



※ホームページの  
レシピ集もぜひ  
ご覧ください。

# 健康は**バランス**の良い食事から!

私たちの体は**食べたものでつくられています**。食品に含まれている様々な栄養は体を動かすエネルギーを作ったり筋肉や血液など体をつくる材料になっています。偏った食生活が続くと体の中のバランスが崩れ生活習慣病(糖尿病・高血圧・歯周病など)を引き起こす原因となります。仕事の都合などで食事のリズムがとりにくい・外食が多い場合は食べ方を工夫してバランスを整えましょう。ポイントは、**①朝食を食べる。②野菜料理(副菜)を1品増やすこと**です。

## 朝食を食べましょう!

- ・帰宅時間が遅い場合は、夕食を軽めにしてみましょう。
- ・朝時間がない場合は、果物や乳製品、スープなどから始めてみましょう。

自宅編	・食パン+野菜サラダ+ハムエッグ ・ご飯+納豆+具だくさん味噌汁
コンビニ編	・野菜サンドイッチ+牛乳 ・おにぎり+野菜サラダ+ゆで卵 (or チーズ)

## 野菜料理を1品増やしましょう!

目標量  
**350g**  
(5皿)/日

自宅編	・野菜料理は多めに調理して翌朝にも利用。(朝の野菜料理は前夜に準備) ・すぐ使える冷凍野菜を常備しておく。 ・電子レンジを活用する。 ・市販のサラダや野菜の惣菜を利用する。
外食編	・野菜料理が選べる店を見つけておく。 ・麺類や丼など単品料理より野菜料理がついた定食を選ぶ。 ・少しでも野菜の多いメニューを選ぶ。

## 簡単! 野菜サンド



カフェオーレ  
(無糖) 75kcal  
みかん 40kcal

具材はお好みで!  
トマトやブロッコリーなど  
何でもOK! ライ麦食パン  
で食物繊維量アップ!

### オススメ!!



ラップで包むと手軽で  
食べやすくなります。

#### 材料 [2人分]

食パン(ライ麦)	2枚
チーズ	2枚
ハム	2枚
ミックスサラダ(市販)	1袋
マヨネーズ	大さじ1



①食パンにチーズ・ハムをおき、マヨネーズをかけてミックスサラダをのせて出来上がり。

#### 栄養価 [1人分]

エネルギー	303kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	13.1g
炭水化物	34.4g
食物繊維	3.4g

## 野菜たっぷり! カレースープ



具だくさんスープや味噌汁で野菜量アップ! 冷凍の野菜ミックスや冷蔵庫に余ってる野菜など活用しましょう!  
※飲む汁量を減らすことで塩分を減らせます。

#### 栄養価 [1人分]

エネルギー	179kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	3.9g
炭水化物	19.0g
食物繊維	3.2g
塩分	1.6g

#### 材料 [2人分]

えび	8尾	バター	小さじ2
じゃがいも	中1個	水	2カップ
玉ねぎ	1/2個	固形スープの素	1個
人参	1/4本	カレー粉	小さじ1/8
大根	30g	塩・こしょう	少々
ブロッコリー(冷凍)	40g		



- ①じゃがいも・人参・大根・玉ねぎは1cm角に切ります。
- ②鍋にバターを熱してえびを軽く炒め、①とブロッコリーを加えます。水2カップと固形スープの素・カレー粉を加えて野菜をやわらかく煮、塩・こしょうで味を調えて器に盛ります。

## 編集後記

私自身小さいころから歯医者さんが苦手で、できるだけ行くことがないように丁寧に歯磨きをしていましたが、それでも虫歯ができてしまい、仕方なく歯医者さんに行って治療してもらおうという繰り返し...3年前に友人に紹介してもらった歯医者さんに言われた「歯周病」になりかけてますね!の一言で、私自身の意識が変わりました。その時に立てた自分の目標「毎月、歯科医院で健診をする」がきっかけで毎日の歯磨きにも一段と力が入りました。今思えば手遅れにならなくて本当に良かったと思いますし、これからも「セルフケア」と「プロケア」を継続していこうと思っております。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸  
Kobe 外線 **078-302-8185**  
内線 **711-4635**  
FAX **078-302-9472**



▲ワールド健保ホームページ