

# その5 忙しい中でも…ラクラクごはんの術

- ▶ 食べたいな! と思ったものを中心に、メニューを5パターン、考えておきましょう。
- ▶ お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用して、ラクラクごはんでき元氣をつくりましょう。

## お惣菜を活用しよう!

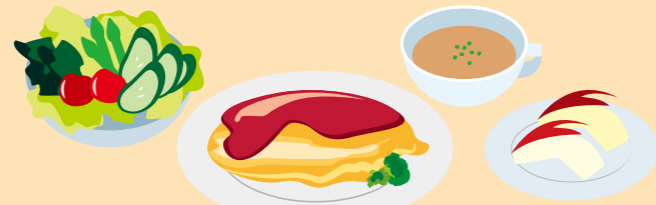
スーパーやコンビニのお惣菜を上手に使って、品数を増やしましょう。



ごはんを中心に、和風のお惣菜でそろえて和定食。

## サラダや煮物も食べよう

メインの一皿に、お惣菜のサラダなど、すぐに食べられるものをプラス。



オムライスにも、かんたんサラダやスープ、果物をプラス。

## 鍋料理はかんたん、おいしい、片づけもラクラク!

鍋料理は、具材を切って煮込むだけ。ラクなのに野菜もたくさんとれる優秀メニュー。



お鍋ひとつで煮込むだけ!

## 冷凍・レトルト食品も上手に使って…

冷凍・レトルト食品は、忙しい人の強い味方。

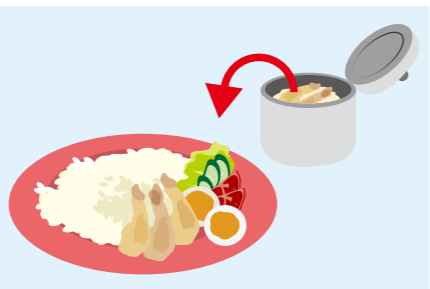
冷凍肉ギョーザと野菜の中華風スープを主菜・副菜に。



パターンが決まると、買い物も段取りも、スムーズで時短になるね!

## 炊飯器やレンジでラクラクごはん

合わせ調味料でごはんとおかずを同時に調理。便利です!



かんたん・おいしいじぶんの“定番”を用意してみよう!



ちやんと食べる時間がないよ…

つつい食事がかたよりがちだわ

# できる大人は食から違ふ!

その1

「日本型食生活」で自己管理

その3

7日のスタートが肝心!  
~朝食を食べよう~

その2

パワーの秘訣はごはんにある

その5

忙しい中でも…ラクラクごはんの術

その4

外食のときにも工夫できること

そんなあなたに…  
仕事パフォーマンス向上、5つの秘訣!



## その1 「日本型食生活」で自己管理

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類・果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

### ■主食・主菜・副菜って何だっけ？

- ▶主食→ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理です。
- ▶主菜→魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。
- ▶副菜→野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理です。
- ▶その他、牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ)や果物、茶があります。

### ■主食、主菜、副菜をそろえると何が良いの？

- ▶主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



日本型食生活のススメ 検索

## その2 パワーの秘訣はごはんにあります

ごはんには塩分がなく、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリ!

- ▶ごはんは活動のエネルギー源であり、私たち日本人が長い歴史の中で育ててきた大切な主食です。
- ▶ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。



「日本型食生活」についてもっと知りたいと思ったら...

## その3 1日のスタートが肝心! ~朝食を食べよう~

### ■朝食を食べることで、体と頭が動き始めます。

- ▶朝食を抜くと、脳や体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、元気が出ません。
- ▶主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが理想的ですが、まずは主食(炭水化物)、次に主菜(たんぱく質)をとることを心がけて。
- ▶それも難しい場合は、果物や牛乳・乳製品など手軽なものでもよいので、何か口にしましょう。

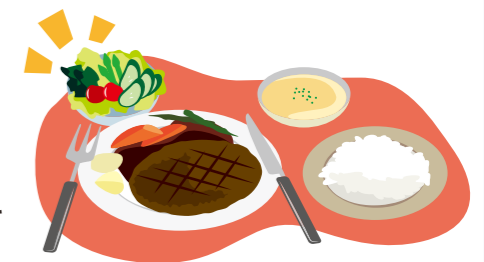


## その4 外食のときにも工夫できること

### ■外食のときは...

こんなことに気をつけて。

- ▶セットメニューは主食・主菜・副菜がそろいやすく、おすすめです。
- ▶どんぶり物やラーメンなどの単品メニューには、あわせて、サラダなども食べましょう。

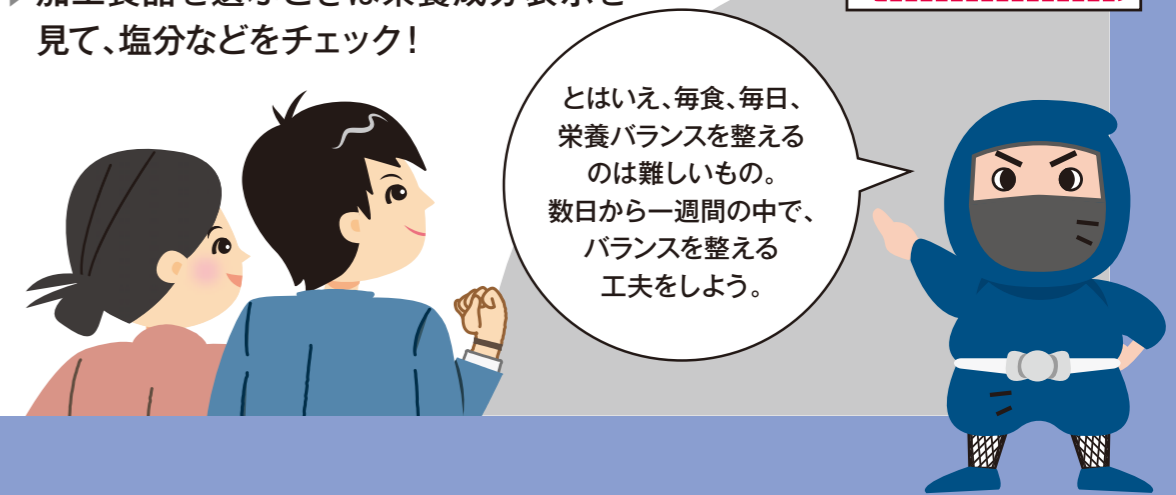


### ■お惣菜やお弁当を買うときは...

- ▶お弁当は主食、主菜、副菜がそろった幕の内風弁当がおすすめです。
- ▶野菜が少ないと思ったら、サラダやあえ物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。
- ▶加工食品を選ぶときは栄養成分表示を見て、塩分などをチェック!



栄養成分表示 (●●g当たり)	
熱量	○○ kcal
たんぱく質	○○ g
脂質	○○ g
炭水化物	○○ g
食塩相当量	○○ g



とはいえ、毎食、毎日、栄養バランスを整えるのは難しいもの。数日から一週間の中で、バランスを整える工夫をしよう。