



## 一汁三菜



### ●一汁三菜とは？

一汁三菜とは、「一汁」は汁物が一品、「三菜」は主菜一品と副菜二品のことを指します。

一汁三菜に「主食」と「香の物(漬物)」を足したものが和食の基本となっています。

汁物は水分を補う物、主菜はメインとしてボリュームのある物、副菜は主食と主菜で足りない栄養を補う物です。体に必要な栄養やエネルギーを考慮し食材がかぶらないように組み合わせるため、バランス良く栄養を摂れます。出汁などのうま味を十分に生かした調理法を活用すれば、減塩にも繋がります。

### ●一汁三菜メニューの栄養バランス

#### ★汁物

汁物は、味噌汁・澄まし汁・スープなどの事で、体に必要な水分を補います。具沢山の汁物にすると、副菜にもなります。

例 豚汁・かきたま汁・貝汁

#### ★主菜 (一菜)

主菜には、主に魚・肉・豆腐・卵など、タンパク質を多く含んだ食材を使います。

例 焼き魚・煮魚・ハンバーグ・から揚げ・しょうが焼き

#### ★副菜 (二菜)

主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できる食材を使います。

野菜・イモ類・豆・きのこなどを使った煮物や和え物がおすすです。栄養が偏りがちな人は、副菜で不足分を調整するようにしましょう。

例 五目豆・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・きゅうりとわかめの酢の物

#### ★主食 (ご飯)・香の物 (漬物)

主食の白米に多く含まれる栄養素は炭水化物です。体を動かすエネルギー源になります。

香の物があれば独特なうま味が加わり、さらに美味しくなります。※香の物は副菜には含まれません



### ●無理なく一汁三菜を準備するコツ

#### ★一日一回を目安に★

毎日、毎食を一汁三菜にしようとする、献立を考えるだけでも手間がかかります。

毎回完璧な一汁三菜を準備するのではなく、まずは一日一回を目安に心掛けてみましょう。

#### ★調理法はシンプルに★

調理法をシンプルにすることも、準備を簡単にするポイントです。

主菜の料理は、「焼くだけ」「茹でるだけ」など、一つの工程だけで出来るものにしてみましょう。

#### ★副菜には火を使わない料理を★

副菜には、火を使わずに作れるサラダやカルパッチョ、冷奴など、和えて器に盛るだけのメニューを選ぶと良いでしょう。

時間があるときは、作り置きできるおかずを多めに作ってストックしておいたり、すでに調理されている保存食を活用するのもお手軽な方法の一つです。