

5色健康法について

新しい年度のはじまり…。バタバタ過ごすことも増え、外食やスーパーなどで買って食べることも多くなるかと思います。そんな時でも正しい

食事の目安として**5色健康法**についてご紹介します。

簡単に言うと・・・

「食」習慣を「**黒**・**緑**・**黄**・**赤**・**白**」の見た目で判断し、毎食ごとに5色のバランスを考えて摂ることを言います。

- ・黒ゴマ
- ・わかめ
- ・昆布
- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・ひじき
- ・そば
- ・のり
- ・めかぶ
- など...



- ・ご飯
- ・パン
- ・うどん
- ・豆腐
- ・牛乳
- ・白身魚
- ・玉ねぎ
- ・バナナ
- など...

- ・小松菜
- ・ニラ
- ・ピーマン
- ・ほうれん草
- ・キャベツ
- ・キウイ
- など...

- ・納豆
- ・チーズ
- ・コーン
- ・レモン
- ・オレンジ
- ・ミカン
- ・サツマイモ
- など...

- ・豚肉
- ・鶏肉
- ・牛肉
- ・ハム
- ・鮭
- ・かつお
- ・まぐろ
- ・アジ
- ・トマト
- ・人参
- ・いちご
- など...

- 黒** : 食物繊維やミネラルが豊富で意識して食べてもらいたい食材です。
- 緑** : たっぷりの緑黄色野菜を食べて元気回復。
ビタミンA・C・Eも豊富です。
- 白** : 生活習慣の予防には、ご飯やパンなどの主食は控えめにしましょう。
- 赤** : 良質なたんぱく質が多く、赤の野菜は発がん予防も期待できます。
- 黄** : 大豆製品は積極的に摂りたいです。
イモ類や柑橘類はビタミンが豊富です。

ぜひ、この機会に5色の食品を意識しながら食事をしてみて下さい。



4月のレシピ(1人前)

- ◎キンパ風のり巻き
- ◎ブロッコリーとツナの和え物
- ◎たたききゅうり
- ◎りんご

一人前あたり

エネルギー：551 kcal
 たんぱく質：18.2g
 脂質：21.0g
 炭水化物：72.2g
 食塩相当量：2.8g



キンパ風のり巻き

【材料】

- | | | | |
|----------|-------|------------|-------|
| ・ご飯 | 190 g | ・豚バラ肉 | 25 g |
| ・のり | 1 枚 | ● B コチュジャン | 0.5 g |
| ・卵 | 20 g | こいくちしょくゆ | 3 g |
| ・ほうれん草 | 10 g | おろししょうが | |
| ・にんじん | 10 g | 砂糖 | 25 g |
| ● A ごま油 | 2 g | 塩 | 16 g |
| ↓ 鶏ガラだし | 2 g | ・サラダ油 | 10 g |
| ・いりごま(白) | | | |

【作り方】

- ①米飯を炊き、冷ましておく。
- ②卵はサラダ油をしき、卵焼きを作る。
- ③豚バラ肉は一口大にサラダ油で炒め、● B を入れ味を付ける。
- ④ほうれん草は茎を切らずに火が通るまで茹で、水気をしっかりと切り、なるべく束になることを意識し茎を切る。
- ⑤ ④を● A で和える。
- ⑥にんじんは千切りにして茹でる。よく水気を切って、● A で和える。
- ⑦それぞれの材料は粗熱を取っておく。
- ⑧ラップの上のにりをしき、ご飯と具材を乗せて巻く。
- ⑨ 1本を6等分したら完成！！最後にいりごま(白)を散らす。

ブロッコリーとツナの和え物

【材料】

- ブロッコリー 50 g
- ツナ 10 g
- こいくちしょうゆ 1 g
- かつお節 0.5 g
- ミニトマト 10 g



【作り方】

- ①ブロッコリーは沸騰したお湯で火が通るまで茹で、水で冷やしておく。
- ②ツナ缶は、油を切っておく。
- ③ミニトマトは二等分にする。
ミニトマトは和えても、付け合わせでも可。
- ④しょうゆで全ての材料を和えた後、最後にかつお節で和える。

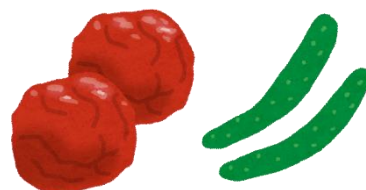
たたききゅうり

【材料】

- きゅうり 40 g
- 梅干し 0.5 g

【作り方】

- ①きゅうりをしっかりと洗い綿棒などの硬いものでたたく。
袋の中に入れてたたくと、散らばらない。
- ②種を取り、細かく刻んだ梅干しで和えたら完成！



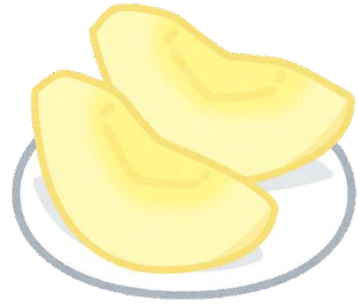
りんご

【材料】

- ・りんご 1切

【作り方】

- ①お好みにウサギの形にするとカワイイです。



キンパとは……。

キンパとは、「韓国風海苔巻き」のこと。

ごま油で味付けしたごはんと具材を海苔で巻き、

ひと口サイズにカットする料理です。

韓国語では「キム＝海苔」「パプ＝ごはん」を意味し、カタカナでは「キンパ」

「キムパプ」「キンパプ」などと記載されますが、いずれも同じものです。

今回は春ということでピクニックに持って行くお弁当のイメージで献立を作成しました！

外も温かくなり、お散歩やピクニックにちょうどいい気温になってきました。

桜は散ってしまいましたが、気分を変えてお外でお弁当などはいかがでしょうか。

