

健康コラム あなたの身体が資本です

バランスのよい食事「和食」を食べよう

令和7年度vol.3

都では、「野菜と果物をおいしく、バランスよく食べよう」をテーマに、バランスのよい食事をとっている者の増加、野菜と果物の摂取量の増加、食塩摂取量の減少を目指し、食生活改善普及運動を実施しています。主食、主菜、副菜をそろえた、栄養のバランスに優れた和食は健康や長寿に役立つと考えられています。日々の食事に取り入れてみましょう。

【主食】

炭水化物の供給源となる米、パン、めん類等を主材料とする料理。ごはんだったら
1食に茶碗1杯が目安です。



【主菜】

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。
1食に1皿が目安です。

【副菜】

ビタミン、ミネラルの供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻等を主材料とする料理。
1食に小鉢1～2皿が目安です。

【汁物】

野菜たっぷりの具沢山にすると、副菜の役割を担います。食塩が多く含まれるため、
1日に1杯が目安です。

旬の食材を使用したり、素材の味を生かす調理法にすることで食塩や糖分のとり過ぎを防ぐことができます。市のHPに下記動画含め、多数レシピを公開しています。日々の食生活の中でご活用ください。

市のHPはこちら▶



和食&減塩レシピ動画

市のHPで公開中♪

トマト肉じゃが (主菜+副菜)

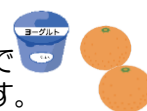
野菜の旨味を生かして、食塩量が少なくてもコクのある1品！

焼き野菜みそ汁 (副菜)

具沢山の野菜たっぷりのみそ汁。季節の野菜でアレンジOK！

手作りだしの作り方も公開中！
旨味たっぷりで減塩効果◎

牛乳・乳製品（牛乳コップ1杯程度）や果物（みかん2個程度）を朝食や間食などでプラスすると、さらにバランスアップします。



府中産黒米ご飯 (主食)

主菜、副菜が決まったら主食を添えてバランスのよい食事に♪

季節の野菜をおいしく食べよう

なすといんげんの和え物

副菜

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 85kcal たんぱく質 12.5g 脂質 0.5g 炭水化物 8.5g 食塩 0.7g

◆ 材料 2人分

なす	2本(200g)
いんげん(冷凍)	50g
鶏ささみ	2本(80g)
酒	大さじ1
かにかま	3本(24g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1



- なすは、爪楊枝などで表面に数カ所穴をあけ、トースターまたはグリルで焼く。焼き色が付いて、やわらかくなってきたら、熱いうちに皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- いんげんは筋をとり、サッと茹でて、食べやすい大きさに切る。
- 鶏ささみは耐熱皿に入れ、酒を振りかけてラップをして、電子レンジ(600w/2分)で加熱する。中心まで加熱されていることを確認してから、食べやすい大きさに、ほぐす。
- ボウルに1・2・3・ほぐしたかにかまを入れ、ぽん酢しょうゆで和える。

・ぽん酢しょうゆの代わりに、お好みのドレッシングで和えてもOK。

・鶏ささみをツナ缶やサラダチキンに代えることで、さらに簡単に調理ができます。



【問合せ】府中市福祉保健部健康推進課成人保健係（府中市府中町 2-25）Tel042-368-6511(直通)

発行: 令和7年9月