

2.8 1食分(または1日分)の献立を考える

ポイント(注意点・重要な点など)

- 時間のゆとり、負担感等に応じて、できる範囲で食事のバランスを整えましょう。
- 理想を追求するよりも、簡単にできる料理の一つ追加してみましょう。
- 頑張りすぎないことが大切です。まずは、ごはんのみそ汁、ごはんのおかず、パンとスープだけでも立派です。

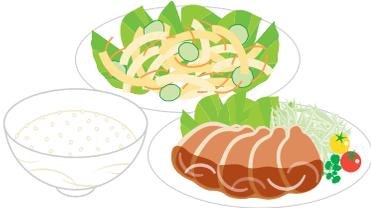
Step1 理想は、主食、主菜、副菜をそろえること

主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)をそろえると栄養バランスが良くなります。

主食：エネルギーを得るための基本となるご飯やパン、麺類など。

主菜：レベル3やレベル4に載っているものは、主菜になるおかずです。

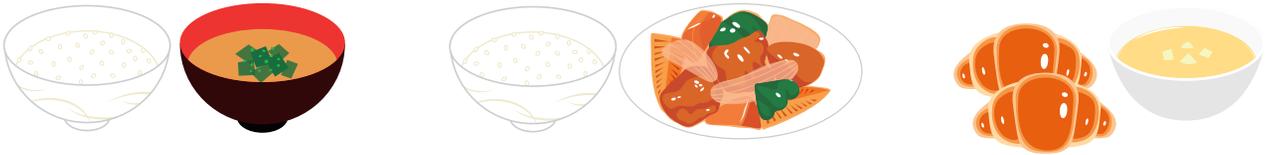
副菜：レベル2に載っている野菜を中心としたおかずが副菜になります。



Step2 忙しい時や料理する気分が乗らないときは、できる範囲で準備をする

・忙しい時などは、ごはんのみそ汁、ごはんのおかず、パンとスープだけでも立派です。できる範囲で、頑張りすぎないことが大切です。

・みそ汁やスープに肉や卵などのタンパク質を多く含む食品を加えたり、野菜をたっぷりいれて具沢山にすると栄養バランスがよくなります。



Step3 手際よく食事を準備するコツ

- ・食事を準備する工程は、献立決め、下準備、調理、後片付けです。
- ・計量や器具をそろえるなどの下準備をしてから始めることで、手際よく調理を進められます。
- ・電子レンジや、コンロで加熱している間に、少しでも器具を洗っておくと、片付けが楽になります。複数の料理を同時に作る時は、加熱している時間に、同時進行で他の料理をつくと手際よく進められます。
- ・汁物は煮込み時間が長いことが多いため、最初に火にかけて加熱し、その間に他の料理の準備を進めるとよいです。
- ・先に野菜を切り、肉や魚はその後に切ると衛生的です。
- ・調理が終わったものから順に盛り付ける。汁物は温度が下がりやすいため最後に器に注ぐと温かい状態で食べられます。

このガイドに載っている料理を組み合わせた食事を準備するための作業手順の例

	5分	10分	15分	20分	25分	30分	35分
主菜 豚肉のボン酢炒め				④具材を切り調味料を計量する	④具材を切り調味料を計量する(続き)	⑤材料を炒める	⑥味を整えて完成
副菜 小松菜のナムル		②小松菜の下処理をしてレンジにかける、調味料を計量する 	③味付けを行い完成。冷蔵庫で冷やしておく				
汁物 みそ汁	①材料を切って鍋にかけ、材料に火を通す 						⑥最後にみそを入れて完成

1) 段取りの一例：レンジとコンロ(1口)で想定しています。

2) 目安時間は、初めてではなく少し調理に慣れている状態を想定しています。経験を積み、さらに短時間でできるようになります。

3) ご飯を炊く必要があれば、おかずやみそ汁を作り始める前に、炊飯作業をするとよいです。