

サステナブルに食べよう！ ほどほどの栄養バランスで！

私たちの体をつくり、エネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物は、生命維持に欠かせない栄養素。これらを過不足なく摂れるのがバランスのよい食事です。ほどほどの目安やテクニックを知り、バランス感覚を磨いていきましょう。

三大栄養素

1日に食べる目安量

たんぱく質

炭水化物

脂質

たんぱく質

目安量 【成人男性 60g 成人女性 50g】



鶏むね肉 100g



さけ1切れ



卵 1個

絹ごし豆腐 100g

3回の食事で
いろいろ
組み合わせて
摂りましょう！

炭水化物

目安量

1日 2000kcal 食べる人なら
炭水化物 250g~300g

1食の
目安



食パン
6枚切り1枚



ごはん
茶碗1杯



うどん
1玉

脂質

目安量

1日 2000kcal 食べる人なら
脂質 40g~60g

肉やお菓子など食品にも
脂質は含まれるので
料理では大さじ1杯ぐらい



9月

2022年

さぬき市民病院

栄養管理科発行

今月のレシピ

ジャーマンポテト 材料 4人分

じゃがいも...240g
ベーコン...40g
玉ねぎ...40g
油...適量
マヨネーズ...40g
粒マスタード...2.5g
塩...0.4g
こしょう...0.2g
コンソメ顆粒...0.8g
白ワイン...4g



参考：日本栄養士会ホームページ

- ①じゃがいもは皮をむき、7~8mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②じゃがいもは柔らかくなるまで10分程度ゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ④Aの調味料をあわせておく。③にじゃがいもを入れさらに炒め、調味量を加えて味を整える。
- ⑤器に盛りつける。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

