

2026年4月1日発行

明日の元気を作る、からだ調う食事

おかずのバランスは「1:2」

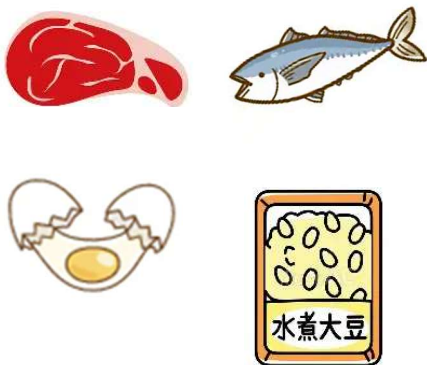
4月から新年度。気持ち新たに、何かを始めるのにはとても良いタイミングです。

私たちが毎日食べる食事は、体（筋肉や血液など）を作るだけでなく、体調や気分も作ります。偏った食事では、疲れやすくなったり、イライラしたり…。

見た目でもOK
(量感・かさ)

日々元気に過ごすために、バランスの良い食事を、具体的にはどうしたらよいのでしょうか？

1



メインのおかず

(肉・魚・卵・大豆)

2



野菜のおかず

(野菜・海藻・きのこ・芋)

メインのおかずで「たんぱく質」を、野菜のおかずで「ビタミン・ミネラル・食物繊維」を摂ることができます。バランスの良い食事とは、主食（ごはん、パン、麺）を適量と、メインのおかずと野菜のおかずが「1:2」の割合の食事です。

まずは難しく考えず、「肉・魚 1 に対して野菜 2」を目安にしてみてください。「肉食べたら倍量の野菜を食べる」でもいいでしょう。これだけで食事の質はかなり整います。

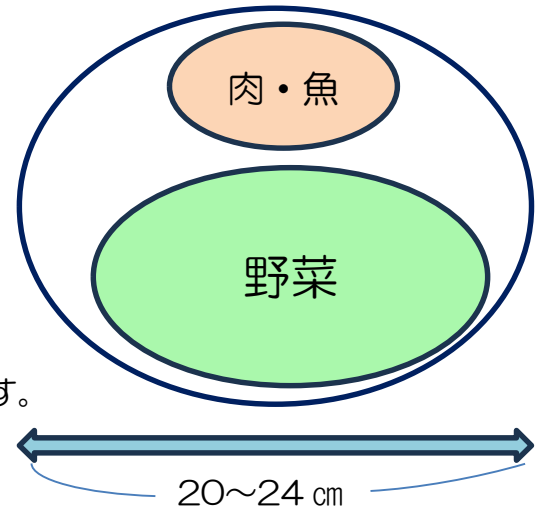
おかず 1 : 2 の実践！

●ワンプレートの場合

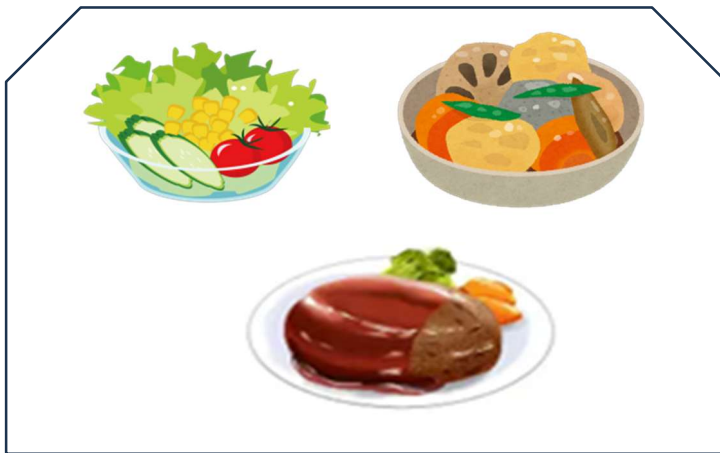
お皿の半分以上が野菜 + 残りにメイン

これを意識するだけで、ほぼ自動的に「1 : 2」に近づきます。

- メインのおかず →手のひら1杯分
- 野菜のおかず →両手いっぱい分 のイメージです。



●1品ずつ（別皿）の場合



- メインのおかず →1皿
- 野菜のおかず →2皿

*野菜のおかずのお皿は、中鉢位の大きさが適量です。

野菜のおかずは、サラダ（生野菜）が手軽ではありますが、野菜の種類が偏ってしまいます。

加熱野菜（ごま和えなどの和え物、煮物、炒め物、みそ汁など）と組み合わせるのがベターです。

●コンビニの場合



鮭と竹輪の海苔弁



サラダ



ひじき煮

このように、見た目（量感、かさ）で「肉・魚1 : 野菜2」にするのが、ストレスなく毎日続けやすいと思います。

が、重量（g）でいえば、その方の年齢や活動量にもよりますが、

- メインのおかず →60~90g （市販の魚1切れは、60~80g位が多いです）
- 野菜のおかず →120~180g が目安です。

今日食べる食事が明日の元気を作ります。1 : 2の食生活習慣、始めてみませんか？ 大畑

疲れやすいのは体力不足のせい？

最近、こんなふうに思うことが多くなりました。「なんだか疲れやすい」「しっかり睡眠時間を取ってもスッキリしない」「以前より疲れやすい気がする」と。みなさんも、そんなことを考えたり、思うことはありませんか？ 原因は何だろうと考えると、運動不足や加齢による体力の低下といった理由がまず思い浮かびますが、それは本当なんでしょうか。

結論から言うと、その疲れ、体力だけの問題じゃない可能性があります！しかも、ちょっとしたことで、疲れが残りにくくできるかもしれません。

●体力がないのではなく、回復ができてない？

疲れと聞くとつい、「体力不足」と思いがちです。当然、体力がある人と、ない人とでは、疲れの感じ方は違います。なので、運動をして鍛え、体力を向上させるのも、一つです。では体力ではないもう一つの原因は、疲れた体を癒す、回復力が低いことです。具体的に、体を回復するために必要なことは、「必要な栄養を得ること」、その「得た栄養をうまく使うこと」、そして「体の癒しスイッチを入れること」です。これらがうまく働いていない状態だと、どれだけ体力があったとしても、回復しきれずに徐々に疲れていきます。

●体力が回復できない3つのワケ

一つ目の「必要な栄養を“得る”」とは。単に、バランスのいい食事をすることではありません。食事の内容だけでなく、栄養をうまく吸収できていないことが問題です。それは腸内環境が悪く、ちゃんと食べているのに栄養が不足している状態です。

次に「血流」。血液は、栄養や酸素を全身に届ける役割があります。血流が滞ると、体の隅々まで栄養が届かない。届かないから栄養が使えず、回復機能が働かないという状態です。むくみや冷えを感じている人は、この影響を受けていることが多いです。

そして最後が「自律神経」。回復力を上げるには、リラックスし、体を癒すモードにすることが必要不可欠です。でも現代は、テレビやスマホ、パソコンで、常に大量の情報にさらされたり、画面の強い光により、交感神経（活動モード）が優位になりがち。こんな状態では、睡眠時間を取っていたとしても、体は十分に休まりません。

●栄養！血流！自律神経！

疲れやすさの正体には、栄養、血流、自律神経、この3つが関わっています。これらが整わないと、しっかり休んだつもりでも、回復しきれず、疲れが取れない。なぜかだるい・疲れているという状態になります。なので、ちゃんと回復できる状態を作ることが大切です。

「栄養」を得るためには、よく噛むという腸活が効率的。そして「血流」を良くするには、こまめな水分補給やたんぱく質の補給、ふくらはぎの上下運動など、ちょびっと習慣が有効。最後に「自律神経」を整えるには、「寝る前の環境を変えること」が、疲れ対策には実は一番効果的です。寝る1時間前くらいから、照明の明るさを落としたり、テレビやスマホを見ないようにするなど、強い光を避けること。また、SNSなどの大量の情報に触れないこと。パソコン作業やスマホではなく、手書きでの作業や本を読むことに変えることで、脳に入ってくる情報を減らすことができ、体を癒すモードに切り替えやすくなります。

もし疲れやすくなったと感じるなら、それは体の中の回復力が落ちているサインかもしれません。まずは、寝る前の環境を見直してみてください。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！ ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

花粉の付着が気になる場所や部位



自分が花粉症、花粉アレルギーの人 1,362人（複数回答/上位6項目）
（2024年4月「My Kao くらしラボ」調べ）

プラス1品！の5分メニュー No.31

＜材料＞（作りやすい分量）

人参	約 100g
しょうが	3～5g
A	{ 甘酒 大さじ2
	{ しょうゆ 大さじ 1/2
油	大さじ 1
炒りごま	適量

★大根、ごぼう、ブロッコリーの茎やセロリの葉でもおいしく作れます。

＜作り方＞

- ① 人参、しょうがはフードプロセッサーまたは包丁で荒みじんにする。
- ② フライパンに油、①を入れ中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ②に A を入れ水分がなくなるまで炒めたらごまを加えて火を止める。

利波

＜Q.花粉症対策で一番大切なのは？＞

A) 対策として一番大切なのは、花粉を「つけない」「取り除く」ことです。なるべく体に花粉が入らないように、外出時はマスクや眼鏡などでガードすることや、体をはらって花粉を落としてから家に入ること、花粉はのどや顔にも付着するので、うがいと洗顔を行うことなどの対策が大切です。また、普段コンタクトレンズを使用している方は、花粉のシーズンは眼鏡を使用することをおすすめします。コンタクトレンズと目の間に花粉が入り込んでしまい、目が炎症しやすくなってしまうためです。最近では、普通の眼鏡よりも花粉をガードしてくれる花粉症用眼鏡が販売されています。

参考：花粉症で悩む皆さま！ 政府広報オンライン 花粉症用メガネとは？みるラボ眼とメガネの情報室 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>

～Instagramも随時更新～
毎日のお弁当が見られます！