

# バランスの良い食事とは？

## 一汁三菜でバランス献立

主食・主菜・副菜(2品)と汁物の献立を、日本では「一汁三菜」と呼び、献立の基本としてきました。野菜が不足しがちな現代人もぜひ取り入れたい献立の構成です。

**●副菜**  
野菜、いも、海藻、きのこを使った料理。からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

**●主食**  
米、パン、めん類など。からだを動かすエネルギーのもととなる、炭水化物が多く含まれています。

**●主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理。筋肉や血などからだを作るものになるたんぱく質が多く含まれています。動物性と植物性のどちらのたんぱく質も偏りなく！

**●水分**  
食前や食事中、食後の飲み物。

**●汁**  
みそ汁やスープなど。不足しがちな栄養素を補い、食事の満足度を上げる。

**●追加の副菜**  
全体のバランスをみて、不足している栄養を補うおかず。煮物や和え物などの小鉢や、果物やヨーグルトなど。

### ★バランスの良い献立のポイント★

- \* 主食・主菜は1食につき1皿ずつ
- \* 同じ調理法が重ならないように  
(焼く、煮る、蒸す、揚げる、炒めるをバランスよく)
- \* それぞれの主材料は違うものに
- \* 野菜のおかずを毎食2皿

主菜の量が多くなりがちなので、1食につき1皿を目安にして摂り過ぎないようにしましょう。副菜はビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜やいも類、海藻、きのこ類を中心に毎食2皿そろえたいですね。

果物や牛乳・乳製品などを1日1回取り入れることで、より満足感のある食事になります。

## レンジで簡単！いつもの食卓に野菜料理をもう1皿

### 春キャベツのレンジ蒸し

**【材料】2人分**  
キャベツ:4枚 ごま油:小さじ1  
塩:少々 白炒りごま:小さじ2  
**【作り方】**  
①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。  
②①にごま油、塩を混ぜて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。(500wで4分)  
③ごまをかけて完成。  
★おかか和えやゆかり和えにしてもOK

### 新玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し

**【材料】1~2人分**  
新玉ねぎ:1個 ポン酢:適量  
カツオ節:適量  
**【作り方】**  
①新玉ねぎの皮を剥き、6等分に切り込みを入れる。  
※途中まで切り込みを入れる、切り離さない。  
②耐熱皿に新玉ねぎをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。(500wで5分)  
③カツオ節、ポン酢をかけて完成。  
★調味料はお好みでめんつゆや、コンソメでもOK



## 5月31日は、世界禁煙デー 5月31日から6月6日は禁煙週間

なくそう望まない受動喫煙、マナーからルールへ  
家庭内での喫煙が健康を脅かします。

あなたや家族のために、たばこをやめようと思ったら

### 1 お医者さんにサポートしてもらう方法

たばこをやめられないのは、依存症という病気です。医師により、ニコチンパッチを処方してもらうなど禁煙指導を受けることも効果的です。

### 2 インターネットや携帯電話からの情報も効果的!!

関心期、準備期、実行期、家族の方へなど情報が盛りだくさんです。今度こそ、挑戦してみよう。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



禁煙支援 厚生労働省



## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○:実施 -:未実施 予 <sub>1</sub> :前日(月曜日)までに予約が必要 予 <sub>2</sub> :第2・4土曜のみ実施。前々日(木曜日)までに予約が必要
	午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	-	
	午後5時~午後6時30分	-	予 <sub>1</sub>	-	-	-	-	

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 医療機関ほか診療日時状況(平成31年4月26日現在)

### ●高野病院(受付 午前11時まで)

☎0240-27-2901  
月曜日 9:00~12:00  
火曜日 9:00~12:00  
水曜日 9:00~12:00  
木曜日 9:00~12:00  
金曜日 9:00~12:00  
土曜日 9:00~12:00

### ●馬場医院

☎0240-27-2231  
月曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
火曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
水曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00  
木曜日 8:00~12:00  
14:00~18:00

### ●広野薬局

☎0240-27-2265  
月曜日 8:30~18:00  
火曜日 8:30~18:00  
水曜日 8:30~18:00  
木曜日 8:30~18:00  
金曜日 8:30~18:00  
土曜日 8:30~12:00

### ●新妻歯科医院

☎0240-27-4020  
火曜日 9:30~12:30  
13:30~18:00  
木曜日 9:30~12:30  
13:30~18:00

### ●花ぶさ苑

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30~17:00