, Orange, Strawberry, Banana)
- 缶詰: ツナ缶、コーン缶、トマト缶
- その他: レトルト食品、フリーズドライ食品、合わせ調味料

プラス3 簡単な調理方法にチャレンジ!

洗い物が少なくなる・時短になる など

- ワンボウル・ワンプレートのごはん! 見た目オシャレで片付け簡単
- 火を使わずに! 電子レンジを活用・ごはんも炊ける
- 包丁を使わずに! キッチンばさみ、ピーラー

薬物野菜や豆腐、こんにゃくなどは手やスプーンでちぎってもOK!

忙しいときは、市販のお惣菜を使ってみましょう!

組み合わせるとバランスがよくなります。

- おにぎり ◆肉まん ◆煮物 ◆サンドイッチ ◆餃子 ◆サラダ など

野菜ジュースをプラスすると充実します!

栄養成分表示の食塩相当量を見ましょう! (1日の食塩摂取目標量は 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満です。)

栄養専門学校生考案・簡単ごはんをご紹介します!



調理時間：2分
考案者：諏訪晴香さん

レンジでチン!
+ 冷凍食品を活用!

レンチン卵焼き (1人分)

卵	2個 (100g)
冷凍ミックスベジタブル	大さじ5
スライスチーズ	1枚 (18g)
トマトケチャップ	大さじ1 (18g)

調理時間：5分
考案者：角本麻衣さん

作り方

- ① 卵を溶きほぐす。
- ② 冷凍ミックスベジタブルを加えて混ぜる。
- ③ スライスチーズをちぎって加えて混ぜる。
- ④ 耐熱容器に③を入れる。
- ⑤ ラップをかけ、電子レンジ 500W で 40 秒加熱する。
※固まっていなければ、20 秒追加する。※途中でかき混ぜると、よりきれいにできる。
- ⑥ 周囲についた卵をはがし、皿にひっくり返して盛り付ける。
- ⑦ お好みでケチャップをかける。



プラスして

ご飯、パンなど
主食があるといいね!

キッチンばさみを
活用!

お茶漬け (1人分)

ご飯	120g
鮭フレーク	大さじ3
絹さや	2~3枚
のり	お好みの量
和風だしの素	小さじ1

調理時間：5分
考案者：角本麻衣さん

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 絹さやを茹で（茹で汁は捨てない）、キッチンばさみなどで斜めに切る。
- ③ 茶碗にご飯、鮭フレーク、のり、和風だしの素、絹さやを盛り付ける。
- ④ ③に②の茹で汁を 150ml かける。



プラスして

季節の果物や
フルーツヨーグルト
などがあるといいね!

冷凍うどん
+ カット野菜で
ワンプレート料理!

サラダうどん (1人分)

冷凍うどん	150g
卵黄	1個
サラダミックス	1袋
(大根、人参、レタス、パプリカなど)	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1強

調理時間：5分
考案者：瀬川菜月さん

作り方

- ① 冷凍うどんを電子レンジ 600W で 3分30秒加熱する。
- ② うどんを皿に移し、カット野菜を散らす。
- ③ ②の中心に卵黄を落とす。
- ④ めんつゆをかける。

プラスして

ツナ缶、ソーセージ、
納豆などの
たんぱく質があるといいね!



カラフル野菜うどん

彩りよく野菜をのせて、
市販のごまだれをかけてもおいしい!

調理時間：6分
考案者：諏訪晴香さん

“ちばのお米”を簡単に おいしくたべられるレシピをご紹介します!

千葉県はおいしい
お米の産地です

令和2年度 親子料理コンテスト 優秀賞 若林 万結花さん (柏市立西原保育園 年長)

*2020年4月現在

料理名「こかぶの葉としらすのおにぎりチーズオムライス風」

材料 (2人分) ※「・」は千葉県産を使用

米	200g
こかぶの葉	40g
しらす	15g
ごま	適量
醤油	小さじ1/2
ごま油	適量
みりん	小さじ1
卵	2個
スライスチーズ	2枚
のり	1/8枚
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

レンジや
ラップを使って
簡単に楽しく♪



優秀賞

作り方

- ① ご飯を炊く (温かいご飯)。
- ② こかぶの葉はさっと茹でて細かく刻む。
- ③ 耐熱皿にこかぶの葉、しらす、みりん、醤油、ごま油を入れ電子レンジ 500W で 2 分加熱。→ごまを混ぜ冷ます。
- ④ スライスチーズをおにぎり型で三角に抜く。
- ⑤ 別の耐熱皿に卵を溶きマヨネーズ、残りのチーズを切り混ぜる。
→ラップをし、電子レンジ 500W で 1 分加熱。
- ⑥ ボールに①、③を入れ混ぜ、ラップを敷いたおにぎり型にご飯を詰める。
→ラップごと外し軽く手で握る。
- ⑦ ⑤に⑥のをせ、おにぎりの上にチーズのをせ、型パンチで抜いたのりとケチャップでデコレーションして完成!

プラスして

サラダや野菜入りスープや
味噌汁などの
副菜があるといいね!

炊いたご飯を、
1食分ずつラップで
つつみ冷凍保存して
おくと便利です。



ご飯 100g
(コンビニおにぎり1個)は、
食物繊維が 1.5g も
含まれています。



親子料理コンテスト入賞作品について
もっと知りたい方はコチラ

おいしくて簡単、栄養満点で便利な保存食「ミートベジ」をご紹介します!

「ミートベジ」は、ひき肉とみじん切り野菜を炒めたもの、あるいは炒り煮したものです。
魚と野菜で作れば「フィッシュベジ」ができます。

材料は、自由自在です。

※保存期間の目安 [冷凍] 1ヶ月程度 [冷蔵] 2日程度

ひき肉は鶏・豚・牛など (豚肉はビタミン B1 が、牛肉には鉄が他の肉よりも多く含まれています)。
野菜は、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ゴボウ、長ネギなど、お好みで。

作り方

- ① 野菜をみじん切りにする (フードカッターなどもOK)
- ② ひき肉と野菜をいためる (あるいは炒りながら煮る)
- ③ うすめに味つけをする (材料の 0.5% の塩など)
- ④ 小分けラップで包み冷凍する

利用方法

- A. たまごに加えて焼く (具だくさんオムレツ)
- B. カレー粉を加える (ドライカレー)
- C. パンにのせて、チーズ (マヨネーズ) ものせて焼く (具だくさんトースト)
- D. ケチャップとソースを加える (パスタソース)
- E. ごはんに混ぜる (ませごはん)

他にも工夫してみましよう!

