



新潟経営大学

Niigata University of Management

食事の話

～②バランスの良い食事～



② バランスの良い食事

色々な栄養が必要なだけ摂れる食事

II

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事

- ・「主食」: 主にエネルギーになる
→ ご飯・パン・麺など
- ・「主菜」: 主に身体材料になる
→ 肉・魚・卵・大豆製品など
- ・「副菜」: 身体調子を整える
→ 野菜・海藻・きのこなど

「主食」「主菜」「副菜」の保存方法



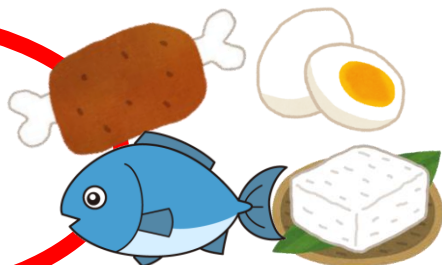
主食



⇒ 冷凍保存

1回分に分けラップで包んで
冷凍保存袋に入れて冷凍

主菜



⇒ 肉・魚の冷凍保存

1回分に分けラップで包んで
冷凍保存袋に入れて冷凍

副菜 1



⇒ カット野菜、冷凍野菜
フリーズドライ製品など

乳製品・果物は常備すると◎
2～3日で使い切る量の商品を選ぶ





バランスの良い簡単献立

レンジと既製の調味料を使って手軽に調理♪

○主食：ごはん

主菜・副菜：豚肉と野菜のすき焼き風

副菜：みそ汁（ほうれん草・お麩）

＋α：フルーツヨーグルト



【豚肉と野菜のすき焼き風のレシピ】



【材料：1人分】

- ・カット野菜・・・100～150g
- ・豚肉・・・・・・・・・・100～150g
- ・すき焼きのタレ・・・大さじ1



豚肉約100g

【作り方】

1. レンジ対応の大き目の器に
カット野菜(1/2袋位)を乗せる
2. 野菜を隠すように肉を乗せる
3. すき焼きのタレをかけ、ふんわりと
ラップをしてレンジで約3分間加熱する

※お好みでネギを乗せたり生卵をつけて食べても◎





レシピのポイント



具たくさん
みそ汁

インスタントみそ汁



冷凍野菜



お麩 ※たんぱく質も多く含む

冷凍野菜は冷凍のままでも、
熱湯を注ぐだけで温かい汁が完成！



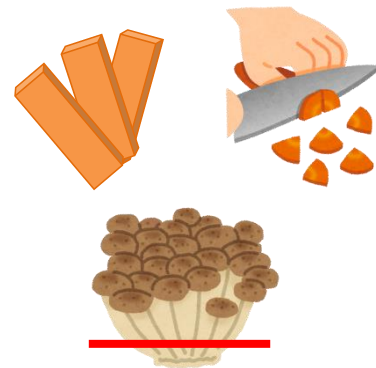
自家製カット野菜(約3~4日)



◎使いやすい形・大きさに切る

〈お薦めの野菜・切り方〉 ※市販のカット野菜を参考に

- ・キャベツ・白菜・にら→3~4cm位のざく切り
- ・人参・大根→短冊切り、いちょう切り
- ・ピーマン→千切り、輪切り
- ・きのこ→石づきを切り落とし、ほぐす



◎保存袋に入れ、空気をなるべく抜いて冷蔵庫へ

※3~4日で使いきる(変色や粘り、匂いで廃棄を検討)

◎使いきれない分は冷凍保存する

(キャベツ・白菜は冷凍は不向き)



食材の冷凍保存(約1ヶ月)



肉・魚

→ラップで包んで保存袋
に入れて冷凍保存



夜使いたい時は
朝に冷蔵庫に移動
して低温で解凍。
(忘れたらレンジでも、
そのままゆでてもOK)

野菜

大根・人参・ねぎ・かぼちゃ・きのこ類・油揚げなど

→使いやすい大きさに切って保存袋に入れ、
なるべく空気を抜いて冷凍保存

葉物野菜など

→下茹でしてから冷凍保存



加熱するものは
解凍せずそのまま
使える。

果物

皮をむいて食べやすい大きさに切り、
保存袋に入れて冷凍保存



スムージーに入れたり、
常温で少し溶かして
そのまま食べたり、
お弁当の保冷剤
代わりに使う。