



主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

外食をしたり、献立を考えたりするときは、どの料理や食品が「主食・主菜・副菜」にあたるのか考えましょう。

健康いきいきメモ 食生活を振り返ろう



〈副菜〉

・野菜やキノコを使ったおかず

〈主菜〉

・肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかず

〈主食〉

・ご飯やパン、麺など

〈その他〉

・果物や乳製品など



できることから始めよう！

「増ベジ・減ソル」

野菜は1日350g、おおむね小鉢5皿分を目標にたっぷりとりましょう。塩分は1日7g未満が目標です。食品成分表示で食塩量をチェックしたり、麺類の汁は残すなどしてみよう。



毎日食べよう！果物、牛乳・乳製品

果物や乳製品は、不足しがちなビタミンやミネラルを含んでいます。果物は1日200g、乳製品は牛乳なら1日200ml、ヨーグルト(70g)なら2個を目安にとりましょう。

出典：秋田県民の食生活指針（リーフレット「さあ、はじめよう！食からの健康づくり」）編集・作成 秋田県

食生活改善推進員が
担当しました！

今月の とっておきレシピ



夏野菜の生春巻き

材料（12本分）

豚ロースうす切り肉…100g	マヨネーズ……………大さじ2
ナス……………1本	ナッツ……………適量
ミョウガ……………3個	ポン酢……………大さじ3
キュウリ……………1本	ゴマ油……………大さじ1
パプリカ（黄）……………1個	長ネギ……………1/3本
ライスペーパー……………12枚	トマト……………1/2個
豆板醤……………小さじ1	

市民の食生活改善をサポートします

4月に能代市食生活改善推進協議会が設立されました。同協議会を組織する食生活改善推進員は、市民の皆さんがより良い食生活を送るためのボランティア活動を展開していく予定です。



問合せ 健康づくり課 Tel 58-2838

作り方

- ① 豚肉は熱湯で茹でて千切りにする。ナスは千切りにしてから熱湯で茹でる。豚肉とナスは電子レンジで調理することも可能。それぞれ千切りにしてからラップをかけて2～3分を目安に加熱する。
- ② ミョウガ、キュウリ、パプリカは千切りにする。
- ③ ライスペーパーを表示に従って水で戻し、①②を包む。
- ④ 豆板醤、マヨネーズ、粗く砕いたナッツを混ぜ合わせる。
- ⑤ ポン酢、ゴマ油、みじん切りにした長ネギ・トマトを混ぜる。
- ⑥ ③を④⑤の2種類のたれと一緒に盛り付ける。