



今月の担当  
羽田 枝美子  
栄養士

暖かい日差しに草花が気持ち良さそうに色づき、目も心も癒される爽やかな季節となりました。前回12月号の広報では、1日に何をどれだけ食べればよいかの食事バランスガイドについてお知らせしました。今回はバランス献立についてです。

### 主食・主菜・副菜を基 本に食事バランスを

主食・主菜・副菜の3つの料理を組み合わせる基本型を覚えておくと、家でも外食でも、一目で過不足がわかり大変便利です。

### ▼3つのどの料理かは主材料で判断

「主食」は、主にエネルギー源となる料理で、ごはん・パン・麺がメイン

の料理。「主菜」は主にタンパク質や脂質の供給源で、魚介・肉・卵・大豆製品がメインで、献立の中心となるおかずです。「副菜」は主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜・芋・海藻・きのこなどが主材料のおかずです。

これ以外に、汁、飲み物、果物、デザート等の「もう1品」を必要に応じて加えれば、栄養バランスの面でも、味や彩り、楽しさの面でもより充実します。

主食・主菜・副菜のどれが欠けても、あるいはどれかが多過ぎても、栄養的に過不足が生じます。これを防ぐためには、次の3つの約束ごとを守りましょう。

### ▼組み合わせるときの3つの約束ごと

1. それぞれ1品を原則とする  
主菜が欠けるとタンパク質不足に、副菜が欠けるとビタミン・ミネラル

不足になるなど、栄養バランスがくずれてしまいます。また、3つの料理がそろっていても、主菜が2皿あったり、主食の量が多過ぎたりすると、「適量」が守られなくなってしまう。1食の主食の量は250キロカロリー、ご飯なら約150g、食パンなら約90gが目安。ご飯を量って「適量」を覚えておくと便利です。成長期や、運動量の多い人は増やし、肥満傾向の人は減らします。

主菜は卵なら1個、豆腐なら半丁、肉なら低脂肪のものを50〜70g、魚なら50〜70g、副菜では野菜を1食100g以上が目安です。(緑黄色野菜と淡色野菜を1対2の割合で、1日350g以上食べるのが理想です。)

2. 同じ調理法を重ねない  
1食単位でも1日単位でも、煮る・焼く・炒める・揚げるなど、できるだけ違う調理法にしましょう。例えば、主菜も副菜も炒め物、朝・昼・晩とも副菜

が煮物のように同じ調理法が重なると、油や塩分のとり過ぎになりがちです。主菜が油を使った料理なら、副菜は油を使わないお浸しや酢の物といったように、バラエティーに富んだ調理法を組み合わせましょう。

3. 主材料を重ならない  
主菜が肉じゃが、副菜が煮物のように同じ調理法が重なると、油や塩分のとり過ぎになりがちです。主菜が油を使った料理なら、副菜は油を使わないお浸しや酢の物といったように、バラエティーに富んだ調理法を組み合わせましょう。

### 主食・主菜・副菜料理の分類例

|  |  |
|--|--|
| <p><b>副菜</b><br/>野菜、芋類、海藻、茸などが主材料の料理から1品(20〜30gしかない小さなおかずは「もう1品」と考えます)</p>  | <p><b>主菜</b><br/>魚介、肉、卵、大豆製品が主材料の料理から1品</p>       |
| <p><b>主食</b><br/>米・麺・パンなどの穀物が主材料の料理から1品</p>                                 | <p><b>もう一品</b><br/>主食・主菜・副菜に当てはまらない食べ物や少量の料理</p>  |

がポテトサラダと、主材料が同じだと食品数がぐんと減ります。いろいろな食品を食べることによって、いろいろな栄養素がとれ、食感、色、おいしさ、楽しさの面でも充実します。