

バランスの良い食事とは？

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、バランスの良い食事になります。
毎食そろっているか確認してみましょう！

副菜
(野菜・海藻・きのこ類)
主にビタミン・ミネラルの補給源
体の機能を整える
1食に1～2皿が目安

主菜
(肉・魚・卵・大豆製品)
主にたんぱく質の補給源
体をつくるものになる
1食に1皿が目安
(肉や魚は手のひら1枚分)

汁物
具たくさんにすると副菜の
代わりに野菜の補給源になる
食塩が多く含まれるため、
1日1杯が目安

主食
(ごはん・パン・麺類・芋類)
主に糖質の補給源
体を動かすエネルギーになる
1食に茶碗1杯(150g～200g)
食パン6枚切り1.5～2枚が目安

+

牛乳・乳製品
カルシウムの補給源
牛乳なら1日コップ1杯が目安

果物
ビタミン類の補給源
適量は1日200g

1日1回どこかで食べよう



私たちは 食生活改善推進団体 わかな会 です！

私たちは、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を
中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。健康づ
くりのための食の普及や、地域の食文化を継承するために、郷土料理の普及などを行っています。

活 動 内 容

食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！
例えば、「親子のクッキング教室」「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」「郷土料理づくり(うどん
・酒まんじゅう)」など、様々な取り組みをしています

\\ わかな会のHP ができました！ \\
“わかな会レシピ” 動画
ほか多数掲載中！



わかな会 Q&A

Q わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

A 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙(回覧板)」や、わかな会ホームページで
お知らせしています！右記の二次元コードを読み取るか、インターネットで「さがぼ わかな会」と
検索し、「今後の活動予定」からお申し込みください。

Q 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

A わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講
し、修了する必要があります。養成講座では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識等
について学びます。受講者募集については、毎年7月頃に市の広報やホームページに掲載します。

わかな会レシピで おいしく、楽しく、健康に

『高血圧予防』



ポイント 1 食塩の摂りすぎに注意！

食塩の摂りすぎは高血圧の原因になります。高血圧予防のために、日頃から薄味を
心がけましょう。ハムやソーセージなど身近な加工食品にも食塩が多く含まれるため、
1回に食べる量や食べる頻度が多くならないようにしましょう。

<1日の食塩の目標量>

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

加工食品に含まれる食塩相当量

				
しょうゆラーメン 6.0g	のり弁当 3.7g	牛 丼 3.8g	たくあん2切れ(12g) 0.5g	ハム2枚(30g) 0.8g ソーセージ2本(50g) 1.0g

ポイント 2 野菜をしっかり摂ろう！

野菜類・大豆製品・果物・芋類などに多く含まれる「カリウム」は、食塩に含まれるナトリウム
を体外に排泄する働きがあるため、カリウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。また、食物
繊維が満腹感を与えて食べすぎを防ぐほか、血糖値の急激な上昇も抑えます。

野菜はたっぷり！
1日5皿！



目標
1日350g以上

野菜をプラスするコツ

野菜は加熱してカサを減らして食べよう！

野菜は茹でる、炒めるなど加熱してカサを減らす
とたっぷり量を摂ることができます。

*汁物に入れて、たっぷり！

味噌汁、スープなどの具を野菜にすると副菜の
代わりになり、摂取量アップにつながります。

*主菜と組み合わせて、野菜もしっかり！

肉や魚などの主菜のおかずと組み合わせて、一品
で野菜もしっかり摂れるメニューを取り入れると
手間がなくおすすめです。

時間があるときに、まとめて調理しておこう！

ブロッコリーやほうれん草などを多めに茹でて
冷蔵・冷凍しておくと、時間がないときにでも、
汁物の具や麺類のトッピングなど、手軽に野菜を
プラスすることができます。

食塩を減らす工夫

料理をするときに実践してみましょう！



味付けは食品の表面に！

煮物などは、最初から調味料を入れて煮込むと、食材の中心部まで食塩がしみ込んでしまいます。調理の最後に調味料を加えて食材の表面に味をつけることで、調味料が少量でも味が濃く感じられます。



汁物は具たくさんで

一般的な味噌汁 1 杯あたりの食塩相当量は、1.5g です。味噌汁を具たくさんにすると飲む汁の量が減るため、1 杯あたりの食塩相当量は 1.2g になります。そして、具材から出るうま味により、おいしく食べることもできます。



酸味・辛味・うま味・香ばしさを利用

酢やかんきつ類の酸味、辛味やハーブなどの香辛料、焼いた香ばしさなどを利用すると食塩ひかえめでもおいしく食べることができます。食材そのもののうま味、昆布やかつお節などのだしも上手に使いましょう。



旬の食材・新鮮な食材を使おう

旬の食材や新鮮な食材は、素材の味がよく、食塩ひかえめでもおいしく食べることができます。



タンドリーチキン

香辛料や甘味を使い減塩を！



主菜

(材料 4 人分)

鶏もも肉 (皮付き)	360g
レタス	4 枚 (40g)
きゅうり	1 本 (100g)
トマト	1 個 (200g)
プレーンヨーグルト	大さじ 4 (60g)
カレー粉	小さじ 2
ケチャップ	小さじ 4
砂糖	小さじ 1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②ビニール袋に A を入れてよく混ぜ合わせ、①も入れてよくもみ込み 20 分ほどおく。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き②を並べ入れ、中火で焼き色がついたら裏面も焼く。(中心部まで火を通す)
- ④レタスはひと口大にちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。トマトはくし形に切る。
- ⑤④を器に盛り付け、③の焼きあがった肉を盛る。

栄養成分 (1 人分)

エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.9g 炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.6g

切り干し大根のマスタード和え

マスタードを“ピリッ”と効かせて減塩に！

(材料 4 人分)

切り干し大根 (乾)	40g
きゅうり	1 本 (100g)
ミニトマト	6 個 (90g)
粒マスタード	大さじ 1 (15g)
しょうゆ	小さじ 2/3 (4g)
酢	小さじ 1

副菜



【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切って 6～7 分茹で、ざるに上げ冷まして絞る。きゅうりは塩少々 (分量外) で板ずりして少し置き、水で流し斜めせん切りにして絞る。ミニトマトはへたを取り縦 4 等分に切る。
- ②粒マスタードとしょうゆ、酢を混ぜ合わせ、①と和える。

栄養成分 (1 人分)

エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.7g 炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.3g

野菜スープ

簡単！野菜たっぷり！「野菜のうま味とこしょうで減塩」



副菜

(材料 4 人分)

白菜	2 枚 (200g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
セロリ	1/2 本 (40g)
ミニトマト	4 個 (60g)
ベーコン	2 枚 (32g)
水	600cc
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
こしょう	少々

【作り方】

- ①白菜は 1.5 cm 角に切る。玉ねぎ、セロリは 1 cm 角に切る。ミニトマトはへたを取り縦半分にする。ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ②鍋に水を入れ、①とコンソメを加えて中火にかける。具材が煮えたらこしょうを振る。

栄養成分 (1 人分)

エネルギー 43 kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.7g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.8g