



# 健康情報リーフレット

## Vol.99

### 「共食」で食事をもっと楽しく、おいしく 主食・主菜・副菜をそろえるコツ

「共食（きょうしょく）」とは、家族、友人や地域の人など、だれかと一緒に食べることをいいます。

また、食事を食べるだけでなく、一緒に準備すること、食に関する情報を学び交換し合うことも「共食」です。「共食」をすることは、食事をもっと楽しく、おいしくしてくれるほか、主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスが良くなるなど、様々なメリットがあります。気の合う人と「共食」をしてみませんか？

今回は、主食・主菜・副菜をそろえるコツも紹介します！



元気県ぐんま  
マスコットキャラクター  
GENKI (げんき)

「共食」ってどんないいことがあるの？

詳細は裏面をチェック！

### … 主菜・副菜を組み合わせたレシピ …

主菜

副菜

### 豚肉の野菜巻き



(1人分)エネルギー 185kcal  
食塩相当量 1.1g

<出典> 群馬県：簡単朝食料理集

#### 材料（4人分）

豚肉の薄切り …… 240g  
えのき茸 …… 200g  
かぼちゃ …… 200g  
いんげん …… 200g  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
小麦粉 …… 大さじ1  
油 …… 大さじ1  
たれ  
酒 …… 大さじ4  
みりん …… 大さじ4  
豆板醤 …… 小さじ1  
しょうが汁 …… 小さじ1  
レタス …… 40g  
大根 …… 40g

#### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、水大さじ1をふりかけ、竹串が通るくらいまでレンジにかける。いんげんは下ゆでをする。えのき茸は石づきをとる。
- ② 豚肉は2枚1組にして、塩・こしょう・小麦粉をふる。①の野菜を芯にして巻く。
- ③ フライパンに油をしき、②を焼く。弱火で焼き目がついたら酒をふりかける。焼きあがって火を止めるときに、たれをかけて蒸し焼きにする。
- ④ 冷ましてから適当な大きさに切り、レタスをしいた皿に盛り付け、大根おろしをそえる。

主菜

副菜

### 鮭の南蛮漬



(1人分)エネルギー 230kcal  
食塩相当量 1.3g

<出典> 群馬県：うす味・減塩料理集

#### 材料（4人分）

生鮭 …… 240g  
玉ねぎ …… 100g (1/2個)  
にんじん …… 40g  
ピーマン …… 40g  
南蛮酢  
酢 …… 大さじ4  
しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ1  
だし汁 …… 大さじ5  
赤唐辛子 …… 1本  
小麦粉 …… 適量  
揚げ油 …… 適量  
付け合わせ  
トマト …… 中1個  
生わかめ …… 20g

#### 作り方

- ① 生鮭に骨があったら取り除き、薄めにそぎ切りにする。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、にんじん、ピーマンは細めのせん切りにして、さっとゆでる。
- ③ 南蛮酢の材料をバットに入れ混ぜ合わせ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れる。
- ④ 生鮭に小麦粉を薄くまぶし、余計な粉を落として、中火から強火でカラッと揚げる。揚げたらすぐ③の南蛮酢に漬けこみ、30分くらい漬け込んで味を含ませる。
- ⑤ 生わかめは流水で塩を洗い流し、沸騰したお湯にさっとくぐらせ水にとる。しっかり絞って、一口大に切る。
- ⑥ わかめ、トマトを盛った皿に鮭を並べ、③の野菜と漬け汁をかける。

## … 共食ってどんないいことがあるの？ …

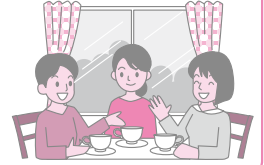
### チャンス

だれかと一緒に献立を考える・食事の準備・料理する・食べる・健康づくりを学ぶなど、色々なチャンスを増やしましょう！



### おしゃべり

人とのコミュニケーションが食事をおいしく楽しいものにしてくれます。おしゃべりは食事の最良の調味料になります。



### 栄養バランス

共食をすると「主食・主菜・副菜」がそろふことが多くなります。

また、ひとりの食事よりも料理のバリエーションが増え、食事がより豊かになります。



### 伝える

共食は、食事のマナーを身につけ、協調性や社会性を養う大切な場となります。

また、地域で多世代と一緒に共食することで、家庭だけでは伝えきれない地域の食文化や伝統的な行事食・郷土料理などを伝えることができ、地域の活性化にもつながります。

## 毎月19日は「いただきますの日」

群馬県では、毎月19日を「いただきますの日」として「共食」をすすめています。家族、友人、地域の人など気の合う人と共食をしませんか？



## … 主食・主菜・副菜をそろえるコツ …

主食・主菜・副菜をそろった食事は、栄養バランスがよいといわれています。そろうように意識してみましょう！

### 副菜

(野菜・きのこ・いも・海鮮料理)

からだの調子をととのえる食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。

### 主食

(ごはん・パン・麺類)

ごはんは毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。



### 主菜

(魚・肉・卵・大豆(製品)料理)

からだを作るたんぱく質の供給源です。

1日の中で牛乳・乳製品と果物をプラス！



出典：和食育教物（群馬県）

### 家庭で調理するとき

- ・主菜と副菜を組み合わせた料理（肉野菜炒め、魚と野菜のホイル焼きなど）をとり入れる
- ・冷凍食品やカット野菜を上手に使う



### 総菜やお弁当を買うとき

- ・主食・主菜・副菜がそろったお弁当（幕の内弁当など）を選ぶ
- ・野菜が少ないときは、サラダ、和え物や煮物などの副菜をプラスする



### 外食をするとき

- ・定食やセットメニューを選ぶ
- ・どんぶり物やラーメンなどの単品メニューには、サラダなどをあわせる



出典：できる大人は食から違う！（農林水産省）