

心も体も  
ちよどよい!

# 食生活を整える

『バランスよくなくても食べること!』一度は聞いたことがある言葉ですよね。大事だと分かってはいても、毎日やらなくてはいけないこと・やりたいことがたくさんあって、食生活に気をつかうのはなかなか大変なこと。ライフバランスは人それぞれだから食生活もみんな違って当たり前!今回は「無理しない」・「頑張りすぎない」を大切に食生活の特集です。自分に合ったちよどよい食生活を考えてみましょう!



## まずはキホンから! 『栄養バランス』の整え方

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることがおすすめです。難しそう…と思いがちですが、主食・主菜・副菜が別血になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外と簡単なんです!

### ●1つのお皿に盛り合わせた料理 組み合わせ



### ●いろいろな食材を使った料理



- 主食** 米・パン・麺類などの穀類を主とする料理。
- 主菜** 魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理。
- 副菜** 野菜などを使った料理。ビタミン、ミネラルなどを補ってくれます。

「野菜を1日350g食べましょう」とよく言われますが、どんな種類の野菜を食べたらいいか、悩んでしまいますよね。そんな時は野菜の「色」や「食べる部位」に注目してみましょう!色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べたり、食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。

#### 淡色野菜の例

- 玉ねぎ
- 白菜
- ねぎ
- なす
- レタスなど



#### 緑黄色野菜の例

- トマト
- 人参
- かぼちゃ
- ほうれん草など



#### 葉を食べる野菜

- 白菜
- ほうれん草
- キャベツなど



#### 実を食べる野菜

- なす
- トマト
- かぼちゃなど



#### 根を食べる野菜

- ごぼう
- 大根
- 人参など



## “栄養バランス”だけじゃない! 『3つのバランス』を考えてみる

栄養バランスに気をつかうことはもちろん大切ですが、自分の生活に負担になりすぎないことも大事。自分に合った食生活を見つけるための3つのヒントをご紹介します!

### 『ライフスタイル』とのバランス

朝は忙しくて、朝食を作る時間がない

「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」だけでも、エネルギーや不足しがちなカルシウムを摂取できます。まずは無理なく朝食を食べる習慣化を。



### 『生活リズム』とのバランス

帰宅が遅くて、夕食が遅くなってしまふ…

夕方におにぎりやサンドイッチなどの軽食をとり、帰宅後の夕食はおかずのみにしてみましょう。軽食をとることで、帰宅後の食事の後、血糖値の急上昇を抑えられます。また、夜の食べ過ぎの予防にも。



### 『家計』とのバランス

野菜が高くて買うのをためらってしまう…

旬の野菜と1年を通して比較的値段が安定している野菜、その時々のお買い得な野菜をうまく取り入れましょう。旬の野菜は比較的値段がお手頃で、豊富な栄養素を含むと言われています。生の野菜が高い時は市販の冷凍野菜もおすすです。



### 副菜が足りない…

を解決する簡単レシピ!

## レモン風味のピクルス

旬の夏野菜と北海道でんさいオリゴを使ったレモン風味のピクルスは、時間がない時・食欲がない時でもばくっと食べられます。



材料(2人分) 約97kcal/1人分

#### 【具材】

- パプリカ……………1/4個
- ズッキーニ……………1/4本
- オクラ、ヤングコーン……………各4本
- みょうが……………2本
- ミニトマト、うずらの卵……………各4個

#### 【ピクルス液】

- |                                                                                                                                                 |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●白ワインビネガー……………50ml</li> <li>●水……………100ml</li> <li>●北海道でんさいオリゴ……………大さじ2</li> <li>●塩……………小さじ1/2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●レモン汁……………25ml</li> <li>●ローリエ……………1枚</li> <li>●赤唐辛子……………1本</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

調理時間 約20分  
(漬け込む時間を除く)

#### 作り方

- パプリカは種を取り除き棒状に切る。ズッキーニは棒状に切る。オクラは塩を振って板ずりし、さつとゆでてヘタとガクを取る。みょうがは大きければ縦1/2~1/4等分に切る。ミニトマトは皮に竹串を数か所刺しておく。赤唐辛子は種を取り除く。
- 鍋に(A)を入れて火にかける。ふつふつと気泡が出て沸騰したら(B)を加え、再度沸騰したら火を止める。(注意: 鍋はホーローやステンレス製のものを使用しましょう)
- 2が熱いうちに具材を入れ、冷めたらジッパー付きの袋などに移す。冷蔵庫で1時間程度おき、味がなじむまで漬け込む。

※冷蔵庫で3日間保存可能。  
レシピ作成: 仙台市ガス局 栄養士 多賀 周子

ガス局ホームページには、お手軽に作れるレシピやその季節ならではのレシピなどを掲載しています。栄養バランスのよい献立の参考としてぜひ、ご覧ください。

こちらから  
ご覧になれます

