

監修：管理栄養士 猪坂みなみ プロフィール

大学卒業後、大手食品メーカーにて商品企画や研究開発などに従事。ダイエットアドバイザー、料理研究家助手等を経て、現在はLINEで気軽に取り組めるパーソルダイエットプログラム「ダイエットナビ」の運営や、法人向けの健康経営サポート等を行う。「できない」自分を責めずに健康をキープできる方法を常に研究中。



第1回

食パン VS グラノーラ
栄養バランスがいいのはどっち？
～ 時短で作るバランス朝ごはんのコツ ～



第2回

牛丼 VS パスタ
どっちがおすすめ？
～ 外食で栄養バランスをととのえる方法 ～



第3回

ポテトチップス VS チョコレート
どっちがおすすめ？
～ 健康的なおやつを選び方～



第4回

赤ワイン VS サワー
どっちが酔う？
～ 健康的にお酒を楽しむ3つのポイント～



第5回

生鮮 VS 冷凍
どっちのほうれん草が栄養豊富？
～ 手軽に野菜をとる工夫～





「バランスの良い朝ごはんを食べたいけど朝は時間がない…」とお困りではありませんか？
そこで今回は、日ごろ朝食として食べることが多い2つのメニューを取り上げて、どちらの
ほうがバランスが良いのかを解説し、さらに、不足している栄養素を補うための簡単な工
夫をお伝えします。ご自身やお子様の朝食の栄養バランスをととのえて、家族全員で健
康的な食生活を送りましょう！

監修：管理栄養士 猪坂みなみ

食パン VS グラノーラ 栄養バランスがいいのはどっち？ ～ 時短で作るバランス朝ごはんのコツ ～

クイズ

より栄養バランスがいいのはどちらの朝食でしょうか？

A

食パン＋野菜ジュース



B

グラノーラ＋牛乳

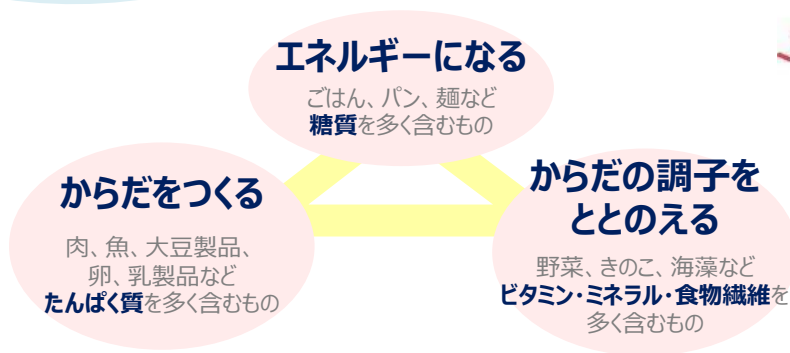


正解：

B グラノーラ+牛乳

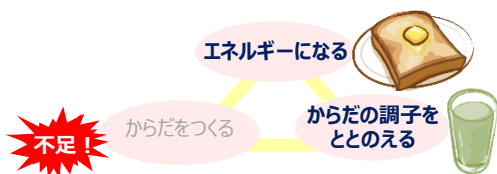
解説

お食事の際は、下の図の3種類の栄養をそろえることが大切です。



しかし、以下のように、メニューAには「からだをつくる」栄養であるたんぱく質を多く含む食品がありませんでした。そのため、AとBを比較すると、メニューBのほうが栄養バランスがととのっているということになります。

A 食パン+野菜ジュース



B グラノーラ+牛乳



ただし、どちらのメニューも、一部の栄養素が不足しています。次にお伝えするアドバイスを参考にいただき、より健康的な朝食を目指していきましょう！

アドバイス

短時間でできる、それぞれの朝食の一工夫をお伝えします。

A 食パン+野菜ジュース

不足していたたんぱく質と、野菜ジュースだけでは補いきれないビタミン類を補給するため、こんなアレンジがおすすめです。

●オニオンツナマヨトースト



- ①ノンオイルのツナ缶に、スライスした玉ねぎを混ぜる
- ②①にマヨネーズを合わせてパンにのせて、とけるチーズをトッピング
- ③トースターでこんがり焼けば完成

※オニオンツナマヨは前夜に作っておけば、朝はパンにのせて焼くだけでOKです。

B グラノーラ+牛乳

たんぱく質やビタミン、ミネラルをより補給するため、以下のようなメニューをプラスしてみましょう！

●ブロッコリーと海老のホットサラダ



- ①冷凍ブロッコリーをレンジで解凍
- ②①にボイル海老を合わせる
- ③好みのドレッシングをかけたら完成

※忙しい朝には冷凍野菜を活用すると、手軽にプラス1品することができますよ。

時間がない朝でも、少しの工夫で栄養バランスをととのえることができます。ぜひ試してみてくださいね！

QRコードから
動画もチェック





「外食が多くて栄養バランスが崩れていないか心配」「何をどのくらい食べればいいのかわからない」こんな風に悩んでいらっしゃいませんか？栄養バランスが良くないイメージがある外食ですが、実は、上手に選べばうまくバランスをととのえることができますよ。外食が多くても、上手に栄養バランスをととのえる方法を身につけていきましょう！

監修：管理栄養士 猪坂みなみ

牛丼 VS パスタ どっちがおすすめ？

～ 外食で栄養バランスをととのえる方法 ～

クイズ

より栄養バランスがいいのはどちらのメニューでしょう？

A

牛丼



B

カルボナーラ



正解：

A 牛丼

解説

栄養バランスをチェックしたいときに便利な方法として、**1食分の適量**を、自分の手と比べてはかる、「手ばかり」という方法があります。

主食

ご飯なら…

握りこぶし1個分



パンや麺はごはんよりも少し多く握りこぶし1.2~1.5個分



主菜

肉や魚なら…

指を含まない片手のひら1枚分



卵や大豆製品の場合は2倍必要なので、片手のひら2枚分



副菜

生の野菜、きのこ、海藻なら…

両手のひらに盛るくらい



加熱するとかさが減るので、片手のひらに盛るくらい



牛丼の方が、以下のように「主食・主菜・副菜」の量が適量に近いので、栄養バランスがいいということになります。

A 牛丼



- 主食 ご飯 → 多め △
- 主菜 牛肉 → 適量 ○
- 副菜 玉ねぎ → 少なめ △

B カルボナーラ



- 主食 パスタ → 適量 ○
- 主菜 たまご → 少なめ △
- 副菜 なし ×

アドバイス

ただどちらにも不足している栄養がありました。さらに栄養バランスをととのえるための、それぞれの外食メニューのひと工夫をお伝えします。

A 牛丼

主食が多く、副菜が足りなかったため、以下の方法で自分の適量に近づけましょう！

- ごはんを小盛でオーダーする
- サラダや汁物を追加で頼む

B カルボナーラ

主菜と副菜が足りなかったため、以下のメニューを追加して栄養をしっかりと補給しましょう！

- 小エビのサラダ
- ほうれん草のソテー

手ばかり法を上手に活用すれば外食が多くても大丈夫！
栄養バランスをうまくととのえていきましょう！

QRコードから
動画もチェック





「間食を食べると太ると言われるけれどやめられない」
「子供の健康に良いおやつを選びたいけれど、どれが良いかわからない…」
こんな風に悩んでいらっしゃいませんか？おやつも選び方次第では、栄養補給の助けとなります。健康に良いおやつの選び方をお伝えしますね。

監修：管理栄養士 猪坂みなみ

ポテトチップス VS チョコレート

どっちがおすすめ？

～健康的なおやつの選び方～

クイズ

より健康的なおやつはどちらでしょうか？

A ポテトチップス



B チョコレート



正解を動画で見る →



正解：

B チョコレート

解説



おやつを選ぶときは、栄養をとれるものを優先的に選ぶのがおすすめです

積極的にとりたい栄養成分

たんぱく質、ビタミン
ミネラル、食物繊維

とり過ぎに気をつけたい栄養成分

糖質、脂質、塩分

→ ポテトチップスとチョコレートに含まれている成分をチェックしてみると…

A ポテトチップス



・糖質、脂質、
塩分を含む

B チョコレート



・糖質、脂質を
含む



・塩分が少ない
・ポリフェノールを
含む

このようにチョコレートは、ポテトチップスと比べると、**塩分が少ない点**と、**カカオポリフェノールが含まれている点**が健康に良いと言えます。

※ポリフェノールは、血圧を下げたり、動脈硬化の予防に役立つと考えられている成分です

アドバイス

他には、以下のようなおやつがおすすめです

●ヨーグルト、チーズ、豆乳

たんぱく質やビタミン、ミネラルを含む



●ナッツ

ビタミンやミネラル、食物繊維を含む



ただし健康に良い成分を含むおやつでも、食べ過ぎるとカロリーオーバーを招きます。1日200kcal以下を目安として、栄養成分をチェックして選んでくださいね。

おやつには、「心の栄養」と「体の栄養」2つの役割があります。
栄養のとれるおやつを選び、朝昼夜の食事できれいな栄養を上手に補いましょう。



「ついお酒を飲み過ぎてしまうことがある」「少しでも健康的な飲み方を知りたい」こんな風にお考えではありませんか？アルコールは、適量であれば、気分をリラックスさせることでストレス解消になりますが、摂り過ぎると毒になるので付き合い方には注意が必要です。お酒の適量や、健康を害しにくい飲み方のポイントを紹介します。

監修：管理栄養士 猪坂みなみ

赤ワイン vs サワー どっちが酔う？

～健康的にお酒を楽しむ3つのポイント～

クイズ

アルコール含有量が「少ない」お酒はどちらでしょうか？

A 赤ワイン グラス
1杯



B サワー 中ジョッキ
1杯



正解を動画で見る →



正解：

A 赤ワイン



解説

以下の通りサワー(18g)よりもワイン(12g)のほうがアルコール量が少量です。

種類	アルコール度数	1杯あたりの量	アルコール量(目安)
ビール	5%	中瓶 1本 (500ml)	20g
日本酒	15%	1合 (180ml)	22g
焼酎	25%	1合 (180ml)	29g
チューハイ・サワー	7%	中ジョッキ1杯 (320ml)	18g
ハイボール	40%	グラス1杯 (原酒30ml分)	10g
ワイン(赤白)	12%	ワイングラス1杯 (120ml)	12g
カクテル	5%	中ジョッキ1杯 (320ml)	13g



お酒は左表のように種類によって度数が異なるため、アルコール含有量にも差があります。

アドバイス

お酒を飲むときの注意点

過度な飲酒は高血圧や肝臓・膵臓の病気のリスクを高めるので、飲み過ぎないようにしましょう。
健康な成人男性のお酒の適量は以下の通りです。

※女性や65歳以上の方、少しのお酒でもすぐに顔が赤くなってしまう方は、この半分以下を目安にしてください。

ビール	なら	中瓶 1本
日本酒	なら	0.9合
焼酎	なら	0.7合
チューハイ・サワー	なら	中ジョッキ1杯
ハイボール	なら	グラス2杯
ワイン(赤白)	なら	グラス1.6杯
カクテル	なら	中ジョッキ1.5杯

※この表の合計量を飲んでいいということではなく「ビールなら中瓶1本まで」「ハイボールならグラス2杯まで」という見方です

健康的にお酒を楽しむポイント

① 食べながらゆっくり飲む

胃腸に何も無い状態で
お酒を飲むと…

▶ アルコールが
吸収されやすくなる

ハイペースで飲むと…

▶ 血中アルコール濃度が
急上昇

上記を避けるため何かおつまみを食べながらゆっくり飲む

② 強いお酒は割って飲む

強いお酒で喉や胃腸の
粘膜がダメージを受ける

▶ がんなどの病気の原因
になるといわれている

水や炭酸水で割って飲むかチェイサーを準備する

③ 休肝日をつくる

毎日連続して飲む

▶ 肝臓病や胃腸の粘膜
が荒れる原因に

内臓を休めるために週に2日以上休肝日を作る
※連続ではなく2~3日おきに1日ずつ休むと効果的

アルコールを摂りすぎると、高血圧を招いたり、肝臓や膵臓の病気などのリスクが高まります。
健康を害さない範囲で、適量を守って楽しむようにしましょう！



「野菜不足なので手軽に効率よく野菜をとりたい」「家族のために野菜メニューを増やしたい」こんな風にお考えではありませんか？健康のためには野菜は大切と思っても、忙しいとゆっくり料理をする時間をとることができず、難しいときもありますよね。今回は、時短で野菜の栄養をとるための工夫をお伝えします。

監修：管理栄養士 猪坂みなみ

生鮮 vs 冷凍

どっちのほうれん草が栄養豊富？

～手軽に野菜をとる工夫～

クイズ

どちらのほうれん草が栄養豊富でしょうか？

A 生鮮ほうれん草



B 冷凍ほうれん草



正解を動画で見る ➡

