



レモンだより

バランスアップで夏バテ防止 Vol. 2

食欲がないときは、さっぱりしたもの、冷たいものが進みますね。けれども、そうめんや蕎麦だけ、果物・アイス・かき氷だけでは、夏バテ防止にはなりません。暑い季節は水分補給も大切ですが、元気に過ごすために、毎食「**3つのお皿を組み合わせ**て」食べるよう心掛けましょう

3つのお皿とは・・・

主食 [ごはん・パン・めん]

主菜 [肉・魚・卵・大豆製品]

副菜 [野菜・海藻・きのこ]

のことで。

麺類に何を足す？

主食



素うどんには
具をプラス

副菜

主菜

温泉卵・大根おろし・わかめを
のせました！

主食



そばめんには
おかずをプラス

主菜

副菜

ゆで卵・冷凍オクラを足して
みました。

手間をかけず「今の食事に何かを少し足す」ことから
始めてみましょう

これさえ食べれば、OK！という食品は存在しません。

3つのお皿を組み合わせることで、体の中でうまく代謝が進みます。

★主食・主菜・副菜の簡単なそろえ方は、裏面のQRコードを読み取り、栄養・食生活に関する情報『動画』“少しの工夫でバランスアップ①、②”をご参照ください。

薄味だっておいしい健康レシピ

「おうちごはん」を応援します！

日本人に不足しがちな栄養素や食品を、おいしく食事にとりいれるために、「食塩控えめを基本としたレシピ」を、ホームページで公開しています。あと1品足りない時に、お昼ごはんに迷った時などにお役立てください。



作ってみたい！

おいしそう～



子どもが食べるかも…



あ、きれい！



食べやすそうね



作り方はこちら

あきる野市役所 栄養食生活



「おうちごはん」のヒント、栄養士からのワンポイントアドバイスなど盛りだくさん！

健康づくりに役立つ。

「栄養・食生活に関する情報」ホームページで公開中



問合せ：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 (直通)

