



年賀

おうち時間が増えているあなたへ

ステイホームでも

バランスUP ごはんにするコツ



ステイホーム中、こんな状態になっていませんか？

栄養が偏っている

特に食生活が乱れることで、
生活習慣や体重にも悪影響が

体重が増加した



運動不足だ

まずは少しでも**栄養バランスが
よい食事を意識**してみましょう



食事はできるだけ主食・主菜・副菜をそろえられるようにしましょう

コツ 簡単に栄養アップができる！！便利な食材をストックしておく

主食になるもの

ごはん



ラップで包む、保存容器に入れて冷凍！

パン



1食ずつラップに包んで冷凍保存！

めん



冷凍うどん、ゆで時間が短い乾麺も◎

主菜になるもの

缶詰



そのままでも野菜と一緒に煮ても◎

豆・大豆製品



手軽に取り入れられる良質なたんぱく源

レトルト食品



常備しておくとおかずが足りない時に！

副菜になるもの

カット野菜



切らなくてよいので手間も省けて◎

乾物



煮物やサラダ、みそ汁にちょっとプラス

冷凍野菜



付け合わせなど必要な分だけ使えて便利

--	--	--	--	--	--

ではどのように組み合わせたらよいかを確認してみましょう



コツ 野菜やたんぱく質をちょい足しする

カレーの場合



- 主食 ごはん
- 主菜 肉、豆類
- 副菜 野菜類

パンの場合



- 主食 食パン
- 主菜 チーズ
- 副菜 野菜類

ラーメンの場合



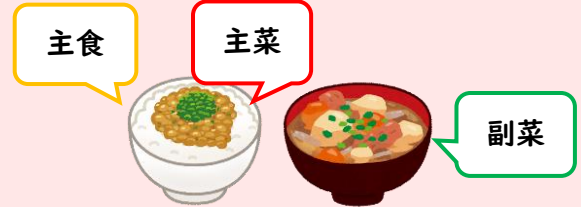
- 主食 めん
- 主菜 ゆで卵
- 副菜 野菜類



寒い冬に特にオススメなのは鍋物や具たくさん味噌汁♪



エネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類がとれ、消化にもよいのでオススメ！1人用の鍋なら感染予防にも◎



味噌汁を具沢山にすると、副菜の代わりに♪にんにくやしょうがなど体を温める食材を加えるとさらに免疫力もUP！！

食事以外にも生活習慣を改善してみませんか？



コツ 1日2回体重測定をする

朝・夕の1日2回
時間を決めて測定する



オススメ

朝はトイレの後、夜はお風呂の前など

こまめな測定で変化に早めに気づく！



コツ 家の中でも運動をプラス

こまめにからだを動かし
運動不足を解消



オススメ

階段の昇り降り、足踏み運動など

活動量をアップし体重増加を防止！

ステイホームでもできることにチャレンジして今年1年元気にお過ごしください♪