

左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

Vol.48
2024年3月19日
香川県

バランスのよい食事のポイント!

① 日に必要なエネルギーや栄養素の目安は?
1食の場合は1/3量くらいを目安にしましょう。

男性	年齢	女性
エネルギー 2,700 kcal たんぱく質 65g 脂質 60~90g 炭水化物 338~439g 食塩相当量 7.5g 未満	30~49 歳	エネルギー 2,050 kcal たんぱく質 50g 脂質 46~68g 炭水化物 256~333g 食塩相当量 6.5g 未満
エネルギー 2,600 kcal たんぱく質 65g 脂質 58~87g 炭水化物 325~423g 食塩相当量 7.5g 未満	50~64 歳	エネルギー 1,950 kcal たんぱく質 50g 脂質 43~65g 炭水化物 244~317g 食塩相当量 6.5g 未満

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)身体活動レベル「普通」

② 栄養成分表示を見て選ぼう!

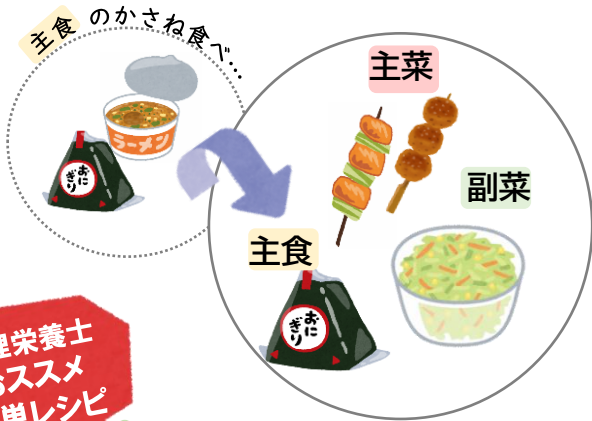
栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

100g、100ml、1個、1食などそれぞれの単位ごとに表示されています



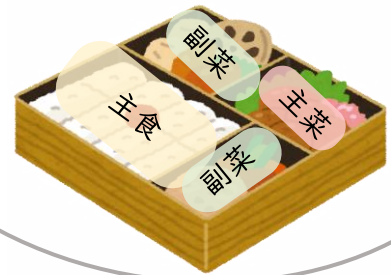
③ 選び方のコツは?

栄養成分表示の確認+ **主食**・**主菜**・**副菜**!



お弁当の場合、中身の割合が

主食 : **主菜** : **副菜** = **3** : **1** : **2**
になるとよりバランスが良くなります♪



『納豆と豆苗の豆豆ナムル』



【1人分】
 エネルギー: 81 kcal
 たんぱく質: 4.9g
 脂質: 4.3g
 炭水化物: 8.0g
 食塩相当量: 0.6g
 食物繊維: 3.2g

- ▼材料(2人分)
- ・納豆 1パック
 - ・豆苗 1/2パック
 - ・人参 1/2本

- ・納豆のタレ 1袋
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 少々

今月の栄養メモ

年中安定した価格で手に入れることのできる豆苗
実は、緑黄色野菜の仲間! 葉と茎を食べ終わったあと、根を
水に浸しておくと、再収穫できて、さらにおトク感もあります♪

▼作り方

- ① 豆苗を約5cmに切り、人参はせん切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wで3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れた②に納豆と白ごま以外の調味料を入れ和える。
- ④ 盛り付けて最後に白ごまを振って完成。