

# もくじ

宇佐市健康キャラクター  
ぎんちゃん



バランスランチョンマット (食べ方編) ・ 3～4
バランスランチョンマット (作り方編) ・ 5～6
 春のバランス食 ..... 7～10
 夏のバランス食 ..... 11～14
 秋のバランス食 ..... 15～18
 冬のバランス食 ..... 19～22
 パスタ ..... 23～24
 パン ..... 25～26
おいしく減塩するには ..... 27～28
野菜をたくさん食べましょう ..... 29
バランス健康レシピコンテスト・ヘルスマイト ..... 30

## レシピ集の見方

- 1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
- 塩少々(人差し指と親指2本でつまめる量)は塩約0.5g、ひとつまみ(指3本でつまめる量)は塩1g弱のことです。
- 各レシピのエネルギー(kcalで表示)・食塩相当量(塩分で表示)は1人分です。
- 『だし』はいりごと昆布を使っただしです。(作り方は28ページ)

## 食生活はバランスよく

『バランスランチョンマット』ってなに？



誰でも簡単に食事バランスを知ることができる、ランチョンマットだよ！



どうしてこれを作ったんだろう？



宇佐市民は血糖値が高い人が多く、糖尿病の人も年々増えているから、食事バランスを知ってもらうために作ったんだって！



どんな風に使ったらいいのかな？



食事の時にテーブルに敷いて、実際にお皿をのせてみて！足りないものや、多すぎるものはないかわかるよ！



なるほど！お皿をのせるだけなら私でも簡単にバランスがわかる！でも、バランスの良い食事って毎日作るのはむずかしいなあ...



そんな時にはこのレシピ集を見て！毎日のバランスのいい食事作りに役立つこと間違いなし！ぜひ、参考にしてみてください！

