

# もう一品で

# バランスアップ

今回は不足しがちな乳製品と果物を使ったサラダをご紹介します。いつもの食事に一品プラスしてバランスのよい食事を目指しましょう。

## かぶとリンゴのヨーグルトサラダ



副菜1つ(SV) 牛乳・乳製品1つ(SV)  
果物0.5つ(SV)

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー130kcal たんぱく質4.2g 脂質7.5g  
カルシウム116mg 食塩相当量0.5g

### 【材料2人分】

かぶ	140g
りんご	100g
プロセスチーズ	20g
ヨーグルト(無糖)	50g
マヨネーズ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
フロッキー	20g

### 【作り方】

1. かぶは皮をむき食べやすい大きさの薄切りにし、塩(分量外)でもみ、しばらくおく。かぶがしんなしたら水で洗い、水気をしっかりきる。
2. りんごはいちょう切りにする。フロッキーはゆでておく。チーズは小さく切る。
3. ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ、フロッキー以外を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
4. 器に盛り付け、フロッキーをのせる。

食事バランスガイドでは、牛乳・乳製品は牛乳なら1本程度 果物はみかんなら2個程度 が1日に食べたい目安量です。

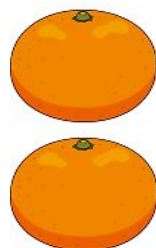
しかし、平成21年国民健康・栄養調査によると、どちらも目安の半分ほどしか食べられていませんでした。

牛乳・乳製品はカルシウム、果物はビタミン類やカリウムを多く含み、健康を維持し、生活習慣病予防には欠かすことができない食品です。あなたの食事は大丈夫ですか？食事バランスガイドを参考に毎日の食事を見直しましょう。

(食事バランスガイド)  
一日の目安量  
※1



牛乳1本分

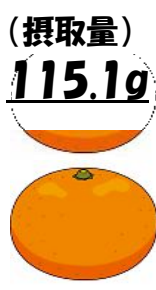


みかん2個分

H21 国民健康・栄養調査  
※2



牛乳約1/2本分



みかん約1個分

※1 身体活動レベルが低い男性(12~69歳)や身体活動レベルが普通以上の女性(12歳~69歳)の場合  
※2 20歳以上の男女

## 食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省

毎月19日は「家族団らんの日」 毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課  
山形県保健業務課健康やまがた推進室

TEL0233-29-1267  
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成23年 第9号