

自粛が続き、食事の準備を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！



食事だけでなく、運動や睡眠も大切です！
みんなで心がけて、ともに乗り越えましょう！



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。

