

※転載は  
ご遠慮ください

# 動物性食品×植物性食品 バランスよく

Q 動物性食品と植物性食品は「どちらがいい？」

A それぞれにいいところ＝とれる栄養素をもっています！

こんな人は  
不足しやすい

①動物性  
肉・魚・貝・卵・乳製品

①植物性  
穀類・いも・豆・野菜・  
果物・キノコ・海藻

主  
に  
と  
れ  
る  
栄  
養  
素  
は  
？

<p><b>動物性で多く摂れる</b> タンパク質 脂質 ビタミンD ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6 ビタミンB12 ビオチン パントテン酸 リン 銅 セレン 亜鉛 クロム</p>	<p>野菜が嫌い 偏食 副菜がない バランスが悪い</p>
<p><b>どちらにも含まれる</b> ビタミンA ビタミンE ビタミンB1 カルシウム 鉄 ヨウ素</p>	<p>菜食主義 肉が好き</p>
<p><b>植物性で多く摂れる</b> 糖質 ビタミンK 葉酸 ビタミンC マグネシウム カリウム マンガン モリブデン 食物繊維</p>	<p>偏食 おかずばかり 外食・惣菜多い</p>

栄養のはたらきは3つ



植物性・動物性どちらかに偏った食事では不足する栄養素出てきます。栄養のはたらきをしっかり食事でカバーするためには、いろんな食品を**バランスよく**「**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**」の**5点セット**を心がけましょう！

**バランスを整えるコツ**  
 ・1日の中でいろんな食材を摂るようにする  
 ・近日で食べたものを振り返り、摂っていない食材を選ぶ（外食も同様）  
 ・摂りすぎ、摂らなさすぎは次の日以降で調整



## ◎あんかけ焼きそば (2人分)

- 焼きそば麺 2玉
- 豚肉 100g
- シーフードミックス 20g
- 白菜 100g
- チンゲン菜 60g
- 人参 30g
- きくらげ 1g
- (飾り)ウズラの卵 2個
- ゴマ油 適量
- 酒、しょうゆ、オイスターソース 大さじ1
- 中華スープ素 小さじ2
- (とろみ)水溶き片栗粉 適量

- 〈作り方〉
- 1 野菜類は食べやすいサイズに切る（大きさをそろえる）
  - 2 フライパンを熱し、ごま油で肉→シーフード→野菜の順に炒める
  - 3 水を2/3カップと調味料をフライパンに入れる
  - 4 ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける
  - 5 フライパンに油をひき、焼きそば麺を入れてほぐし、軽く押さえつけて焼き色を付ける
  - 6 皿に5のをのせ、4をかける。ウズラの卵を上飾る
- 〈ポイント〉

※食事改善・対策は**続けることが大切**です

**動物性食品と植物性食品を一緒に使ったメニュー  
主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー**