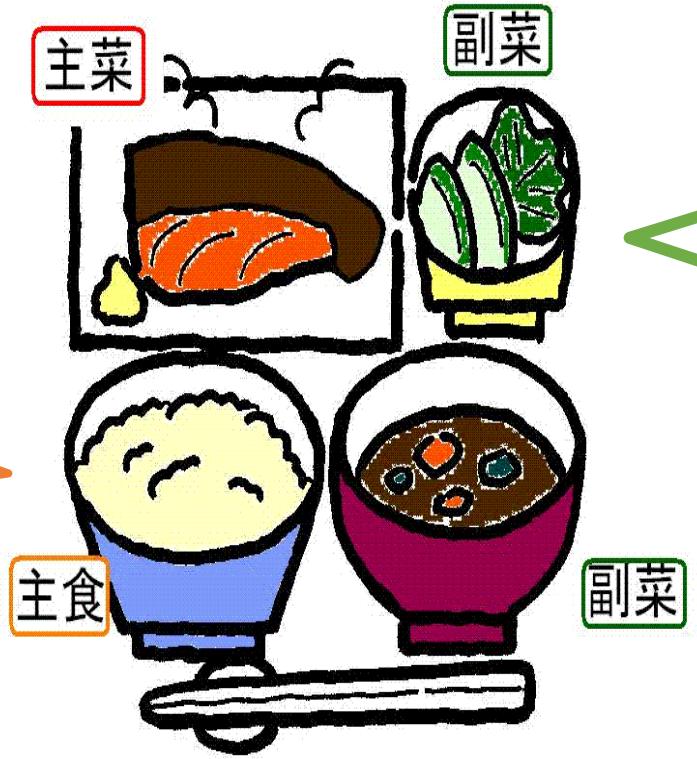
毎年6月は食育月間です。
バランスのとれた食事で免疫力をUPしよう！

食事の中に「主食・主菜・副菜」がそろっていますか？

☆毎食ごとに主食、主菜、副菜の３つのお皿をそろえていますか？
☆最低３つのお皿を意識的にそろえることで、栄養バランスがよくなります。

筋肉や皮膚・髪の毛などを作るために必要！
たんぱく質

エネルギーの素！
体を動かすために必要
炭水化物（糖質）



エネルギーを効率よく働かせるために必要！
体を整える働きある
ビタミン・ミネラル

たんぱく質は足りていますか？

たんぱく質は免疫細胞の主要な成分！
卵・肉類・魚類・大豆製品・乳製品などバランスよく摂りましょう

たんぱく質 6ｇに相当 ＝ **1つ**

たんぱく質6gの目安

鶏卵M1個（50g）	魚1/2切れ（30～40g）	肉（豚ロース薄切）2枚（30～40g）	豆腐（絹ごし）1/2丁（130g）	牛乳コップ1杯（180ml）

１日当たり、上記の量を**3～4つ**食べるようにしましょう！

発酵食品で腸内環境を整えよう！

腸には体全体の70％の免疫細胞が存在！腸内環境を整えることが大事です。

✿発酵食品は善玉菌のエサになり、腸内環境を整えてくれます。

発酵食品

納豆　キムチ
ヨーグルト　チーズ
漬物　生ハム

調味料

味噌　しょうゆ
酢　かつお節

包丁いらず味噌汁

材料（４人分）
舞茸･･･１袋
もやし･･･１袋
簡単だし･･･６００ｍｌ
みそ･･･大さじ1強

簡単だし
干し椎茸　２枚
昆布　１０cm角
煮干し　５尾
水　１L弱

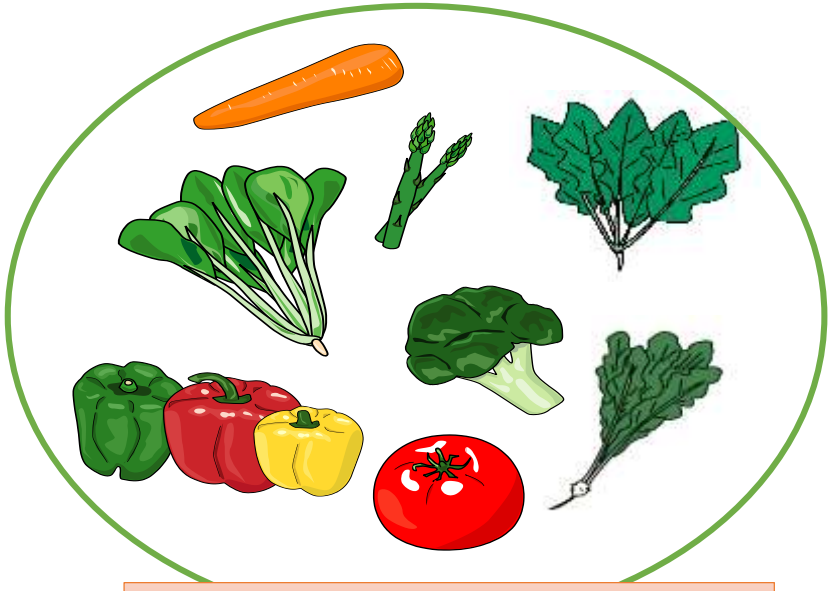
☆作り方☆

① １L容器に水１L弱、干ししいたけ・昆布・煮干しを入れて、冷蔵庫で一晩おき簡単だしを作る。
② だしをお鍋に入れて火にかけ、手でさいた舞茸、もやしを加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。

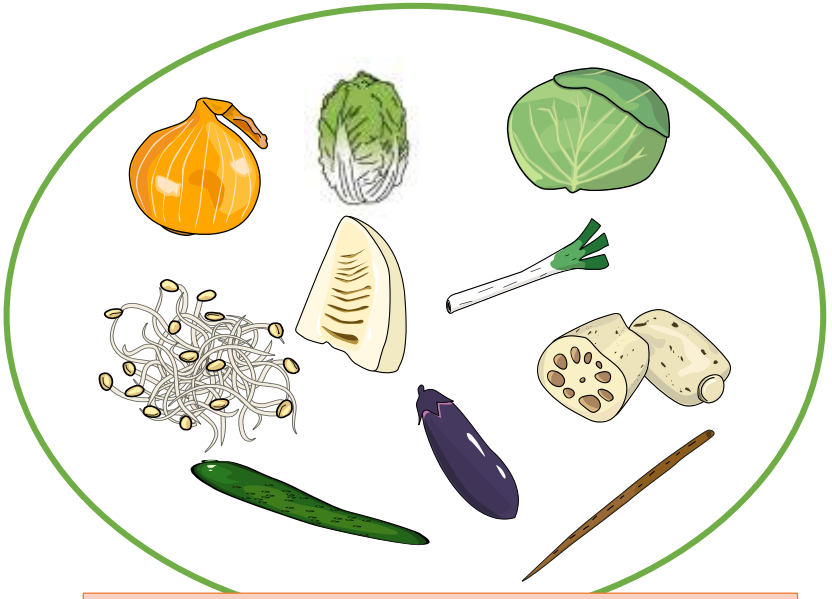
1人分の栄養量
エネルギー 15kcal
食塩相当量 0.7g

野菜は１日350g以上食べましょう

野菜には、ビタミン・食物繊維・カリウム・カルシウムなどが多く含まれており、毎日食べることで生活習慣病予防につながります。



緑黄色野菜　120g



その他の野菜　230g

✿ワンポイントアドバイス✿

野菜をたくさん食べるコツは、茹でたり煮炊きすることです。「かさ」が小さくなり、食べやすくなります。

よく噛んで
栄養の
消化吸収力を
高めよう♪

天理市健康づくりキャラクター
「すたこら侍と健犬（けんけん）」