



身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができて「副菜」まで手が回らない……。気がつけば、いつも同じサラダばかり……。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理



主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

主食はごはん



汁は具が多ければ副菜

・多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

・食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足
骨が弱くなる



鉄不足
貧血になる



食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる



ビタミンB1不足
元気がなくなり、心理的に不安定になる



ビタミンA不足
暗い中で目が見えにくくなる



ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血する

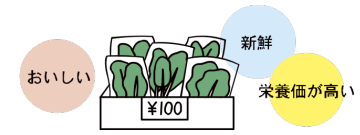


また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

・副菜づくりのポイント

いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭に並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、新しい食べものに対する抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。



・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

果物	日本では、果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。 例：にんじんとオレンジのサラダ（ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える）	
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。	
油揚げ	薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。	
納豆やチーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。	
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。	
梅干し	様々な効果がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。	

・栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める



色の濃い野菜を油で炒めると
栄養素の吸収率アップ

ゆでるより蒸す



水を使わないため
栄養素の流出が少ない

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを
汁ごと食べて、逃さず摂取