



9 月は「食生活改善普及運動月間」です!!

バランスの良い食事を心がけることで、日々の健康を見直すチャンスです。

令和 8 年度のテーマは「まずは毎日、あと 1 皿ずつ野菜と果物をプラス」

この期間中、食生活を整えてみませんか？

食生活をチェックしてみましょう!!

☐ 主食・主菜・副菜がそろわないことがある

☐ 野菜を食べる機会が少ない

☐ 果物を食べない

☐ 塩分の多い食品をよく食べる

☐ 牛乳や乳製品をあまり食べない

1 つでも当てはまった方は次のポイントをおさえましょう。

食事をおいしく、バランスよく



主食(ごはん・パン・麺類)：エネルギーのもと

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)：体をつくるもと

副菜(野菜・きのこ・海藻類)：体の調子を整える



3 つを組み合わせることで、栄養のバランスが整いやすくなります。
お弁当やお惣菜等を利用するときも意識してみましょう。



1 日摂取目標量は 350g

…小鉢にすると 5 皿分

サラダや和え物以外でも、加熱すると
かさが減りたくさん食べることができます♪
まずは プラス 1 皿 してみませんか？



1 日摂取目標量は 200g

…目安は握りこぶし 1 個分

西条産の果物は大きくて甘め!! 適量はこちら

果物を



キウイ 2 個



みかん 2 個



かき 1 個



ぶどう 5 粒



ぶどう 5 粒

※糖分が多く含まれているものもあります。

血糖値が高い方は目標量を上回らないよう、適量を!!



1 日の食塩摂取量は

男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満です。
まずは -2g おいしく減塩してみましょう。

香辛料やかんきつ類の使用が◎



日本人の食塩摂取量は 9.6g!!

1 日あたりの目標量よりも上回っています。



牛乳や乳製品には、
カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれ
骨の健康をサポートします。

そのままでも◎

料理にプラスしても◎





さんまと野菜の焼き浸し

(2 人分)

さんま水煮缶(汁を切って)
.....1 缶
なす.....60g
かぼちゃ.....50g
ピーマン.....20g
まいたけ.....30g
だし汁.....120ml
酢.....小さじ 1
A { みりん... 小じ 1
しょうが... 小じ 1
ごま油.....小じ 1

作り方

- ①さんま水煮缶は汁を切っておく。
- ②なすは 1cm の半月切り、かぼちゃは 5mm の薄切り、ピーマンは 2cm の千切り、まいたけは石づきを取りほぐしておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、②を入れ焼く。
- ④野菜に火が通り、焼き色がついたら①と A を入れ、中火で 2～3 分加熱する。
- ⑤火を止め、少し味を馴染ませる。

さんま缶の旨味を活かすため、調味料は控えめ。
旬の野菜を加えてアレンジできる！



【1 人分】エネルギー 173kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.1g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 0.9g



白菜とりんごのさっぱりサラダ

(2 人分)

白菜.....3 枚
りんご.....1/6 個
A { はちみつ... 小じ 1/2
オリーブオイル... 小じ 1
粒マスタード... 小じ 1/2
レモン果汁.....小じ 1
くるみ.....5g

作り方

- ①白菜は細切りにし、1 分程茹でる。
- ②りんごは太めの千切りにし、変色防止のため水 200ml と酢大さじ 1/2 を入れたボウルに入れておく。
- ③白菜は軽く絞って水気を切り、りんごはざるにあげ水気を切る。
- ④ボウルに白菜とりんごを入れ、A を混ぜ合わせ加える。
- ⑤くるみを入れ軽く混ぜる。

レモン果汁を使用し、減塩効果。
くるみの食感がアクセント★



【1 人分】エネルギー 65kcal たんぱく質 1.3g 脂質 4.1g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.1g



れんこんミルクもち

(2 人分)

れんこん.....50g
牛乳.....150ml
片栗粉...大さじ 2
砂糖.....大さじ 1
きなこ...小じ 1/2

作り方

- ①れんこんはすりおろす。
- ②鍋に①と牛乳と片栗粉と砂糖を入れ火にかけ、木べらなどで絶えず混ぜ合わせる。焦げないように気を付ける。
- ③もちもちとした状態になったら火を止め少し冷ました後丸めて器に盛り、冷蔵庫で冷やす。きなこをかけて完成。

簡単に作ることができるため、
お子様とのクッキングにオススメ♪



【1 人分】エネルギー 113kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.1g 食物繊維 0.6g 食塩相当量 0.1g