



健康なからだをつくるには、栄養バランスを意識することが大切です

# バランスの良い食事とは

ごはんなど穀類の「主食」、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体の「主菜」、野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせましょう



## バランスの良い食事にするポイント

### たんぱく質

肉、魚、豆腐・大豆製品、卵

筋肉や血液など体の構成成分で、常に体内で作り変えられています

### ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜類・きのこ類・海藻類

体を整えてくれたり、不要な物を体外に排泄する働きがあります

### 糖質・脂質を調整しよう!

摂りすぎに注意しましょう

美味しく簡単に摂取できるので、摂りすぎになりやすい栄養素です。特に主食(ご飯・パン・麺)や甘い物、果物の摂りすぎに注意しましょう。

### 色鮮やかに


1食のメニューに何色が入ってる?

『白・赤・緑・黄・紫・黒・茶』などたくさん色が入ると栄養バランスも整いやすい!

## 1日に摂取してほしい量


### 主菜

肉類100g+魚介類80g+ 豆類100g

1食の目安量は片手盛 




肉 類 100g  
(牛・豚・鶏)

片手盛 




魚介類 80g

片手盛   
切身 1切れ  
刺身 5,6切れ




豆 類 80g

片手盛   
豆腐 1/4丁  
納豆1パック


### 副菜

副菜：野菜類+海藻類+ きのこ類=350g

1食の目安量は両手盛 



緑黄色野菜  
120g


両手盛 

生野菜で両手盛  
加熱したら片手盛



淡色野菜  
+  
海 藻  
+  
きのこ  
230g

生野菜で  ×2  
両手盛2杯

加熱したら  ×1  
両手盛1杯

# いよいよ春本番！ 花粉症のおはなし

いよいよ春本番！花粉症の方にはとても辛い時期がやってきますね。  
普段の生活と食事を気をつけて、症状を少しでも軽減しましょう。

## ①花粉症になる人ってどんな人？

遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因です。また、同じ地域に住んでいても、食生活が乱れている方、自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活を送っている方、ストレスを抱えている方は花粉症になりやすいです。生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけることで花粉症が楽になるかもしれません。

## ②取り入れたい食べ物

Let's start!!

### 発酵食品

ヨーグルト、チーズ、味噌、納豆、ぬか漬け、キムチ、など

### 食物繊維が豊富なたべもの

野菜、果物、ごぼう、海藻類、きのこ、こんにゃく、など

### アレルギー症状を抑える食べ物

青魚、チョコレート・ココア、緑茶、ルイボスティー、など

適度な量を守りながら、  
バランスの良い食事を心掛けましょう

## ③控えたい食べ物

### 高脂質なもの

腸内環境を悪化させる悪玉菌を増殖させてしまいます。

### メロン、スイカ

花粉症のイネ科のブタクサの原因となり、食べると口の中にかゆみが出たり、唇が腫れたりするアレルギー症状が出ることがあります。

### トマト

スギ花粉症の人の原因となり、口の中のかゆみや喉のイガイガなどアレルギー症状が出ることがあります。

### アルコール

アルコールが体内で分解される際、アレルギーを引き起こすヒスタミンを放出してしまいます。また血流を乱れさせて、鼻づまりや充血などの症状を悪化させてしまうこともあります。

## 花粉症予防に！

## Recipe

### 材料

れんこん(中)	200g
ピザ用チーズ	70g
ベーコン	2枚
黒コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1

## アレンジでお好みの味に

# れんこんのチーズ焼き

### 作り方

- 1 れんこんは皮を剥き5mmの厚さに切る。  
酢水(分量外)にさらし水気をふき取る。
- 2 ベーコンを細切りにする。
- 3 れんこんにベーコンとチーズをのせ、  
もう一枚のれんこんで挟む。
- 4 フライパンにオリーブオイルを引き、  
③を両面こんがりとするまで焼く。
- 5 最後に黒コショウを振って完成☆

- 🍴 アレンジ①  
薄切りにしたトマトとバジルを一緒にはさむ。
- 🍴 アレンジ②  
④の最後にポン酢をひと回し絡める。  
ネギや大葉を散らし彩りを添えるとGood♪

### アレンジ①



### アレンジ②

