



すごいぞ！一汁三菜！

皆さん『一汁三菜』はご存じでしょうか？一汁は汁ものが一品、三菜はおかずを三品という意味です。ご飯を主食に主菜、副菜、副副菜で構成される和食の基本です。今や和食はユネスコ無形文化遺産に登録されている日本が誇るべき食文化です。しかし近年、ファーストフードやコンビニなど手軽に食べられる食事が増えており、和食を食べる回数が減っています。今一度ご自身の食生活を振り返っていただき、和食の良さを再確認するきっかけにしてください。

一汁三菜とは？

副菜・副副菜

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主に体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物せんいが含まれています。

主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。



主菜

お肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を作る元になるたんぱく質が含まれています。

汁もの

こんぶやかつお節などで出汁をとり、みそや塩などで味付けした具入りの汁です。みそ汁、すまし汁などです。ミネラル・水分補給になります。

一汁三菜のメリットは？

メリット1 栄養バランスがとれている

1食で五大栄養素が補えるので、理想的なバランスの食事です。



メリット2 彩りよく仕上がる

たくさんの食材を使うことで彩りもよく、食欲をそそります。



メリット3 食べ過ぎの防止ができる

1人分ずつ盛りつけることで食べる量がわかりやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。



メリット4 カロリーが低い

ファーストフードなどに比べて日本食は蒸す、煮る、焼くという調理法が多いので油の使用量は少なく、ヘルシーです。



「まごわやさしい」を基本に食材を使いましょう

ま



ま…まめ
大豆、枝豆、あずき、納豆などの豆類

さ



さ…さかな
あじ、鮭、あさり、まぐろなど

ご



ご…ごま
ごま、らっかせい、栗ぎんなんなど

し



し…しいたけ
しいたけ、えのき、なめこなどのきのこ類

わ



わ…わかめ
わかめ、ひじき、昆布、のりもずくなど

い



い…いも
さといも、じゃがいもなどのいも類

や



や…やさい
葉物野菜、根菜類など
やさい全般

日本食はカルシウムが少ないため、食事と一緒に牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとることで、より栄養バランスが良くなります。



献立の考え方は？



その1 【主菜】たんぱく質のとれるおかずを考えよう！

一汁三菜のメニューを決める。そう考えると大変そうに聞こえますが、実はそんなに難しいんです。まず最初に、主菜になるおかずを決めましょう！今日は鶏肉にしようか豚肉？それともお魚？大豆製品？卵を使う？スーパーで旬な食材やお買い得なものなどで、まずはメインになるおかずを決めていきましょう。

その2 【副菜・副副菜】主菜に合わせて彩りを考えて決めよう！

主食はご飯をメインに考えよう！

例えば、ぶりの照り焼きが主菜の場合、色が茶色なので副菜は緑や赤、白などを入れたら彩りよく栄養バランスもいいです。また調理法をかえたり味の変化をつけるとなお良いです。

例 主菜・・・ぶりの照り焼き 副菜・・・冷やっこ 副副菜・・・わかめときゅうりの酢の物
この様な感じでメニューを構成すると案外難しいですね！



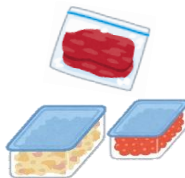
でも、品数多くて毎回そんなに作れない・・・です・・・

一汁三菜が栄養バランスがいいのは分かるものの、仕事や家事、育児などで時間がない時もありますよね。そんなときはこんな方法を試してみてもいいかがですか？

・常備菜を活用しよう！
・冷凍しておいて時短調理！

副菜はお皿に載せるだけでもOK！市販品でも○

時間がないときは常備菜を活用するのがおすすめです。週末や時間のある時にまとめて作っておけば、盛り付けるだけで一品の完成です。また主菜はお肉や魚に下味をつけて冷凍しておく、身もパサつかず調理時間も短縮されます。野菜も洗って使いやすい切って冷凍しておけば火の通りも早く、炒め物やお浸しなどが簡単に作れます。



常備菜を一品で残りの一品は冷やっこや納豆、もずくなどお皿に移し替えられるものを取り入れれば簡単に一品完成します。それでも・・・という方は惣菜などを上手く活用するのも一つの手です。



常備菜におすすめ！副菜おすすめレシピ



小松菜とじゃこのきのこ炒め



材料(2人分)

- ・小松菜 ...150g
- ・まいたけ ...50g
- ・ごま油 ...小さじ1
- ・ちりめんじゃこ...10g
- ・しょう油 ...小さじ1
- ・七味とうがらし...少々



作り方

- ①小松菜はゆがいて3cmの長さに切る。
- ②まいたけはほぐして、さっと熱湯に通す。
- ③フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを弱火でパリッと炒める。
- ④③に①、②を加えて炒め合わせ、しょう油を鍋肌に回しかける。七味とうがらしをふり、よく混ぜて味をととのえる。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



大豆ときこのきのこ炒り煮



材料(2人分)

- ・刻み昆布 ...5g
- ・にんじん ...30g
- ・えのきだけ...50g
- ・さつま揚げ...20g
- ・大豆 ...20g
- ・サラダ油 ...大さじ1/2

- A { だし汁...50cc
しょう油...大さじ1/2
酒...大さじ1/2
みりん...大さじ1/2

作り方

- ①刻み昆布は洗って水気をきる。
- ②にんじんは千切り、えのきだけは石づきをとって半分の長さに切っておく。
- ③さつま揚げは薄切りにする。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、えのき、刻み昆布、さつま揚げ、大豆をいれて炒る。
- ⑥④を加えて、強火で水分が飛ぶまで炒る。
- ⑦器に盛る。