



栄養科だより ～バランスの良い食事とは～

2024 年 5 月 神戸マリナース厚生会病院 栄養科

「バランスよく食事を摂ろう」とよく言われますが、栄養バランスの良い食事って何だろうと疑問に思う人もいると思います。そこで今回はバランスの良い食事について紹介したいと思います。

バランスの良い食事とは、ごはんなどの**主食**、肉・魚・卵・大豆製品などメインのおかずとなる**主菜**、野菜・海藻などの**副菜**のそろった食事です。1日3回主食、主菜、副菜のそろった食事をすることが理想です。バランスの良い食事をする事で自然と栄養バランスが整い、見た目もよい食事となります。

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆製品を主材料とする料理
→筋肉や血液など体を作る材料となる

副菜

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、芋、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理
→体の調子を整える

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理
→エネルギー源となる

今月おすすめのメニュー

大豆たっぷりキーマカレー

～ほうれん草サラダとヨーグルトと一緒に～



乳製品とフルーツを
プラスして
ビタミンミネラル補給

(2人前)

～キーマカレー～

[材料]

炊きあがったごはん 200g

豚ミンチ 100g

玉ねぎ(みじん切り)140g

大豆水煮 50g

サラダ油小さじ 1

★カレーフレーク 30g

★カレー粉少々

★生姜少々

★にんにく少々

★ケチャップ小さじ 1

★ウスターソース少々

[作り方]

① 豚ミンチと玉ねぎをサラダ油で炒める。水 100ccを入れ煮る。

② ★の調味料と大豆を入れ煮込む。

※カレーフレークがだまにならないよう注意

～ほうれん草のサラダ～

[材料]

冷凍ほうれん草 100g

冷凍コーン 5g

人参(千切り)20g

ごまドレッシング大さじ 2

[作り方]

① 材料を茹でる。

② 水気を切り、ドレッシングを混ぜる

～ヨーグルト～

[材料]

みかん缶 60g

砂糖 4g

無糖ヨーグルト 120g

[作り方]

① 材料を混ぜて完成



1人当たりの栄養価

エネルギー 703kcal

たんぱく質 25.0g

脂質 23.8g

炭水化物 104.3g

食塩相当量 2.9g

食物繊維総量 7.9g