

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

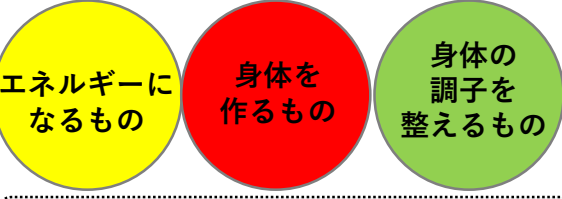
①動物性
肉・魚・貝・卵・乳製品

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
？

動物性で多く摂れる 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	野菜が嫌い 偏食 副菜がない バランスが悪い
どちらにも含まれる ビタミンA ビタミンE ビタミンB1 カルシウム 鉄 ヨウ素	菜食主義 肉が好き
植物性で多く摂れる 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	偏食 おかずばかり 外食・惣菜多い

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

- ※食事改善・対策は**続けることが大切**です
- 〈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〉
- 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