

3色の食材をバランスよく食べよう

10月は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が生じるため体調を崩しやすいと言われています。
朝昼晩としっかりご飯を食べて、バランス良く栄養を摂るようにしましょう。

三色食品群を参考に、一回の食事でご食品群から2種類以上
選んで食べると、バランスの良い食事になります。

- ◆赤色群・・・『主に体をつくるもの』
たんぱく質（血、肉、骨、毛になるもの）
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆など
- ◆黄色群・・・『主に熱や力になるもの』
糖質・脂質（エネルギー源）
米・イモ類・パン・めん・油・砂糖など
- ◆緑色群・・・『主に体の調子を整えるもの』
ミネラル、ビタミン（健康を維持する）
果物・野菜・キノコ類・海藻類など



1食当たりの目安は主食（米・パン・麺など）は1品、主菜（肉・魚・豆類など）は1～2品、
副菜（野菜・海藻・きのこなど）は1～2品が目安になります。また牛乳・乳製品は1日2品、
果物は1日200gまでと言われています。

健康な身体づくりにつながるメニューを心がけましょう。

●ごはんによく合う秋の栄養たっぷりメニュー

『鮭と秋野菜のおろしがけ』



材料（4人分）

・秋鮭切り身	4切
・ナス	中1本
・れんこん	中1本
・エリンギ	1パック
・玉ねぎ	1/2個
・サラダ油	適量
・バター	適量
・塩コショウ	少々
・おろしのタレ	

- ① 秋鮭の切り身に塩を振って10分ほど置き、水で洗ったらキッチンペーパーで水気を切る。
- ② ナスはくし形に切り、塩水に浸ける。
れんこんは1～2mmのスライス、エリンギは縦4等分、
玉ねぎは5mmのスライスにそれぞれ切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②の野菜を敷き、その上に秋鮭を乗せて、塩コショウを振り、ふたをして中火にかける。
- ④ 蒸気が上がってきたら、弱火にして5分置く。
- ⑤ ふたを開け、火を中火にし、バター、おろしのタレを入れて、フライパンを回し入れながら全体に絡めたら完成です！