

お昼ご飯にひと工夫

お食事たより

令和4年
NO.11



まだまだ暑い日が続いています! ☀☀

お昼ご飯 何を食べていますか?

冷たくて さっぱりした そうめんを ツルツルっと食べて済ませてはいませんか?

暑さに負けるな!

おかず無しですませてしまうと
たんぱく質・鉄分・食物繊維・
ビタミン B₁・ビタミン B₂などの
栄養素が不足しやすくなります。

だるくて、
疲れやすい

便秘、ひどく
なっていない?



今の食事に「チョイ足し」すると、不足しやすい栄養素が
そろいやすくなります。

“夏バテ”しないためのひと工夫!

夏の お昼ご飯の定番“麺類”にちょっと ひと工夫

食事の基本: **主食** + **主菜** + **副菜**

(そうめん) + (たんぱく質のおかず) + (野菜のおかず)

主菜: たんぱく質のおかず こんなものも便利です!

カニかま はんぺん ツナ缶 ヨーグルト
豆腐 枝豆 ゆで卵 茶碗蒸し

副菜: 野菜のおかず

<冷凍野菜はこんなに便利!>

- ・野菜の旬の時期に収穫して、加熱・冷凍しているので
美味しく栄養価も高い。
- ・使いたい分だけ、小分けに使える無駄が無い。
- ・買い置き出来て便利。
- ・冷凍することで「繊維」が柔らかくなって食べやすい。

3つが揃うと
「食事のバランス」が
整います


そうは言っても
野菜は、なかなか
取りにくい...




冷凍野菜 + お惣菜を組み合わせる

副菜

+

主菜

冷凍野菜 
試してみませんか？



冷凍オクラ と 納豆	冷凍揚げ茄子 と 味つけ いなり揚げ	冷凍かぼちゃ と クリームチーズ
副菜としても、麺にかけても	味つけは“麺つゆ”をかけるだけ	甘さが欲しい時は 「はちみつ」をかける
 <p>きどみ オクラ</p> <p>納豆</p>	 <p>揚げなす</p> <p>味つけ いなりあげ</p>	 <p>栗かぼちゃ</p> <p>クリームチーズ</p>

惣菜の味を有効利用

チョイ足し

いつもの“そうめん”に



冷凍ブロッコリー と 温泉卵	から揚げ と 大根おろし と薬味
副菜としても、麺にかけても	味つけは“麺つゆ”をかけるだけ
 <p>ブロッコリー</p> <p>温泉玉子</p>	 <p>からあげ</p> <p>大根おろし</p> <p>薬味</p>

冷凍野菜

ほかにもこんなものがあります

- 枝豆 里芋 ほうれん草 焼きナス
- ささがきごぼう とろろ芋 青ネギ 大根おろし



水分補給も忘れずに！

- 🍵 こまめに
- 🍵 ついでに
- 🍵 ちょっと一口

ちょっとひと工夫すると、食事が整ってきます。
食事のことで困ったら管理栄養士にご相談ください。

地域食生活対策推進協議会 作業部会
「お食事たより」NO.11
原稿作成：栄養士みつわ会 管理栄養士

栄養士みつわ会：大和市内で乳幼児からお年寄りまで、いろいろな機会を捉えて食育活動を実施しているフリーランスのグループです。

発行元 厚木保健福祉事務所大和センター 保健福祉課
〒242-0021 大和市中中央1-5-26 TEL 046-261-2948