

学生による食の実践行動

- ・献立の設計と適切な食品を選択を知る
- ・自炊に役立つレシピを知る

献立の設計と適切な食品の選択を知る

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1	「食育」ってどんないいことがあるの？	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html
---	--------------------	---

（3）栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？

その他参考となる関連資料

1	食から日本を考える	https://nippon-food-shift.maff.go.jp/movie/#movie-think3
---	-----------	---

持続可能な食料生産

2	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html
---	---------------	---

若者向け解説書・親子向け解説書

3	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html
---	--------	---

「食事バランスガイド」の各種チェックシート

栄養バランスの取れた食事は、健康的な生活を支える基本です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の意義と健康への効果について紹介します。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の重要性

栄養バランスに配慮した食生活のメリット

- ・ 栄養バランスに配慮した食生活を送ることについて、日本人を対象とした研究から分かったことを紹介します。



栄養バランスに気を付けて 食べるとこんなにいいこと

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

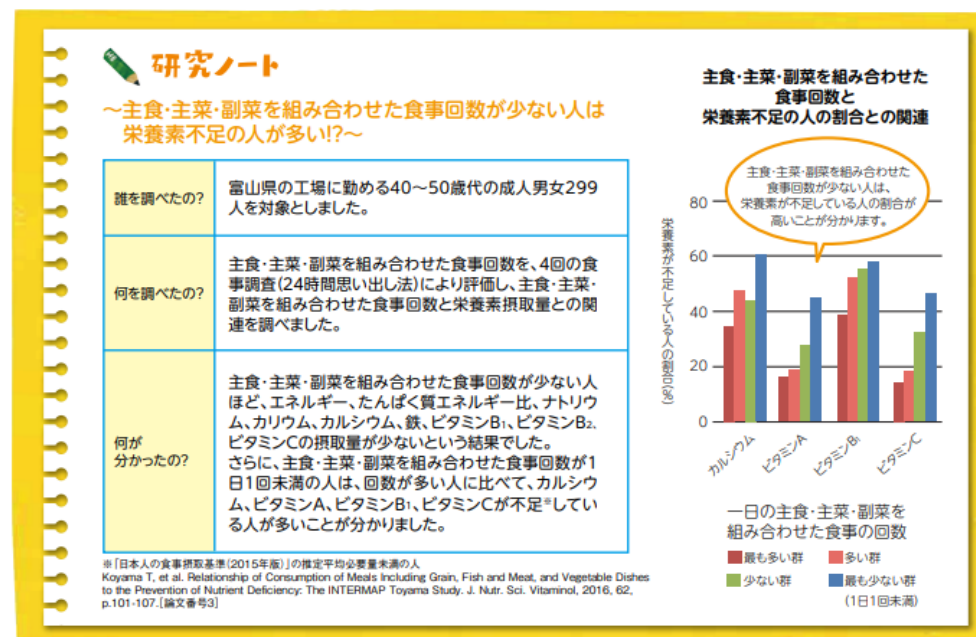
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事によるメリット

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることは、栄養バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して・・・

- 1 バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。
- 2 ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。



※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量の人の
Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol, 2016, 62, p.101-107. [論文番号3]

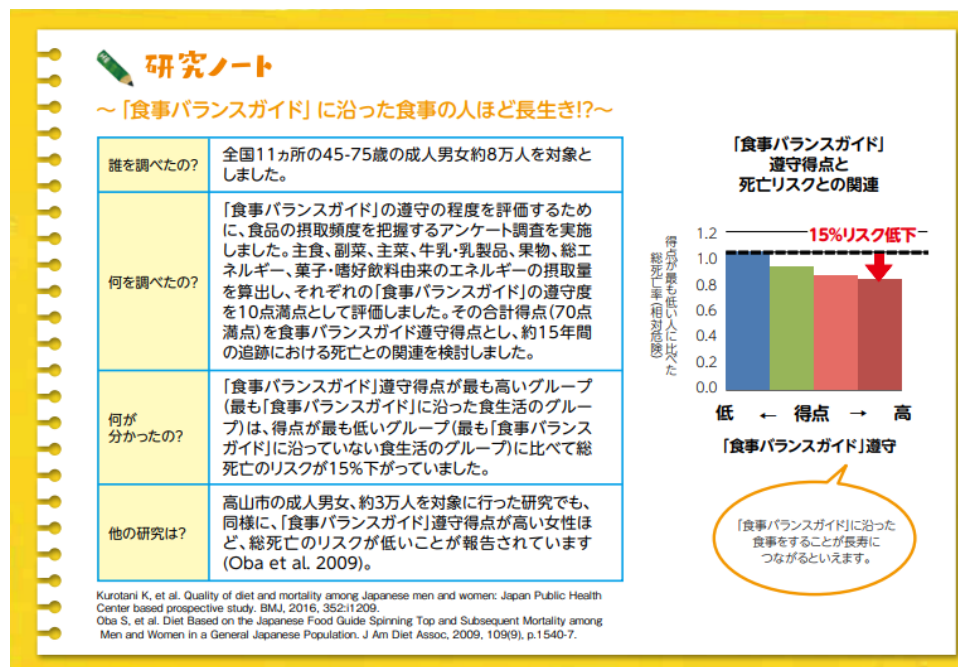
健康的な生活を送るためには、栄養バランスのよい食事が重要です。食事バランスガイドを参考に、自身の食事を振り返るとともに、栄養バランスのよい食事について考えてみましょう。

バランスの良い食事と健康の関係

バランスの良い食事と長寿の関係

- ・ 栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという研究結果が複数報告されています。
- ・ 栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して・・・

1 死亡のリスクが低くなることが報告されています。



バランスのよい食事とは

- ・ 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

●平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。

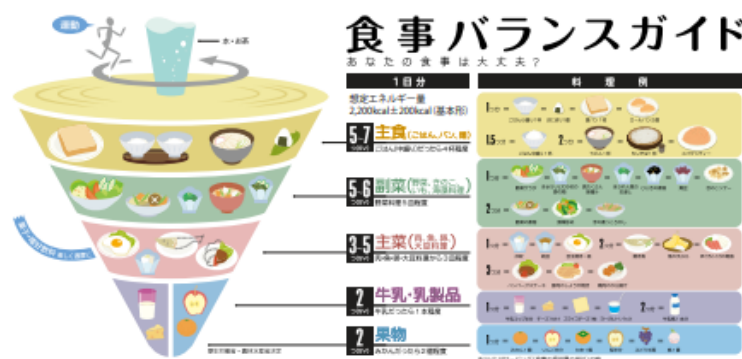


●「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせ、ごはんなどの穀類をしっかりと食べること、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる食べなどが推奨されています。



●「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、平成17年に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が作成されました。

●「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。



自炊に役立つレシピを知る

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書
---	---------------	---	---------

その他参考となる関連資料

1	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html	ChefooDo発レシピ他
2	朝から日本を考える。	https://www.yomiuri.co.jp/adv/tekipa/nippon-food-shift/morning/sw-asagochi/	朝ごち！

健康的な食生活を送るためには、自炊に役立つ簡単レシピを学ぶことも大切です。ここでは、栄養バランスにも配慮しながら、手軽に作ることができるレシピの例を紹介します。

簡単ご飯を作ろう (1/2)

主食・副菜・主菜を
いっしょにとれる

煮込み時間は不要！
コンビーフ&トマトの
お手軽カレー

おうちでのご飯はどうしたらいい？
簡単ご飯を作ろう！

副菜たっぷり、おうちご飯
ついつい、朝食、昼食は副菜が不足しがちに。
夕食には、副菜がたっぷりとなる料理がおススメ。

材料(2人分)
コンビーフ 1缶(100g)
ホール缶トマト 1缶(400g)
土ネギ 1個(180g)
ニンニク 1かけ(3g)
(チューブ使用の場合4cm)
水 400ml
油 小サ12
ナス 1個(100g)
油 小サ1
ごはん 400g
市販のカレー 40g
A 胡椒 少々

1人分 663kcal

① 材料を切つて炒める
土ネギは粗みじん切りにする。ナスは粗切りにし、水にさらす。小さじ1の油をひいた鍋に、すりおろしたニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが出たら土ネギを加えて、遠くき通るまで炒める。

② トマト&コンビーフを鍋の中へ
トマト、コンビーフの順に、それぞれ缶から出ている汁ごと入れ、軽く炒めたら、水を約400ml入れ、フツフツと沸騰したら、Aを入れて煮込む。

③ ナスを炒める
熱したフライパンに小さじ1の油をひき、水気をきいたナスを入れ、焼き色がつくまで炒め、②に加えて出来上がり。

鍋のあとは…
クッパへ大変身！

① 材料を切る
豆腐は8等分に切つて、水切りをする。長ネギは幅2cmの斜め切り、ニラは長さ4〜5cmに切りそろえる。油揚げは食べやすい大きさに切る。

② 豆腐に味づけをする
8等分に切った豆腐をバットに置き、Aで下味をする。

③ 材料を入れて煮込む
鍋に水を約600ml入れて、強火にかけ、沸騰したら①で切った材料と②で味づけした豆腐を鍋の中に入れ、キムチ、モヤシ、シーフードミックスを加える。再び沸騰したら、2〜3分煮て、出来上がり。ごはんと一緒にどうぞ。

海鮮豆腐チゲ鍋

仲間と食べるのもおススメ

材料(2人分)
木綿豆腐 半丁(175g)
シーフードミックス(冷凍) 150g
長ネギ 1本(80g)
ニラ 1束(80g)
油揚げ 1枚(40g)
豆モヤシ 1袋(200g)
白菜キムチ 150g
水 600ml
A 醤油 大サ1
酒 大サ1

1人分 629kcal

残った具とスープは、鍋ごと温めて、ごはんや冷蔵庫にある野菜を投入。最後、とき卵を入れ、ツツシと軽く煮込んで、クッパが完成。「クッパ」はスープ、「パ」はごはんという意味で、韓国の家庭料理。お好みでネギや刻み海苔、胡麻をトッピングしてみよう！

明日の楽しみ

健康的な食生活を送るためには、自炊に役立つ簡単レシピを学ぶことも大切です。ここでは、栄養バランスにも配慮しながら、手軽に作ることができるレシピの例を紹介します。

簡単ご飯を作ろう (2/2)

帰宅してから
15分で完成！



Yes, I Can!!

簡単、おしゃれ、バランス良しと
3拍子そろった、おうちご飯♪

主食、副菜、主菜が一度にとれて、見た目もおしゃれ♪でカフェ気分。
1つの鍋でサツサと作れて、あと片付けもらくちん。

おいしい！早い！ヘルシー！

豚のスチーム丼



① 材料を切る
玉ネギは幅6mmの輪切りにする。エリンギとキャベツは食べやすい大きさに切る。

② 材料を並べて蒸す
温めたフライパンに玉ネギ、エリンギ、キャベツ、豚肉の順重ねる。玉ネギの高さを目安に、100ml入れてふたをし、約4分蒸す。

③ タレをかける
ごはんの上に出た上から②を盛りつける。フライパンに残った肉汁に③（しょうがはすりおろしておく）を入れて、トロりと煮つめて、練井かき入れ。刻み海苔をちらし、出来上がり。

キャベツの塩昆布漬け

キャベツは芯を除いて、4cm大のざく切りにする。水気を切り、塩昆布と一緒にポリ袋などに入れてもみ込む。10分ほど置き、ポリ袋の上からキャベツの水気をしぼって出来上がり。

材料(2人分)
乾燥ワカメ 6g
玉ネギ 90g
醤油 大さじ1
かつお節 1パック(3g)

わかめおかか

乾燥ワカメを水で戻す。玉ネギは半分切って薄くスライスし、水にさらして辛みをとる。ワカメ、玉ネギの水気を十分に切って、かつお節と醤油で和えて完成。



1人分 18kcal



1人分 32kcal

カラダもココロもホッとする

パスタベジスープ

① 材料を切る
ペンネは10cmほどに、ニンジン、パセリは1cmほどに、玉ネギは粗みじん切りにする。プチトマトは、4等分に切りそろえる。

② 材料を炒める
深めの鍋でベコンから始め、脂が溶けたらプチトマト以外の野菜を加えて中透明になるまで炒める。

③ スープで、パスタを茹でる
②の鍋に水を約800mlと①を加えて沸騰させる。その中にパスタをいれ、鍋の表示時間に従って茹で、パスタをいれ終わる。器に盛り、パセリとチーズをふりかける。

材料(2人分)
ショートパスタ 160g
ベコン 4枚(70g)
玉ネギ 1/2個(90g)
ニンジン 1/2本(100g)
ジャガイモ 1個(100g)
プチトマト 8個
水 800ml
パセリ(乾燥) 適宜
粉チーズ 適宜
① 固形コンソメ 1個
② 塩・胡椒 適宜

1人分 550kcal



材料(2人分)
玉ネギ 1個(180g)
エリンギ 1パック(100g)
キャベツ 80g
豚ロース肉(薄切り) 140g
水 1000ml
ごはん 400g
刻み海苔 ひとつまみ
醤油 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうが 1かけ(3g)
(チューブ使用の場合4cm)

1人分 613kcal



これさえあれば、大助かり！

即席オイキムチ
キュウリを種などの固いもので叩いてひびを入れ、手で適当な大きさに切る。キムチと①を和えて10分ほど置いて出来上がり。

**副菜プラス1つ(sv)
手軽に野菜でもう一皿**

忙しい朝だって、仕事帰りの疲れた夜だって、副菜が食べられる。保存容器を使えば、2～3日ほど冷蔵保存ができちゃうよ。



1人分 34kcal

写真のように、切り口がキザキザになって味がしみ込みやすい。大根や長ネギなどの野菜でも挑戦してみよう。