

毎日の食事を準備するのが負担になっていませんか？

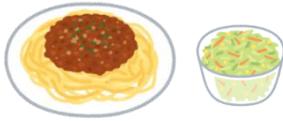
おうちごはんのちょっとしたコツ

～少し肩の力を抜いて食事の準備をしましょう～

①こんな組み合わせでも バランスがととのっています！

(例)

- ・おにぎり+豚汁
- ・ミートソーススパゲティ+サラダ
- ・冷やし中華
- ・ロコモコ丼



バランスのとれた（以下の3つがそろった）食事は、体の免疫力アップにつながります。

- ・主食（ごはん、パン、麺類）
- ・主菜（肉、魚、卵、豆腐を使ったおかず）
- ・副菜（野菜、きのこ、海藻などのおかず）

②時にはカット野菜、冷凍食品や レトルト食品を上手に活用しましょう

(活用例)

- ・野菜たっぷりラーメン
インスタントラーメン+肉入り冷凍野菜
- ・レタスチャーハン
冷凍チャーハン+カットレタス
- ・マーボーなす
冷凍ナス+マーボーなすの素



時短にもつながり、バランスの良いメニューにしたいときに役立ちます。



③買い物も一工夫

- ・3日分の献立を考えましょう。
- ・家にあるものを把握しましょう。
- ・買うものを書き出してみましょう。



買いすぎの防止につながったり、買い物の時間短縮につながります。

④時にはテイクアウトや宅配を 活用しましょう

自宅でプロの味を楽しみましょう。飲食店の支援にもつながります。



※はちおうじ健康応援店もテイクアウトを実施している店舗があります。



⑤食事を楽しみましょう！

つい食べすぎてしまったり、朝ごはんなどを抜いてしまっていないですか？
だらだら食べないようにし、決まった時間に食事をするよう心がけましょう。
また、食事を楽しむことは心の栄養にもつながります。
バランスのとれた食事を心がけながら、食事を楽しみましょう！



食事・運動・睡眠が大切です！
楽しみながら食事をしましょう！



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

ホームページではレシピなども紹介しています。

