

理想の体を目指す!

食生活のポイント

★朝ごはんは心も体もキレイへのスイッチ

朝ごはんは、今日の自分にスイッチオン!
必要な栄養を確保するためにもまずは、
朝に何か食べる習慣から!

★主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスが整った
食事に。さらに、乳製品と果物をプラスすると
good!

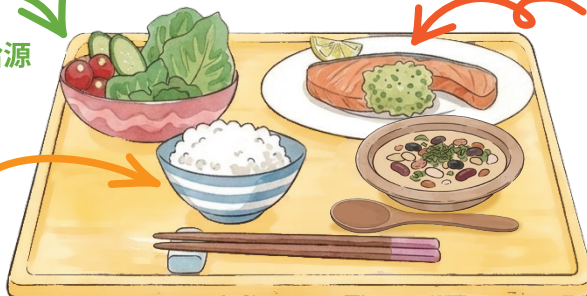


副菜

ビタミン・ミネラルの供給源
野菜、いも、きのこ、
海藻類を使った料理など

主食

炭水化物の供給源
ごはん、パン、めん類など



主菜

たんぱく質の供給源
肉、魚、卵、大豆製品などを使った
メインのおかず



食材選びの
参考に!

意識してとってほしい栄養素 **3選** + 多く含む食材例

カルシウム (骨や歯の形成)

牛乳・乳製品、葉物野菜、
小魚、切り干し大根など



鉄

(貧血予防)

赤身の肉・魚、葉物野菜、
大豆製品など



葉酸

(貧血予防、赤ちゃんを迎える準備に)

ブロッコリー、いちご、枝豆、
アボカドなど



未来の健康をつくる **カルシウム** × **鉄** でずばら飯

区公式ホームページでは
この他にもレシピを掲載中!



超簡単! さばマヨトースト



【材料(1人分)】

- ・食パン 1枚(6枚切り)
- ・さば水煮缶 1/2缶(95g)
- ・マヨネーズ 大さじ1/2 / 黒こしょう 適量
- *お好みで*
- ・レモン汁 適量
- ・らっきょう漬 適量 (みじん切り)

作り方

- ① さば缶は、汁気を切る。
- ② ボウルか器に①とマヨネーズ、黒こしょう、お好みでらっきょうとレモン汁を入れ、さばをほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を食パンに塗り、トースターで焼き上げ完成☆

<1人分に含まれる栄養素など>

エネルギー: 311kcal、たんぱく質: 19.3g
カルシウム: 197mg、鉄: 1.5mg、食塩相当量: 1.5g

超簡単! ほうれん草とコーンのポタージュ



【材料(1人分)】

- ・コーンポタージュ(粉末タイプ) 1袋
- ・冷凍ほうれん草 30g
- ・牛乳 150mL
- *お好みで*
- ・あらびきこしょう 少々

作り方

- ① カップに冷凍ほうれん草と牛乳を入れる。
- ② 電子レンジ(600W)で2分~2分半加熱する。
- ③ ②にコーンポタージュを入れてかき混ぜる。
- ④ 電子レンジで(600W)で40秒~1分加熱したら、お好みでこしょうをかけて完成☆

<1人分に含まれる栄養素など>

エネルギー: 182kcal、たんぱく質: 6.9g
カルシウム: 219mg、鉄: 0.6mg、食塩相当量: 1.6g



区の講習会で評判の良かったレシ
ピなどを作りやすくアレンジした
「おいしい板めしレシピ」はこちら!



カルシウム充足度チェックやタイプ別アドバイス
【東京家政大学学生考案
体に寄り添うレシピ】も公開中!

