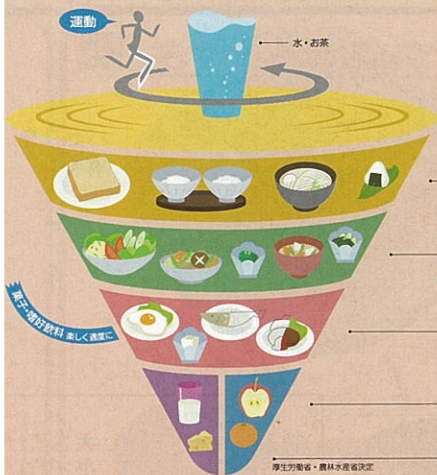


食事バランスガイド



5-7 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 果物

みかんだったら2個程度

食事バランスガイドとは

1日に『何を』『どれだけ』食べたらよいかという適量を、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)別におおよその量をイラストで示したものです。

あと1皿 毎日の食事に
野菜料理を!

☆ 1日350gの野菜(約5皿)食べましょう!

70gの野菜の例



具たくさん
みそ汁

1杯



野菜の煮物

2皿



おひたし

1皿



切り干し大根の煮物

1皿



野菜炒め

2皿

🍷 レシピの  は・・・1皿約70gの野菜が取れます!

調味料のはかり方

粉末は「すりきり」



液体は少し盛り
上がるまで

液体 1/2 は
2/3 まで注ぐ

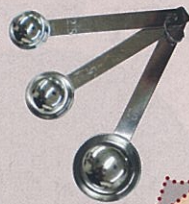


《計量スプーン3本セットについて》

小さじ 1/2 2.5ml

小さじ 1 5ml

大さじ 1 15ml



<編集後記>

2年前の“ヘルスマイトおすすめ簡単楽チン野菜レシピ”を一部入れ替え、秋冬野菜を増やして製作しました。作りやすい分量で、気軽にチャレンジできるレシピです。皆様の食生活のお役に立つことができましたら幸いです。また製作にあたり、ご協力をいただいた方々に御礼申し上げます。

横浜市港北福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

平成23年10月発行

横浜市港北区大豆戸町26-1

電話 045(540)2363

FAX 045(540)2368