

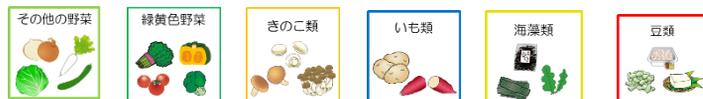
朝食に副菜を1品プラスしよう PART1

～からだ作りのために自分で作ってみよう～

副菜とは

各種ビタミン・ミネラルおよび食物繊維の供給源になる野菜、芋、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。副菜の摂取は体力の向上や生活習慣病の予防に効果があることが報告されています。

【副菜を多く含む食品群】



みそ汁の効果

昨年、色々なみそ汁を紹介しましたが覚えていませんか？みそ汁には、3つの効果があります。1日1杯みそ汁を飲みましょう！

【効果①】

副菜摂取量が増えて栄養状態が改善

【効果②】

栄養状態がよくなって体力が向上

【効果③】

体調が良好になる

おすすめみそ汁

高野豆腐とにんじん



高野豆腐
にんじん
はくさい
しめじ
わかめ



ほうれん草と厚揚げ



ほうれん草
厚揚げ
しいたけ
わかめ



フライパン1個で作れる副菜

肉野菜炒め



豚ロース肉
もやし
きゃべつ
にんじん



野菜ミックスを使えば簡単だよ

オープンオムレツ



ミックス
ベジタブル
いんげん
たまご



ミックスベジタブルじゃなくて
冷蔵庫の残り野菜でもOK！

調理器具を使わずに作れる副菜

納豆たまごかけごはん(しらす入り)



ごはん
納豆
しらす干し
卵



+
主菜
(たまご、しらす干し)
主食(ごはん)

しらすを入れることでカルシウムがとれるよ

レンジで作れる副菜

ポテトとブロッコリーのチーズ焼き



フライドポテト
ブロッコリー
チーズ



+
乳製品(チーズ)

冷凍のフライドポテトとブロッコリーを使えば簡単

朝食に副菜を1品プラスしよう PART2

～ウェイトマネジメントのために自分で作ってみよう～

おすすめみそ汁

切干大根と小松菜



切干大根
小松菜
しいたけ
たまねぎ



かぼちゃとしめじ



かぼちゃ
しめじ
白ねぎ
こねぎ



レンジで作れる副菜

ほうれん草とたまごのココト



ほうれん草
たまご



+
主菜(たまご)

たまごの黄身にようじて2～3か所ぐらい
穴をあけることがポイント！

調理器具を使わずに作れる副菜

ビーンズサラダ



ミックス
ビーンズ
サラダ菜
トマト



ミックスビーンズにある野菜を
添えるだけで完成

フライパン1個で作れる副菜

きのこソテー



しめじ
エリンギ
まいたけ
ピーマン



きのこミックスを使ったり、
緑色は冷凍インゲンなどでもOK！

豆腐と海藻のサラダ



豆腐
レタス
サラダ菜
わかめ



ミックスサラダやカットワカメを使えば
包丁を使わずに作れるよ

運動も大切！

健康的でスリムな体型を獲得するためには、運動と食事の両方が大切です。
食事を減らして運動だけでやせようとする、筋肉も減ってしまい、疲れやすくなる
ばかりでなく、代謝が低下して脂肪が付きやすい体質に変わってしまいます。
夏休み中も身体を動かして、ご飯もしっかり食べましょう！

