

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

～ 1日3回の食事をバランスよく食べるために ～

「昼食」を見直そう！

昼食は時間がなかったり、面倒だったりとしっかり食べられないこともありますね。
1日に必要な栄養素をきちんととるためには、昼食の内容を見直してみましょう。
昼食がおろそかになると、栄養が偏り、生活リズムも崩れやすくなります。

こんな昼食になることがありますか？

朝食と昼食が兼用



菓子パンやお菓子
とコーヒー



丼ものやお寿司
など



牛丼

そばやうどん
などの麺類



一日に必要な栄養素が不足してしまいます



バランスよく食べるためには、主食・主菜・副菜が入っていることが大切です

主食

ごはん
パン・めん類
など

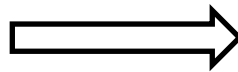
主菜

肉・魚
卵・大豆製品
など

副菜

野菜・海藻
きのこ・いも類
など

例えば・・・



主菜 + 副菜

卵 と 野菜の入っている



サンドイッチに変更

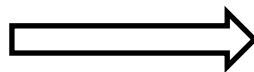


+ 副菜

を足す



酢の物



主菜 + 副菜

お肉 と 野菜の入っている



けんちんうどんなどに変更

サンドイッチの具を工夫して、手軽に3つのお皿をそろえます！

～鯖サンド（1人分）～

食パン（10枚切り） 2枚（または、切り目を入れたロールパン2個）

サバ缶 1/2缶

〔 玉ねぎ（みじん） 大さじ1 〕
〔 白すりごま 小さじ1 〕

レタス 1枚

トマト 1/4個分

マヨネーズ・マスタード適宜



①サバ缶の汁を切り、カッコの具と共に和える。

②パンに、マヨネーズ・マスタードを塗り、レタス・薄切りのトマト・①をはさむ。

※野菜スープなどを足すと、さらにバランスの良い昼食になります。

※パンはトーストしても美味しいです。



お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課

（三鷹市総合保健センター）

電話 0422（45）1151（内線 4223）