

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.49



特集：バランスの良い献立とは
献立のたて方

OTC 紹介：今月おすすめの商品

～ ラカントS、低糖質スイートナッツ ～

Smile

えがむの保険薬局



** バランスの良い献立とは **

一般的に**主菜**、**副菜**、**主食**、**汁物**がそろった献立のことをバランスの良い食事としており、これらをそろえる意識を持つだけでも、栄養バランスのとれた食事に近づいていきます。

副菜



野菜、きのこ、海藻などを使った、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理。体の調子を整えるのに役立ちます。



肉、魚、卵、大豆製品などを使った、主にタンパク質を多く含む料理です。

主菜

献立例



主食

ご飯、パン、麺類など、主に体を動かすエネルギー源になる料理です。

汁物

献立の内容にあわせて、野菜や肉、豆類、海藻をプラスしましょう。

乳製品や**果物**は3食のうちのどれかにつけたり、間食でとるのもよいです。

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ等は骨や歯のもととなります。
- 果物は体の調子を整えるのに役立ちます。デザートや補食として旬のものをとりましょう。

** 献立のたて方 **



① 主菜を決める

野菜やきのこと一緒に使うとボリュームアップできて、カロリーも抑えられます。

② 副菜を決める (1~2品)

お浸しやサラダ、野菜の煮物などです。主菜に油を使ったときは、ここで控えると全体のカロリーが抑えられます。

③ 主食を決める

米、もち、パン、うどん、そば、パスタなどから選択します。



④ 汁物を決める

野菜をたくさん使って具沢山にすれば汁の量が減って塩分が控えられ、満腹度も高まります♪三食すべてに付けると塩分の取りすぎになってしまうので、**1日1~2回**にしましょう。

— 食事バランスガイド —

※厚生労働省と農林水産省が共同で策定

1日に「何をどれだけ食べたらよいか」の指標となるものです。

「つ (SV)」: 独自の単位。食事の量を分かりやすく表現しています。

活用するときにはどの区分を、いく「つ (SV)」食べたらよいかを考えましょう。



献立づくりの参考に♪

農林水産省

コマの形で示すことにより、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは回転 (=運動) することにより初めてバランスが確保できることから、**食事と運動の両方が大切である**というメッセージが込められています。

** 今月おすすめの商品 **

各店舗にて
販売中♪
※取り扱いのない
店舗もあります

サラヤ ラカントS 顆粒 130g
ラカントS シロップ 280g

液状: 冷たい料理や飲み物、色をつけたくないものに。
顆粒: 煮物など加熱するものに。コクがでます♪

「羅漢果 (ラカンカ)」の高純度エキスとトウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分「エリスリトール」、2つの天然素材からつくられた**安心でカロリーゼロ**の自然派甘味料です。



【¥490 (税込) ¥490 (税込)】



砂糖と置き換えてお使いください。

サラヤ 低糖質スイートナッツ 25g×7
低糖質スイートナッツ&チーズ 20g×7

チーズ入りも♪



【¥860 (税込) ¥860 (税込)】

糖質が少ないとされるクルミなどのミックスナッツをラカントでコーティングしてあります。**小腹がすいたときや、ダイエット中のおやつとしてもおすすめ**です。

・砂糖、人工甘味料不使用

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 植田