

図2

日本村のある人の食事

朝食

料理名	食品名	目安量 (g)	食品数
トースト	食パン	1枚	○
	マーガリン	小1	○
	ブルーベリージャム	大1	○
ヨーグルトあえ	ヨーグルト	100g	○
	リンゴ	1/2個	○
コーヒー	コーヒー	100cc	-
合	計		6

昼食

焼きうどん	ゆでうどん	1食	○
	キャベツ	100g	○
	にんじん	10g	○
	玉ねぎ	50g	○
	ピーマン	25g	○
	豚肉	30g	○
	油	少々	○
浅漬け	青のり	少々	○
	白菜	2枚	○
	きゅうり	2cm	○
	しょうが	少々	○
	塩	?つまみ	-
合	計		11

夕食

ごはん	ごはん	150g	○
焼き魚	ホッケ	1/2匹	○
	大根おろし	20g	○
味噌汁	なめこ	7.5g	○
	ねぎ	少々	○
	みそ	大1	○
酢の物	わかめ	20g	○
	きゅうり	2cm	○
	酢	少々	-
	砂糖	少々	-
煮豆	塩	少々	-
	煮豆	10g	○
合	計		8

1日合計食品数 24品目

ほんの少し手を加えると…

料理名	食品名	目安量 (g)	食品数
スープ	マカロニ	20g	○
	キャベツ	20g	○
	にんじん	10g	○
	油	小1/4	○
	しいたけ	1/2枚	○
	コンソメ	0.5個	-



間食

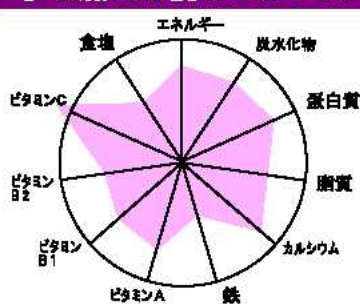
ホットココア	牛乳	200cc	○
	ミルクココア	大1	○

炒め煮	じゃがいも	1/2個	○
	にんじん	10g	○
	ひじき	8g	○
	しょうゆ	少々	○
	砂糖	小1/2	○
	白ごま	小1/2	○

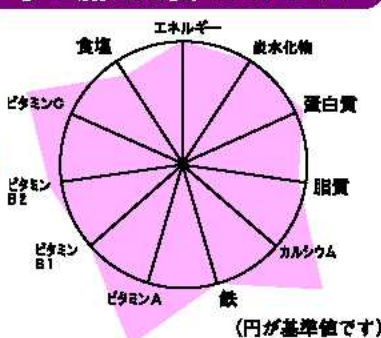
1日合計食品数 31品目

図3 バランスチャート

手を加える前のバランス



手を加えた後のバランス



副副菜料理【切り干し大根と油揚げの煮物】

材料<4人分>

- 切り干し大根/40g
- 油揚げ(細切り)/2枚(約40g)
- にんじん(せん切り)/小1本(約70g)
- 干しいたけ(せん切り)/2枚
- 水/300cc
- しょうゆ/大さじ1
- かつお節/1つかみ

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って、軽く絞り、食べやすい長さに切る。
- ② ①と油揚げ、にんじん、干しいたけを水とともに鍋に入れ、好みの固さになるまで煮る。
- ③ しょうゆで味を調べて、最後にかつお節を入れる。 1人分:82kcal

存知ですか?なんと1日に30品目です。最近の日本村の男性は、「仕事が忙しい」「面倒だ」と健康のことは後回しの人が多いようです。一方、女性の中で流行っているのはOしさんも見

ている健康情報番組です。日本村では週に36の健康情報番組がありました。毎週のように健康食品や食材が紹介されていてどれが本当にいいのかかわかりません。村人が考えているほど健康食品の効果

は少ないようです。「効果」より「高価」という先生もいます。まずは、1日30品目の食品を食べるように努力する方が健康効果はあるのかもしれない。保存が利いて栄養抜群のへ乾

物へ副副菜料理を紹介します。毎日の献立の救世主になること間違いなし!上手に取り入れて、食卓を豊かにしましょう!日本村は平和で食べるものにも不自由がありません。でもその分、どの

くらい食事や運動に気をつけたらいいのか知っておく必要がありますね。誤った情報にまどわされずに、元気でハッピーな人生を目指して「はじめの一步」を踏み出しましょう!