食べ方のちょっとひと工夫♪

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 節分のイラスト「豆まき 炒り豆」ま　め　大豆・大豆製品 | ご　まゴマのイラストごま | わ　かめカットわかめのイラスト海藻 | 野菜のイラスト「カゴに盛られた野菜」や　さい緑黄色野菜淡色野菜 | さ　かなサケのイラスト（魚）特に青魚 | し いたけしいたけのイラスト（茸）きのこ類 | い　もじゃがいものイラスト（野菜）いも類 |
| 日本食は「ごはん」を土台に、「まごはやさしい」の食材を上手に組み合わせたバランスの良い食事です。**・ごはんにひと工夫・・・麦ごはんや玄米ごはんで食物繊維もアップします。****・具だくさん味噌汁・・・冷蔵庫にある野菜や豆腐を入れます。****具がたっぷりなので汁の塩分のとりすぎも抑えられます。****・焼き魚・・・さばやさんま・いわしに脳の健康に良いとされるＥＰＡ・ＤＨＡが豊富です。****・納豆・・・たんぱく質・ビタミンＫを多く含み、朝食には欠かせません。****・ごまあえ・・・ごまには抗酸化作用が含まれています。** |
| 肉の部位で違う！**・鶏肉は皮を除くだけで、カロリーが半分になります。****・豚肉・牛肉はヒレ・もも使うとばら肉の****１／３～１／２までカロリーを減らすことができます。**　　 | あぶらは落ちる！**肉のあぶらはゆでることで簡単に落とすことができます。**しゃぶしゃぶのイラスト | 意外と高カロリーな調味料！**ごはん１杯１５０ｇ　２５０kcalと同じカロリーです。****植物油　　大さじ２　と　１／４**マヨネーズのイラスト（かけている）**マヨネーズ　大さじ３****砂糖　　　　　カップ１／２****カレールウ　　５０ｇ** |
| 買い物カゴのイラスト（中身あり）食べる我慢より、買う我慢！**あれば食べてしまうので、お菓子はあまり買わないようにしたいです。****しかし、どうしてもという場合は小さな袋入りのものを買うようにします。****おやつのエネルギーの目安は、****１５０～２００キロカロリーです。**リンゴのイラスト**季節の果物や芋、牛乳やヨーグルトなどがおすすめです。** | かむことで満腹感を得られます！**よくかんで食べることは食べすぎをふせぎます。****【　ポイント　】****◎　ひとくちの量を多くしない。**美味しそうにご飯を食べる男の子のイラスト**◎　流し込んで食べない。** | 野菜をつけるだけで・・・肉は食物繊維と一緒にとる**飽和脂肪酸を多く含む肉類は、野菜や海藻、きのこなどと食べ合わせるようにします。食物繊維が脂肪の吸収を抑制します。*** **カレーライスにはわかめサラダを**
* 野菜炒めのイラスト**ハンバーグにはきのこソースをかけて。**

**肉****＋****食物繊維** |

