



# おすすめメニュー



## 野菜たっぷり味噌汁



エネルギー  
ひかえめ  
脂質  
ひかえめ



- エネルギー 29 kcal
- 脂質 1 g
- 食塩 1.5 g
- カルシウム 19 mg
- 鉄分 0.5 mg
- 野菜量 100 g

## 大盛り ソース焼きそば

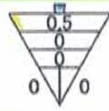


野菜  
たっぷり



- エネルギー 651 kcal
- 脂質 19 g
- 食塩 3.4 g
- カルシウム 43 mg
- 鉄分 1.2 mg
- 野菜量 120 g

## モーニングセット

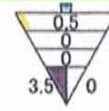


エネルギー  
ひかえめ  
脂質  
ひかえめ  
塩分  
ひかえめ



- エネルギー 303 kcal
- 脂質 7 g
- 食塩 0.9 g
- カルシウム 37 mg
- 鉄分 0.6 mg
- 野菜量 0 g

## モーニングセット2

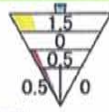


カルシウム  
たっぷり



- エネルギー 425 kcal
- 脂質 16 g
- 食塩 1.0 g
- カルシウム 368 mg
- 鉄分 0.5 mg
- 野菜量 0 g

## ホットケーキ



エネルギー  
ひかえめ  
脂質  
ひかえめ  
塩分  
ひかえめ



- エネルギー 405 kcal
- 脂質 14 g
- 食塩 0.4 g
- カルシウム 87 mg
- 鉄分 0.9 mg
- 野菜量 0 g

## ハヤシライス定食 (サラダ付)



カルシウム  
たっぷり  
鉄分  
たっぷり  
野菜  
たっぷり



- エネルギー 880 kcal
- 脂質 31 g
- 食塩 4.0 g
- カルシウム 206 mg
- 鉄分 4.4 mg
- 野菜量 182 g

### ●1日にとりたい食事の基準 身体活動レベル「低い」の場合

#### 成人男性 (30~49歳)



- エネルギー 2250kcal
- 脂質 56g
- 食塩 10g未満
- カルシウム 600mg
- 鉄分 7.5mg
- 野菜量 350g

#### 成人女性 (30~49歳)



- エネルギー 1700kcal
- 脂質 43g
- 食塩 8g未満
- カルシウム 600mg
- 鉄分 10.5mg
- 野菜量 350g

### ●ヘルシーメニューの基準

メニュー分類	一人分のメニュー
① エネルギーひかえめ	650kcal以下
② 脂質ひかえめ	16g以下
③ 塩分ひかえめ	3g 未満
④ カルシウムたっぷり	200mg 以上
⑤ 鉄分たっぷり	3mg 以上
⑥ 野菜たっぷり	120g 以上





# 食事は主食、副菜、主菜を上手に組み合わせて バランスよく食べましょう!

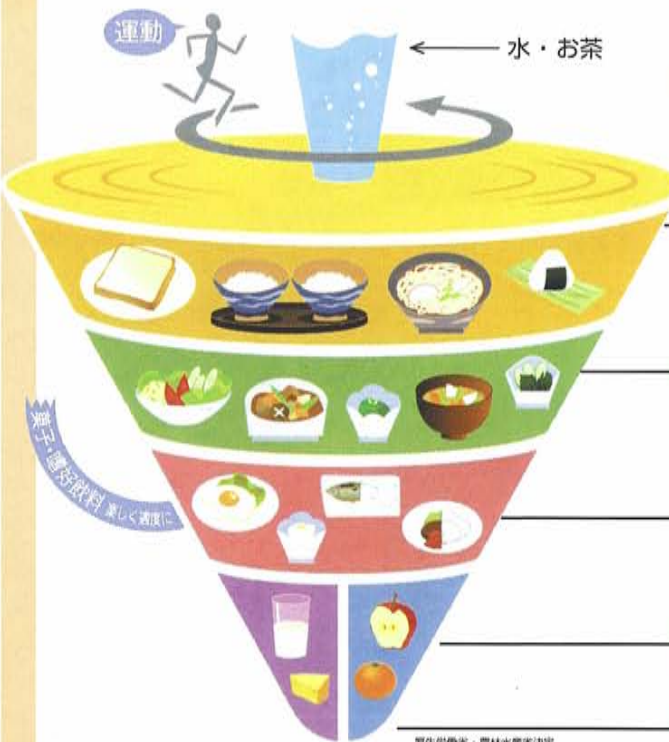
「食事バランスガイド」とは、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいのかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理・食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例



**5.7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り) だたらら4杯程度

**5.6 副菜** (野菜、きのこ、  
しいも、海藻料理)  
野菜料理が3品程度

**3.5 主菜** (肉、魚、卵、  
大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だたらら1杯程度

**2 果物**  
みかんだたらら2杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1個 ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スpaghettī

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほろんぼのお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルド1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 外食・中食でも、もっと野菜料理を!

外食では、野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

### 1食分に含まれる 野菜の目安量

- 野菜炒め…………… 2つ (SV)
- 野菜の煮しめ… 2つ (SV)
- 野菜サラダ……… 1つ (SV)
- 青菜のお浸し… 1つ (SV)
- 切り干し大根の煮物… 1つ (SV)

### 〈野菜摂取のための料理選択の工夫〉



大阪ヘルシー外食推進協議会

TEL・FAX 06-6910-6338

<http://www.osaka-gaishoku.jp/>

このパンフレットは3,000部を作成し1部あたり7.1円です

