



甲府市

幸せレシピ

～新生活を迎える二人のために～

ご結婚おめでとうございます。

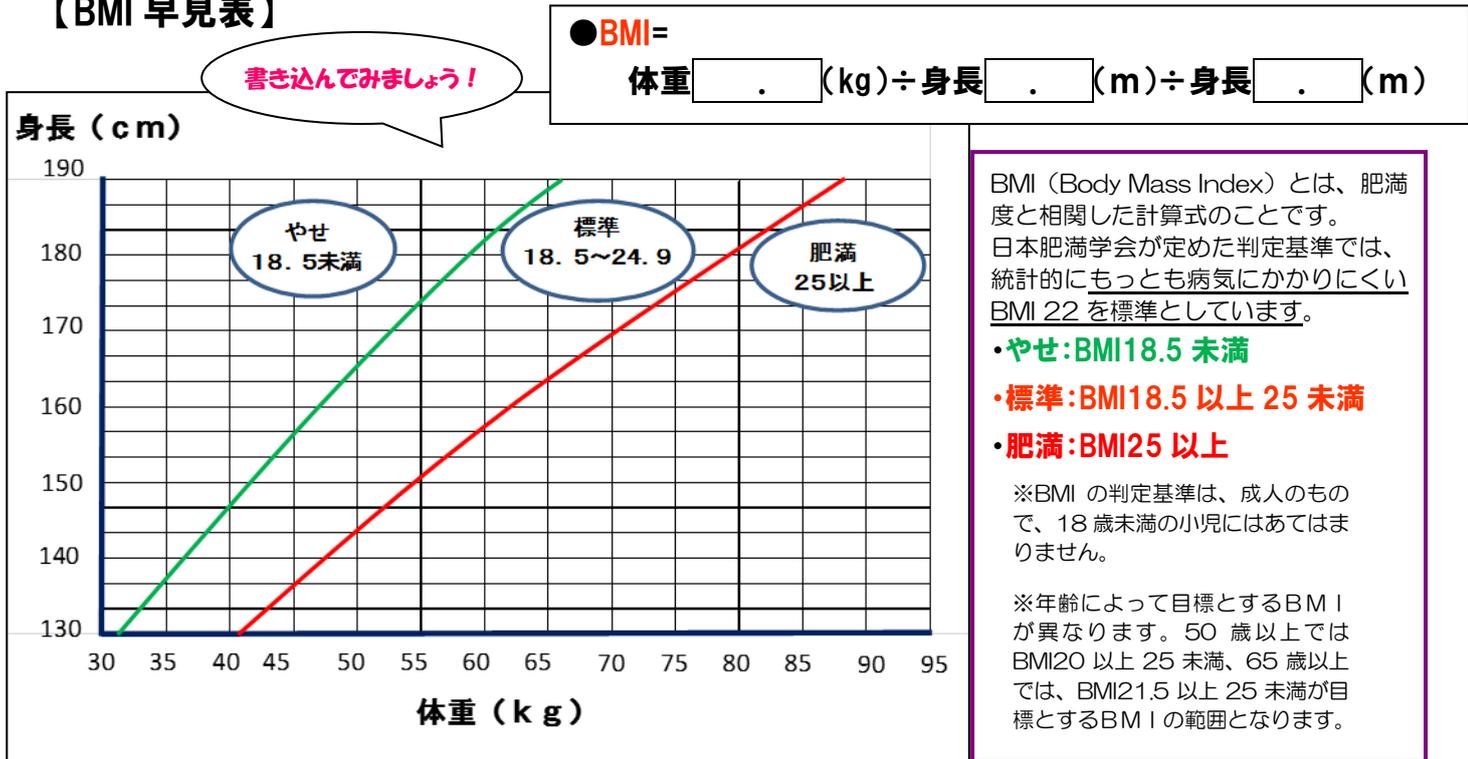
新生活を迎え、これからも健康な生活を送るための**食生活のポイント**や**簡単なレシピ**を掲載しました。新たなスタートをご自身やご家族の健康を考えるきっかけとしてみてはいかがでしょうか。

ご自身の適正体重、把握していますか？

ご自身の**適正体重**を計算したことはありますか？

適正体重を維持することは、健康な生活を送ることの基礎、さらには生活習慣病の予防へとつながります。妊娠を希望する方は、妊娠前からの食生活も大切です。**バランスのよい食生活**を大切に、適正体重を維持するよう心がけましょう。

【BMI 早見表】



健康管理のためには、年に1度健診を受けることも大切です。甲府市では、基本的な健診(血液検査等) やがん検診などを行っています。詳しくは『甲府市民健康ガイド』をご確認ください。

[甲府市 健康ガイド](#)

[検索](#)

幸せレシピに関するお問合せ先
甲府市福祉保健部 地域保健課 食育係
電話：055-242-8301

バランスのよい食事について
詳しくは次ページへ

1食の中でどのくらい食べるとバランスがよい食事になるの？

副菜

1食に1~2皿。1日で小鉢5皿を目安に野菜・きのこ・海藻類を食べましょう。

主菜

毎食、1皿を目安に肉・魚・大豆製品・卵を食べましょう。



主食

毎食、食べましょう。
ごはんは、1食に男性 200g、女性 150gが目安。
(例)市販のおにぎりは100g。
米一合を炊飯すると、ごはん約340gになります。



汁物に野菜などの具材をたくさん入れることで、不足しがちな食品や栄養素を補うことができ、さらに塩分のとりすぎも防ぐことができます。

1日に1回は牛乳・乳製品、果物を取り入れましょう。
牛乳は、コップ1杯程度が目安です。
果物は、片手にのる程度を目安に食べましょう。
※果物は、収穫時期に関わらず年間を通して目安量を取り入れられるよう心がけましょう。

甲府市で収穫される果物の1日の目安量
・桃：大きなものであれば半分
・ぶどう：テラウェアであれば小1房
・いちご：13~14粒

Check!

普通の食生活の中で、当てはまるものはありますか？

- 昼食などで丼ものを選ぶことが多い
- 外食などで、ラーメンやパスタなどの麺類を食べることが多い
- ラーメンとチャーハンのセットだけで食事を済ませることがある

主食だけでお腹いっぱいにすることが習慣化すると、のちに生活習慣病にかかるリスクが高まってしまいます。

ご存知ですか？
ラーメン1杯を汁も全て飲み干した場合の食塩相当量は・・・
小さじ1杯相当(6g)



※1日の食塩摂取目安量(18歳以上)
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



バランスのよい食事は選び方次第です☆

コンビニ等で選ぶときには、主菜や副菜も一緒に選んでみましょう。
例えばカップラーメンの場合・・・



その他の工夫として・・・

- ◇ ラーメンの中でも、具材の多いタンメンやちゃんぽんを選択
- ◇ 丼ものには、サラダをプラス
- ◇ 主食を2皿組み合わせるよりも、主食1皿とサイドメニューの野菜炒めを選択

食事の準備はラクして美味しくバランスよく

仕事や家事に日々忙しく、バランスのよい食事の準備なんて・・・と思われる方も多いかもしれません。そんなときは、電子レンジなどを使った時短の工夫を取り入れてみませんか？余裕のないときでも、美味しくバランスよく食事を準備する手助けになります。

食事準備 時短の POINT

1

電子レンジを活用してみましょう！

例えばこんな定番料理が作れます…
副菜 かぼちゃの煮つけ / もやしのナムル など
主菜 肉じゃが / 豚肉と白菜のミルフィーユ煮 など



2

炊飯器もご飯を炊くだけではないんです！

ごはんを炊いていないし、主菜も作らないと…
 そんなときには炊飯器で、米と水を計量して炊飯釜へ入れ、そのまま乗せて炊飯してみましょ。鶏胸肉だと、炊き上がったあとにしゃもじでほぐして食べられるのでおすすめです。ケチャップなど好みのたれをかけたならチキンライスの完成です。



3

冷凍保存の活用もおすすめです！

例えば・・・ほうれん草はゆでて 3cm 位に切って、アルミカップへ移して小分けにし、タッパーなどの容器に入れて冷凍庫へ。ほうれん草のおひたしやソテーなど、副菜の 1 品に使うことができます。



★電子レンジで作る簡単レシピ★

あと 1 品何かあればバランスのよい食事になるときにもおすすめです！

副菜

かぼちゃの煮つけ【2人分】



【材料】	【分量】
かぼちゃ	1/8 カット
しょうゆ	大さじ 2/3
砂糖	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

【作り方】

- ① レンジで 600W で 2 分加熱し、1 口大に切る。
- ② 調味料全てを混ぜ合わせ、耐熱容器に①と一緒にに入れて、ラップをふんわりかける。
- ③ 600W 1 分半～2 分で 1 度目の加熱をして混ぜて、さらに 600W 1 分～1 分半加熱し、完成。

副菜

もやしとピーマンのナムル【2人分】



【材料】	【分量】
もやし	1/2 袋
ピーマン	2 個
塩	少々
中華だし	小さじ 1/2
ごま油	お好みで
ごま	お好みで

【作り方】

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② ①、もやし、塩、中華だしを耐熱容器に入れて、600W 1 分半加熱する。
- ③ レンジから取り出し、全体を混ぜて、さらに 600W 1 分～1 分半加熱する。
- ④ 盛り付けたら、風味付けにごま油を回しかけ、お好みでごまをかけたら完成。

主菜

副菜

肉じゃが 【2人分】



【材料】	【分量】
豚こま切れ肉	120g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
じゃがいも	2 個

A

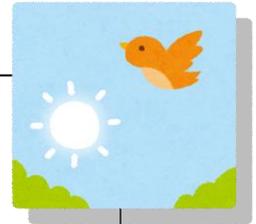
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、じゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に全ての材料と、A を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ラップをふんわりかけてからレンジで 600W 6 分加熱し、取り出して混ぜる。
- ④ さらに 600W 4 分加熱し、具材に火が通っていたら完成。

朝ごはん、毎日食べていますか？

平成30年度の市民アンケートの結果では、男女ともに20～40歳代で朝食を食べない人の割合が高い結果となりました。朝ごはんを食べる習慣がない方は、簡単に用意できるものからでも、毎日食べる習慣を身に付けましょう。



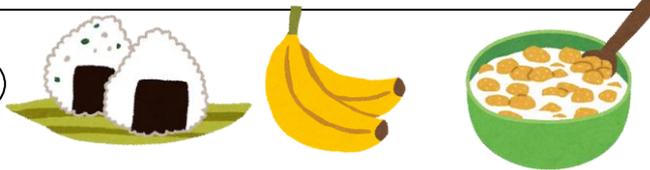
◎朝ごはんを食べることが習慣になっていると…

- ◇ 1日の身体のリズムを整え、「体温」が上がります。
- ◇ お腹の働きが活発になり、便秘の予防につながります
- ◇ 仕事や勉強の効率アップにつながります
- ◇ 昼食前の間食や、昼食の食べすぎを防ぐことにつながります

△朝ごはんの欠食が習慣になっていると…

集中力が続かない、太りやすい…
さらには生活習慣病のリスクの1つになってしまいます

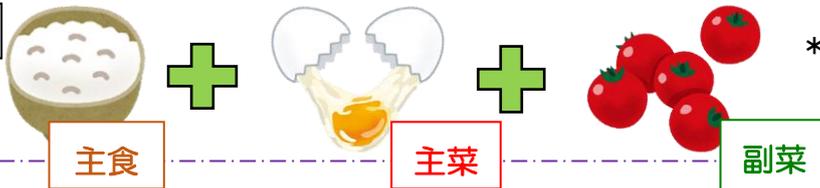
簡単に用意
できる朝食例



朝食を食べる習慣のある方は…

準備できる範囲でバランスのよい朝食を心がけてみましょう。

組合せ例



*主菜には手軽に用意できる
目玉焼き・ゆでたまご・納豆
など
*副菜には加熱の必要のない
トマトやレタスなどの生野菜
もおすすめです

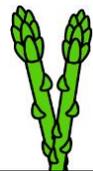
妊娠を望まれる方へ～葉酸をとることを心がけましょう～

葉酸は、緑黄色野菜や果物、豆類などの食品に多く含まれています。

葉酸を多く含む食品



ほうれん草・
モロヘイヤ・
春菊など



グリーンアスパラガス



ブロッコリー



かぼちゃ

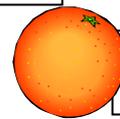


アボガド

いちご



枝豆・大豆
納豆など



オレンジ・
夏みかんなど

野菜を1日350g（1日5皿）程度摂取している方は、通常の必要量は食品からの摂取で足りていると考えられますが、**妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間はこれらの摂取に加え、通常の食品以外（サプリメントや栄養補助食品など）で葉酸をとることで、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクの低減が期待できます。**妊娠を計画されている方、妊娠3か月までの方は、通常の食品からの摂取に加え、**0.4mg/日**の摂取を意識しましょう。