

愛しょう。

愛荘町健康レシピ

心ふれ愛・笑顔いっぱいの元気なまち



滋賀県
愛 荘 町 AISHO



平成 29 年度 あいしょう版『スポーツ × 健康づくり × 地域づくり』推進事業
健康レシピの開発・企画・編集 / 滋賀県立大学 人間文化学部 生活栄養学科
企画・編集 / 愛荘町健康推進員協議会, 愛荘町



1. 愛荘町の健康課題と対策

肥満の人が多いです



<腹囲男性 85 センチ以上、女性 90 センチ以上の者の割合>

男性		
1 位	愛荘町	53.5%
1 位	豊郷町	53.5%
3 位	竜王町	52.8%

女性		
1 位	愛荘町	19.9%
2 位	竜王町	19.4%
3 位	野洲市	19.0%

<BMI25 以上の肥満の者の割合>

男性		
1 位	豊郷町	32.6%
2 位	高島市	30.0%
3 位	近江八幡市	29.8%
4 位	愛荘町	29.5%

女性		
1 位	豊郷町	24.1%
2 位	竜王町	23.5%
3 位	愛荘町	23.0%

※国民健康保険保健指導事業管理ガイドラインに基づくまとめ（H27）より

肥満だけでなく、高血圧等の病気を1つまたは複数持っている人が多いです



<メタボ該当者およびその予備群に該当した者の割合>

1 位	甲良町	31.2%
2 位	愛荘町	30.1%
3 位	野洲市	29.1%



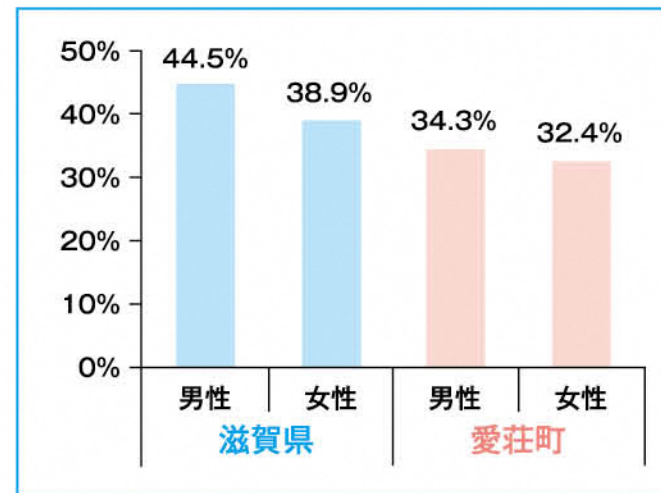
※国民健康保険保健指導事業管理ガイドラインに基づくまとめ（H27）より

※メタボ（メタボリックシンドローム）とは

内臓のまわりにつく脂肪の過剰な蓄積（内臓脂肪型肥満）に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合併した状態のこと。それぞれが軽度の異常でも、急速に動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気につながる危険性が高まります。肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子がない人と、3～4つ持っている人では、心臓病を発症する危険性が36倍にもなるといわれています。

運動習慣のない人が多いです

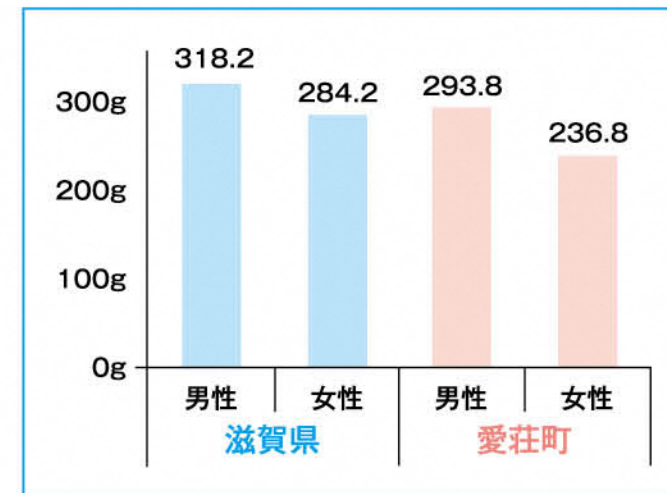
<1 回 30 分以上の運動習慣のある者の割合>



国民健康保険保健指導事業管理ガイドラインに基づくまとめ（H27）より

野菜の摂取量が滋賀県と比べて少ないです

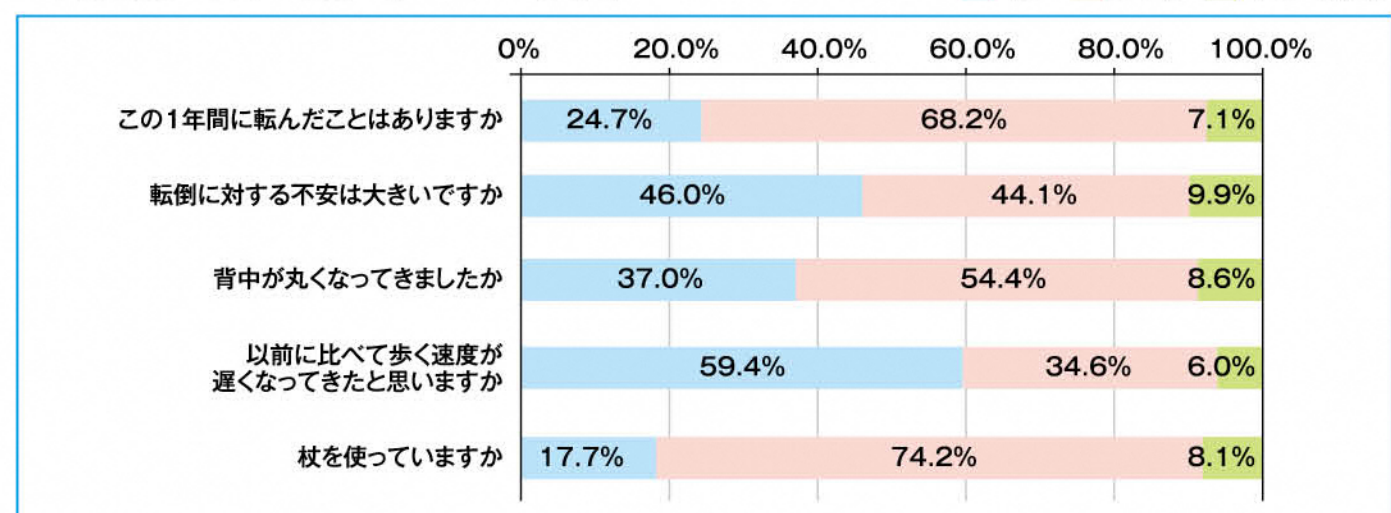
<野菜の摂取量>



平成 27 年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査報告より

高齢者の半数は転倒への不安があります。また、4 人に 1 人は 1 年間に転倒した経験があります

<転倒予防に関する状況（アンケート回答）>



第 6 期介護保険事業計画策定にかかるアンケート調査結果報告書より

★ 健康を維持するために必要なこと ★

- 対策その1 野菜を積極的にとり、バランスの良い食事を心がけ、高血圧等の生活習慣病を予防する。
- 対策その2 高齢になっても肉や魚などのたんぱく質をとり、野菜や乳製品などを摂取してバランスの良い食事を続け、筋肉や骨を強くする。
- 対策その3 運動習慣を身につけ、太りにくく転倒しにくい体づくりをする。



2. 健康な食事のポイント

1. 適切なエネルギー量を守り、栄養バランスを守って食べましょう

■ 1日にどれくらい食べたらいいのでしょうか？

適切なエネルギー量は、身長(m)×身長(m)×22×身体レベル(中高年の多くの人は「低い：25～30kcal」)で算出します。例えば、身長160cmの場合1.6×1.6×22×25～30=1,400～1,700kcalとなります。適正なエネルギーが摂取できているかは、「体重」で評価します。

摂取エネルギー量が多く、消費エネルギー量が少ないと体重は増えます。適正体重は、身長(m)×身長(m)×22で算出します。また「肥満」や「やせ」などを示す指標としてBMI(体格指数)=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))があります。BMI18.5未満を「低体重」、18.5～25未満を「標準」、25以上を「肥満」、35以上を「高度肥満」としています。

なお、身長160cmの人の適正体重は56kgです。

■ バランスよく食べるには

バランスのよい食事をするためには、からだに必要な栄養素を必要なだけとることが重要です。いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。毎食「主食」(炭水化物を多く含むごはんやパン、麺類など)、「主菜」(メインとなるおかず：たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など)、「副菜」(付け合わせのおかず：ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、きのこ、海藻など)を揃え、果物や牛乳・乳製品なども忘れずにとりましょう(図1)。



図1 バランスの取れた食事

■ 健康づくりは一日あるいは数日単位で考えよう

毎日の食事は、一皿の料理や1回の食事でも大切ですが、無理なく続けられることが重要です。例えば、お昼に野菜が十分とれなかったら夜に野菜を多めにとるとか、同じ料理が続いた次の日は別の食品を使った料理を食べるとか、いろいろな調理方法(焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、ゆでる、炊く、あえる)を組み合わせるなどして、バランスがとれるように工夫してみましょう。この冊子では、1日あたり1,700kcalの健康レシピを8日間作成しました。これを基本に、順番を変えたり朝・昼・夕の単位で、または主菜・副菜を入れ替えたりと、日々の生活にあわせて様々な組み合わせでご活用下さい。献立は表1に示す各栄養素の基準をめやすに作成しています。

摂取エネルギーの調整は、主食(ここではお茶わん1杯150gとしています)の量で調整します。間食を組み入れる場合は、食べ過ぎに注意しましょう。

表1 1日の栄養基準

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)
1700	17%	20～30%	50～60%	17以上	8未満	660～700	65～75	650～850	0.9～1.3	1.1～1.5	100
	70	38～56	210～255								

2. フレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態をフレイルと呼び、要介護予備群として注目されています。多くの高齢者は健康な状態から、筋肉量の減少、筋力低下を指すサルコペニアという状態を経て、さらに生活機能が全般に衰えるフレイルとなり、要介護状態に至ります。健康寿命を延ばすには「栄養(食事)」と「運動」が大切です。

■ サルコペニア・フレイル予防のカギは、「たんぱく質」

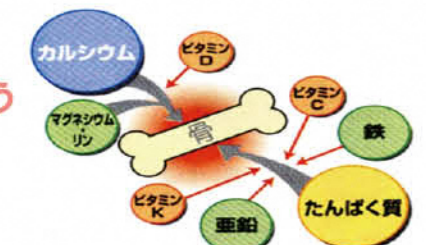
足腰など運動器の障害のために「立つ」「歩く」など移動する能力が低下した状態のことを、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。食事では、筋肉のもととなるたんぱく質の摂取がポイントになります。高齢者では、食後に誘導される骨格筋におけるタンパク質合成が低下しており、若者に比べて筋肉がつきにくくなります。そのため十分なたんぱく質を摂取する必要がありますが、個人差が大きく、必要量をとっていない低栄養の高齢者が少なくありません。フレイルの予防を考えると、性別を問わず体重1kg当たり1gのたんぱく質を、毎日の食事からとることが望ましいです。



■ 骨粗鬆症を予防するには、骨をつくる栄養素をとりましょう

骨はコラーゲンからなる骨基質に、カルシウムとリン酸の結晶が沈着して形成されます。カルシウムを支えるコラーゲン繊維が不足しがちになると骨の構造が弱くなり、骨折しやすくなります。

丈夫な骨づくりに欠かせないのがビタミンC・D・Kです。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。ビタミンKは骨の形成を促進し、カルシウムの骨への沈着を助けます。



■ 野菜は1日に緑黄色野菜120g+ 淡色野菜230g、合わせて350gが目標！

低エネルギーで食物繊維が豊富な野菜やきのこ・海藻は、便秘に役立つほか食後の急激な血糖値の上昇を防ぎます。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

1食分(約120g)の目安は、生野菜なら、両手にいっぱい、加熱した野菜なら、片手にのる量です。



■ 「高血圧」血圧管理と生活習慣の改善で予防しましょう

血圧が高いと、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)、心臓病(冠動脈疾患、心筋梗塞、狭心症など)、腎臓病の原因となります。主な要因は、遺伝+生活習慣(肥満、運動不足、ストレス、食塩の過剰摂取、アルコール、喫煙)です。まず、日頃の生活習慣の見直しが大切です。

減塩でも美味しくいただくには、

- ①素材は新鮮なものを選ぶ ②「だし」の旨味を生かす ③香味野菜や香草、香辛料を効果的に使う
 - ④酸味を利用する ⑤油の香りを利用する ⑥重点的に味付けする ⑦料理は適温で食する
- など、毎日の調理の工夫をします。

朝食

1人分合計 458 kcal

たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g



ぶどうパン	161 kcal
ぶどうパン	60g
スペインオムレツ	181 kcal
(2人分)	
卵	100g 2個
ロースハム	40g 4枚
玉ねぎ	20g
ジャガイモ	60g
水	30ml 大さじ 2
A こしょう	少々
A コンソメ顆粒	2.7g 小さじ 1
サラダ油	8g 小さじ 2
温野菜サラダ	32 kcal
ブロッコリー	30g
カリフラワー	30g
にんじん	30g
コンソメ顆粒	1.3g 小さじ 1/2
ベリーミルク	84 kcal
低脂肪牛乳	150ml
ブルーベリー	30g

材料

ブルーベリー：ブルーベリーに含まれるアントシアニンが、視力低下を防ぐとともに視力を向上させる。また細菌感染を抑えたり、活性酸素を抑制する効果があり生活習慣病やガンにも有効。

- 作り方
- ① 玉ねぎ、ジャガイモをスライスし、ハムは 1cm 角に色紙切りにする。
- ② 卵をボールに割り入れときほぐし、①と水、A の調味料を入れて混ぜる。
- ③ フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、②を入れ焦がさないように両面を焼く。
- ④ お好みの形に切り、お皿に盛付ける。
- ★具材はお好みでベーコン、ピーマン、パプリカなどもおすすめです。

夕食

1人分合計 779 kcal

たんぱく質 27.3 g 脂質 29.7 g 食塩 2.4 g



ご飯	252 kcal
ごはん	150g
豚の角煮	356 kcal
豚バラ肉	80g
しょうが	5g
水	200ml
A こいくち醤油	9g 大さじ 1/2
A 酒	5g 小さじ 1
A さとう	6g 小さじ 2
白ねぎ	10g (一部③で使用)
みず菜 (付け合せ)	60g
春キャベツのコールスロー	32 kcal
春キャベツ	60g
リンゴ	20g
ヨーグルト (無糖)	10g 大さじ 2/3
塩	0.2g 少々
生春巻き	125 kcal
きゅうり	40g
セロリ	20g
エビ	40g 2尾
ライスペーパー	20g 2枚
チリソース	10g 小さじ 2

材料

- 作り方 炊飯器でつくる豚肉の角煮
- ① 豚バラのかたまり肉を、適当な大きさに切る。
- ② 強火で熱したフライパンで①を焦げ目が軽く付く程度に焼いておく。
- ③ 炊飯器に、水と豚肉、白ねぎ、しょうがをいれて炊飯スイッチを ON。
- ④ 炊飯が終わり、豚肉がやわらかく煮えたら、白ねぎとしょうがは取り出して、A の調味料を入れてもう一度炊飯スイッチを ON にする。
- ⑤ 白ねぎを千切りにして白髪ねぎを作り、水にさらしておく。
- ⑥ みず菜は 3 cm の長さに切り、さっと茹でて冷水で冷やす。
- ⑦ 炊飯が終了したら、器に豚肉とみず菜を盛付け、白髪ねぎを添える。

昼食

1人分合計 464 kcal

たんぱく質 22.3 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g



ご飯	252 kcal
ごはん	150g
黒ごま	少々
さわらの西京焼き	105 kcal
さわら	40g 1/2 切れ
A 西京味噌	10g 大さじ 1/2
A みりん	3g 小さじ 1/2
A 酒	3g 小さじ 2/3
ラディッシュ	12g 1個
瓢亭卵	38 kcal
(2人分)	
卵	50g 1個
塩	0.2g 少々
ほうれんそうのお浸し	7 kcal
ほうれん草	30g
うすくち醤油	2g 小さじ 1/3
たけのこのかか煮	13 kcal
たけのこ水煮	30g
だし汁	100ml
うすくち醤油	1g
かつお節	1g
海藻サラダとかにかまの酢の物	15 kcal
海藻サラダ (乾燥)	1g
かにかまぼこ	10g
三杯酢 (市販)	5g 小さじ 1

材料

- すまし汁 17 kcal
- 干ゆば 2g
- 花麴 1g 2個
- かいわれだいこん 1g
- だし汁 100ml
- うすくち醤油 1g 小さじ 1/6
- 塩 0.3g 少々
- いちご 17 kcal
- いちご 50g
- 作り方 さわらの西京焼き
- ① A の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ② さわらに①の調味料をかけて全体に馴染ませ、30 分くらい漬け込む。
- ③ グリルで焼く (味噌がついていて焦げやすいので注意)。
- ④ ③を器に盛付け、ラディッシュを添える。
- さわら (鯖)：さわら 100g の中には、DHA が 1100 mg、EP A は 340 mg と比較的多く含んでおり、これらには血栓の予防やがんの抑制効果などの働きがある。そのほか、良質のたんぱく質や鉄分、ビタミン D、ビタミン B₁₂ が豊富に含まれる。ビタミン B₁₂ は DNA の合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがある。

朝食

1人分合計 506 kcal

たんぱく質

16.2 g

脂質

15.3 g

食塩

1.9g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ひじき入り卵焼き (2人分)

1人分 141 kcal

卵

100g

2個

ほしひじき

2g

A だし汁

20g

小さじ 4

A うすくち醤油

6g

小さじ 1

A みりん

6g

小さじ 1

油

12g

大さじ 1

菜の花のおひたし

18 kcal

菜の花

50g

うすくち醤油

3g

小さじ 1/2

切り干し大根の煮物

95 kcal

切干しだいこん

10g

にんじん

10g

油揚げ

10g

さとう

3g

小さじ 1

うすくち醤油

4g

小さじ 2/3

酒

6g

小さじ 1

- 作り方

ひじき入り卵焼き

① ひじきは水でよく戻しておく (ひじきの煮物を利用しても OK!).

② ボールに卵を割りほぐし、白身を切るようによく溶く。だし汁、Aの調味料を加えてさらに混ぜる。

③ 卵焼き器を熱し、油をひき、②の材料をかき混ぜながら入れて巻いていく。

④ 焼き上がったら、巻きすで巻いて形を整える。

⑤ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り、盛付ける。

切干しだいこん

干すことで大根の甘みとうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれる。食物繊維、カリウム、鉄、カルシウム、ビタミンB群を含む。
- 昼食

1人分合計 416 kcal

たんぱく質

24.7 g

脂質

3.2 g

食塩

2.6 g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

たら酒蒸し

89 kcal

たら

70g

1切れ

酒

18g

大さじ 1

乾燥わかめ

1g

にんじん

5g

えのき

15g

かいわれだいこん

3g

ぼん酢しょうゆ

18g

大さじ 1

小松菜のおかか和え

21 kcal

小松菜

60g

かつお節

3g

こいくち醤油

3g

小さじ 1/2

玉葱と桜えびの炒め物

54 kcal

玉ねぎ

50g

桜えび

5g

ごま油

2g

小さじ 1/2

うすくち醤油

3g

小さじ 1/2

夕食

1人分合計 786 kcal

たんぱく質

33.0 g

脂質

32.0 g

食塩

3.5 g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ローストビーフ

283 kcal

近江牛もも肉

80g

塩

0.3g

こしょう

少々

にんにく

5g

油

6g

大さじ 1/2

A 玉ねぎ

25g

A こいくち醤油

6g

小さじ 1

A 赤ワイン

15g

大さじ 1

A みりん

6g

小さじ 1

A こしょう

少々

ペビーリーフ

30g

紫玉ねぎ

30g

ミニトマト

40g

4個

アスパラのベーコン巻き

バター醤油

109 kcal

アスパラガス

50g

2本

ベーコン

20g

2枚

有塩バター

2g

こいくち醤油

3g

小さじ 1/2

グリンピースのポタージュ

142 kcal

グリンピース

30g

玉ねぎ

30g

牛乳

100ml

水

50ml

固形コンソメ

1/2個

有塩バター

3g

小さじ 1

こしょう

少々

- 作り方

ローストビーフ

① 牛もも肉にフォークを全体的にさし、塩、こしょう、おろしたにんにくをすりこむ。

② Aの調味料を袋に入れ混ぜ、①を加えて揉みこみ、1〜3時間冷蔵庫で寝かせる。

③ 袋から肉を取り出して軽くペーパーでふいて、強火で熱したフライパンで表面を焼く。

④ 袋の中のたれを耐熱容器に入れ、電子レンジで500Wで2分加熱する。

⑤ ③、④を再び袋にもどし、口を閉め、炊飯器に入れる。ここに沸騰手前のお湯を入れ、炊飯器の保温を選択し、40分保温する。

⑥ 袋ごと取り出して氷水で冷やし、熱が取れたら肉を薄切りにする。

⑦ 皿にペビーリーフ、スライスした紫玉ねぎ、ミニトマトを盛付け、その上に⑥のをのせ、お好みでたれをかける。

牛肉

必須アミノ酸をバランスよく含み、ヘム鉄や亜鉛、ナイアシン、ビタミンB12などが豊富なので、丈夫な身体や血液を作り、貧血の改善や味覚の維持、冷え症に効果的。

ローストビーフで使用する「もも肉」は、脂質が少なく、ビタミン、カルニチンが豊富に含まれている。カルニチンは余分な脂肪を分解してエネルギーに変えたり、血液中の中性脂肪を下げコレステロールを低下させるなど、ダイエットに効果的。
- 8

朝食

1人分合計 472 kcal

たんぱく質

19.0 g

脂質

15.2 g

食塩

2.4 g



材料

目玉焼きサンドのパンケーキプレート

344 kcal

薄力粉

50g

ベーキングパウダー

4g

小 3/4

低脂肪牛乳

50g

卵

20g

1/2 個

油

1g

小さじ 1/4

卵

50g

1 個

レタス

5g

トレビス

5g

ペピーリーフ

10g

ミニトマト

20g

セロリのスープ

30 kcal

セロリ

20g

ベーコン

5g

固形コンソメ

1/2 個

水

150ml

こしょう

少々

ジャンボレモンジャムのヨーグルト

99 kcal

無糖ヨーグルト

80g

ジャンボレモン

20g

さとう

10g

大さじ 1

作り方

目玉焼きサンドのパンケーキプレート

① 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

② ①のふるった粉、牛乳、卵を混ぜ合わせる。

③ 熱したフライパンに油を薄く引き、生地を入れる。

④ 表面がプツプツしてきたらひっくり返す。

⑤ 両面が焼けたら取り出し、同様にもう 1 枚焼く。

⑥ 油を引き直し、卵を割って目玉焼きを作る。

⑦ 目玉焼きをパンケーキで挟むように盛り付ける。

⑧ 付け合わせのミニトマトは半分に、レタス、ペピーリーフ、トレビスは食べやすい大きさに切って盛付ける。

★薄力粉とベーキングパウダーの代わりに、

パンケーキ Mix や

ホットケーキ Mix、そば粉も使えます。

～ジャンボレモンでジャムづくり～

① 皮と果肉を分ける（ワタの部分も皮に残しておく）。

② 皮は千切りにして、海水程度の塩分濃度で、半透明になるまで茹でて苦味を抜く。

③ 茹でた皮は流水で塩分を洗い流す（軽く絞りながら洗うと早く洗い流せる）。

④ 果肉は薄皮がついたまま細かく刻む。

⑤ レモンの全体量の半分の砂糖と果肉、皮を鍋に入れてとろみがつくまで煮込めば完成（水分が少なければ足す）。

昼食

1人分合計 596 kcal

たんぱく質

23.5 g

脂質

14.1 g

食塩

2.4 g

材料

野菜ジュースで簡単チキンカレー

566 kcal

ごはん

150g

バセリ

1g

鶏むね肉

70g

玉ねぎ

50g

にんじん

20g

かぼちゃ

40g

ズッキーニ

30g

油

2g

小さじ 1/2

野菜ジュース

100g

カレールー

20g

冷凍枝豆

5g

オレンジカップサラダ

30 kcal

オレンジ

1 個

きゅうり

10g

りんご（皮付き）

10g

レーズン

3g

ペピーリーフ

5g

作り方

野菜ジュースで簡単チキンカレー

① 鶏肉、玉ねぎ、にんじんは一口大、かぼちゃは薄くスライス、ズッキーニは 1cm 幅に切る。枝豆は解凍しておく。

② 鍋に鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れ、野菜がかぶるくらいの水を入れて野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。

③ 野菜が柔らかくなったら野菜ジュースを入れ、再び煮立ったら、カレールーを入れてとろみがつくまでさらに煮る。

④ 熱したフライパンに油を引き、かぼちゃ、ズッキーニを焼き色がつくまで焼く。

⑤ 皿にごはん、カレーを盛り付け、④のかぼちゃとズッキーニ、枝豆を添える。

夕食

1人分合計 675 kcal

たんぱく質

29.0 g

脂質

21.1 g

食塩

2.9 g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ハンバーグ

313 kcal

豚 / 牛ひき肉

80g

玉ねぎ

50g

低脂肪牛乳

20g

生パン粉

5g

卵

10g

塩

0.3g

ナツメグ

少々

油

2g

小さじ 1/2

A 赤ワイン・ケチャップ・ウスターソース

各 15g

ビーマンのソテー

16 kcal

ビーマン

20g

赤・黄パプリカ

各 20g

ゼリー寄せ（4人分）

1人分 35 kcal

きゅうり

40g

うずら卵（水煮缶）

40g

4ヶ

かに（水煮缶）

40g

水

400ml

顆粒コンソメ

1.5ヶ

粉ゼラチン

10g

オクラの梅和え

21 kcal

オクラ

30g

梅びしお

4g

かつお節

適量

小さじ 1

ハインアップル

32 kcal

ハインアップル

60g

作り方

ハンバーグ

① 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにひき肉、玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉、塩、こしょうを入れて、よくこねる。

② 小判型にまとめて空気を抜き、中心をへこませる。

③ 油を熱したフライパンにタネを入れて強火で両面に焼き目をつける。弱火にして蓋をして、火が通るまで焼く。

④ 竹串を刺して透明の肉汁が出てきたら皿に盛付ける。

⑤ 肉汁が残ったフライパンに、A の調味料を加えソースを作る。

⑥ ビーマンとパプリカは、食べやすい大きさに切り、ソテーする。

⑦ ハンバーグを盛付けた皿に、⑤のソースと⑥のソースをかける。

9

10

朝食

1人分合計 536 kcal

たんぱく質

21.1 g

脂質

14.4 g

食塩

2.7 g



材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

牛肉のしぐれ煮

187 kcal

近江牛もも肉

50g

ごぼう

20g

糸こんにゃく

30g

しょうが

10g

さとう

3g

こいくち醤油

6g

酒

15g

みりん

3g

ピーマンのじゃこ炒め

40 kcal

ピーマン

60g

しらす干し

8g

めんつゆ (ストレート)

3g

ごま油

1g

なすの冷やしごま汁

57 kcal

なす

50g

だし汁

150ml

みそ

6g

こいくち醤油

2g

ねりごま

5g

葉ねぎ

1g

作り方

牛肉のしぐれ煮

① 牛肉は食べやすい大きさに切る。

② ごぼうは皮をこそげ取ってさがぎにし、水にさらす。

③ しょうがは皮をむいて千切りにする。

④ こんにゃくは下ゆでして適度な長さに切る。

⑤ 鍋に調味料をすべて入れて煮立たせ、中火にして①の牛肉、②のごぼう、③のしょうが、④のこんにゃくを加えて煮る。

⑥ 煮汁がなくなるまで煮る。

夕食

1人分合計 702 kcal

たんぱく質

30.1 g

脂質

26.2 g

食塩

2.0 g



材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

あじのパン粉焼き

194 kcal

あじ

70g

塩

0.6g

こしょう

少々

乾燥パン粉

15g

オリーブ油

4g

乾燥パセリ

1g

リーフレタス

20g

ミニトマト

30g

アボカドサラダ

186 kcal

アボカド

50g

サーモン

20g

マヨネーズ

9g

めんつゆ (ストレート)

6g

丁字麩のからし和え

70 kcal

丁字麩

10g

きゅうり

20g

白みそ

6g

みりん

3g

酢

10g

からし

2g

作り方

アボカドサラダ

① アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて一口大に切る。

② サーモンは食べやすい大きさに切る。

③ ①のアボカド、②のサーモンをマヨネーズとめんつゆで和え、器に盛付ける。

アボカド

「森のバター」と称され、世界一栄養価の高い果物である。一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)、カロテン、ビタミン B1、B2、C、E、カリウム、マグネシウムを豊富に含み、老化を予防し、悪玉コレステロールを減らし、高血圧や動脈硬化の進行を抑える働きがある。

昼食

1人分合計 490 kcal

たんぱく質

23.0 g

脂質

8.7 g

食塩

2.7 g



材料

海鮮チヂミ

395 kcal

米粉

60g

卵

20g

水

30~50g

シーフードミックス

60g

玉ねぎ

50g

にら

10g

にんじん

20g

キムチ

20g

油

4g

こいくち醤油

9g

酢

15g

大豆もやしのナムル

32 kcal

大豆もやし

60g

冷凍枝豆

5g

顆粒中華だし

1g

いちじくのコンポート

62 kcal

いちじく

80g

さとう

5g

作り方

海鮮チヂミ

① シーフードミックス (いか・えび・あさり) は解凍しておく。

② 玉ねぎは細切り、にらは 5cm 幅、にんじんは 5cm 幅の細切り、キムチは細かく切る。

③ 米粉、卵、水を混ぜ、ここに①のシーフードミックス、②の野菜を加えて混ぜる。

④ しょうゆ、酢を混ぜ合わせてタレを作り、器に入れる。

⑤ 油を熱したフライパンに生地を流し入れて薄くのばす。焼き色がつくまで焼き、裏返してもう片面も焼き色がつくまで焼く。

⑥ 適当な大きさに切って盛付ける。

★タレはお好みでラー油、ごま油、ごまを加えても美味。

大豆もやし

発芽すると大豆の時に比べて、大豆イソフラボン、大豆サポニン、大豆たんぱく質、ビタミン B 群、ビタミン C、カルシウム、鉄、食物繊維などの成分がより多く含まれる。大豆イソフラボン、大豆サポニンは、乳がんの予防や更年期症状の軽減、大腸がんの抑制作用や予防効果が期待されている。大豆たんぱく質には血中コレステロールを低減させ、動脈硬化や高血圧の予防に効果がある。そのほか、美肌効果、ダイエット効果、貧血・便秘の改善、生活習慣病予防など。

無花果 (いちじく)

古代ローマでは「不老不死の果物」と呼ばれ、薬用としての効果が高い果物である。

① 水溶性の食物繊維である「ペクチン」が豊富で、便秘解消、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する。

② フィシン (タンパク質分解酵素) やアミラーゼ (消化酵素) が消化を促進する。

③ カリウムはナトリウムの排泄を促進し、高血圧を是正する。

④ そのほか、抗がん作用や炎症を抑える効果がある。漢方的にはたらきとしては、のどの痛みや声がれ、胃弱・消化不良に効果が有る。

朝食

1人分合計 525 kcal

たんぱく質

17.2 g

脂質

13.6 g

食塩

2.0 g



作り方 煮物椀

- ① にんじんを乱切りにして茹でる。
- ② きぬさやは塩ゆでして冷水につける。
- ③ 鍋にだしとさとう、しょうゆ、みりん、がんもどき、にんじんを入れて煮る。
- ④ がんもどき、にんじんを盛りつけてきぬさを飾る。

大根菜：カルシウム、ビタミンK、鉄を豊富に含み、骨粗鬆症や貧血の予防に効果がある。

ごはん		252 kcal
ごはん	150g	
煮物椀		150 kcal
がんもどき	50g	
にんじん	30g	
きぬさや	3g	
だし汁	100g	
さとう	3g	小さじ 1
うすくち醤油	6g	小さじ 1
みりん	3g	小さじ 1/2
はりはり漬け		60 kcal
切り干し大根	15g	
刻み昆布	1g	
さとう	3g	小さじ 1
酢	9g	大さじ 1/2
大根菜とオキアミの炒め物		63 kcal
大根菜	50g	
オキアミ	10g	
こいくち醤油	2g	小さじ 1/3
みりん	3g	小さじ 1/2
油	2g	小さじ 1/2
いりごま	3g	小さじ 1

昼食

1人分合計 698 kcal

たんぱく質

32.4 g

脂質

18.0 g

食塩

2.3 g



作り方 秋鮭のクリームパスタ

- ① パスタはソースが出き上がるころに茹で上がるように茹でる。
- ② ブロッコリーをゆで、冷水につける。
- ③ 鮭は一口大に切る。
- ④ マッシュルーム、玉ねぎをスライスする。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎとマッシュルームを炒め、鮭を入れ火が通ったら鍋から出す。
- ⑥ 牛乳、ホワイトルウを加えて加熱し、ソースを作る。
- ⑦ パスタと鮭、玉ねぎ、マッシュルーム、ソースを合わせる。
- ⑧ 塩、こしょうで味付けする。

秋鮭のクリームパスタ		548 kcal
スパゲティ	70g	
鮭	60g	
玉ねぎ	30g	
ブロッコリー	30g	
マッシュルーム	15g	
オリーブ油	4g	小さじ 1
牛乳	100ml	
ホワイトルウ	15g	
塩	0.3g	少々
こしょう	少々	
キャベツのツナレモン和え		38 kcal
キャベツ	40g	
きゅうり	20g	
塩(塩もみ用)	0.3g	少々
冷凍コーン	15g	
ツナ缶	10g	
レモン果汁	5g	小さじ 1
さつまいものオレンジ煮		91 kcal
サツマイモ	50g	
オレンジジュース	50g	
キウイフルーツ		21 kcal
キウイフルーツ	1/2 個	

作り方 さつまいものオレンジ煮

- ① さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまでゆで、つぶす。
- ② 鍋にオレンジジュースとつぶしたさつまいもを入れ、しゃもじで混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。
- ③ 出来上がったら、ラップで包み、茶巾をつくる。

夕食

1人分合計 514 kcal

たんぱく質

21.1 g

脂質

9.8 g

食塩

3.6 g



きのこ栗ご飯		289 kcal
米	70g	
むき栗	10g	2 個
しめじ	5g	
まいたけ	5g	
干しいたけ	5g	1/2 枚
うすくち醤油	3g	小さじ 1
酒	7g	小さじ 1
ゆずの皮	2g	適量
豆腐とカニの中華炒め		121 kcal
絹ごし豆腐	80g	
チンゲンサイ	80g	
かに(水煮缶)	20g	
きくらげ	1g	1/2 枚
しょうが	1g	
ごま油	4g	小さじ 1
鶏がらスープの素	2.7g	小さじ 1
片栗粉	3g	小さじ 1
水	50g	
さやいんげんのきな粉和え		19 kcal
さやいんげん	40g	
きな粉	2g	小さじ 1
うすくち醤油	2g	小さじ 1/3

酒粕：日本酒を製造する過程で発酵した固形物であるもろみを搾って取り出した液体が日本酒で、ろ過した後に残ったものが酒粕。発酵の過程で働く酵母菌が旨味成分であるアミノ酸を爆発的に増やし、その数は米の約 600 倍にもなり必須アミノ酸の9種類がすべて含まれている。そのほかにビタミンB2、B6、ナイアシン、葉酸が豊富に含まれている。

かす汁		84 kcal
大根	30g	
にんじん	10g	
豚もも肉	10g	
こんにゃく	10g	
だし汁	130ml	
酒粕	20g	
うすくち醤油	6g	小さじ 1
葉ねぎ	2g	
作り方 おぼろ豆腐とかにの中華炒め		
①	きくらげは水で戻して、一口大に切る。	
②	豆腐は一口大に切る。	
③	かにの水煮はほぐす。	
④	チンゲンサイは 1/4 に割ってゆでて、冷水につけ、長さ 3 cm に切る。	
⑤	生姜は千切りにする。	
⑥	フライパンにごま油と生姜を入れて炒め、香りが出たら豆腐、チンゲンサイ、かに、きくらげを加える。	
⑦	⑥ に鶏がらスープの素と水を加え、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。	

「飲む点滴」「飲む美容液」とも称される甘酒「米麹甘酒」の効果

- ① 麹菌によって既に分解済となっているため効率よく体内にエネルギー源を吸収できる。
- ② 食物繊維やオリゴ糖により、腸内環境を整え、便秘の予防・解消に働く。
- ③ ビタミン B 群、ビオチンが豊富、血行と代謝を促進する。
- ④ イライラを抑える GABA といった物質も含んでいるので、食べ過ぎを防止する効果もある。
- ⑤ 麹菌に含まれる酵素は抗酸化作用があり、活性酸素の発生を抑制する。また免疫活動を活性化させて免疫力を高める。

朝食

1人分合計 532 kcal

たんぱく質

22.6 g

脂質

13.2 g

食塩

3.3 g

ねばねばご飯

410kcal

ごはん

150g

納豆

60g

たくあん

10g

オクラ

10g

めかぶ

5g

こいくち醤油

6g

からし

2g

うずら卵

10g

小さじ 1

小さじ 1/2

1 個

みぶなの生姜和え

10 kcal

みぶな

50g

生姜甘酢漬

5g

お講汁

111 kcal

木綿豆腐

30g

かぼちゃ

20g

冬瓜

20g

にんじん

10g

油揚げ

10g

だし汁

150ml

みそ

9g

白みそ

3g

すりごま

1g

大さじ 1/2

小さじ 1/2

小さじ 1/5

材料

作り方

お講汁

① 豆腐、かぼちゃ、冬瓜、にんじんは一口大に切る。
② 油揚げは油抜きをして、1 cm角に切る。
③ ネギは小口切りにする。
④ だしにカボチャ、冬瓜、にんじんを入れ加熱する。
⑤ 火が通ったら、豆腐、油揚げを加え加熱する。
⑥ みそ、白みそをいれる。
⑦ お椀に盛付け、ごまをかざる。

納豆：納豆に含まれるナットウキナーゼと呼ばれる酵素は、血栓溶解能があり、血栓性疾患の予防効果がある。

昼食

1人分合計 549 kcal

たんぱく質

21.3 g

脂質

16.3 g

食塩

1.3 g

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

豚肉の生姜焼き

174 kcal

豚もも肉

60g

おろししょうが

5g

こいくち醤油

6g

みりん

6g

油

2g

トマト

40g

キャベツ

20g

小さじ 1

小さじ 1

小さじ 1/2

ごぼうと五穀のサラダ

107 kcal

ごぼう

40g

にんじん

5g

五穀

5g

黒ごま

3g

マヨネーズ

6g

酢

3g

大さじ 1/2

小さじ 1/2

春菊としめじの柚子香和え

16 kcal

春菊

60g

しめじ

10g

ぼん酢しょうゆ

3g

ゆずの皮

1g

小さじ 1/2

適量

材料

作り方

ごぼうと五穀のサラダ

① ごぼうは斜め切りにして、さらに3 mmくらいの細切りにする
② 人参は4 cm位の千切りにする。
③ ごぼう、にんじんを下茹でする。
④ 五穀をゆでる。
⑤ 黒ごま、マヨネーズ、酢を合わせる。
⑥ ごぼう、にんじん、五穀、⑤の調味料を合わせる。

豚肉：ビタミン B1 の含有量が多く、ももはロースやバラよりも100g当たりの含有量が多い。ビタミン B1 は代謝経路に必要な補酵素である。豚肉 60gを摂取することで、1 日の必要量の約半分を摂取することができる

夕食

1人分合計 688 kcal

たんぱく質

25.8 g

脂質

21.2 g

食塩

3.3 g

3色そば

281 kcal

生そば

80g

めんつゆ (3倍濃縮)

18g

水

50ml

わさび (練り)

2g

だいこん

30g

にんじん

15g

秦莊いも

20g

山菜水煮

15g

大さじ 1

小さじ 1/2

天ぷら盛り合わせ

302 kcal

えび

40g

れんこん

20g

さつまいも

20g

ししとう

5g

天ぷら粉

15g

油

20g

2 尾

1 本

凍り豆腐と赤こんにやくの煮物

76 kcal

凍り豆腐

8g

赤こんにやく

30g

きぬさや

3g

だし汁

50g

さとう

6g

うすくち醤油

6g

酒

3g

1/2 個

小さじ 2

小さじ 1

小さじ 1/2

柿

30 kcal

柿

50g

材料

作り方

凍り豆腐と赤こんにやくの煮物

① 凍り豆腐は水で戻し、1/4 に切る。
② 赤こんにやくは3×4 cmくらいに切り、下茹でする。
③ きぬさやを塩ゆでし、冷水にさらす。
④ 鍋にだしとさとう、しょうゆ、酒を入れ沸騰させる。
⑤ 高野豆腐、赤こんにやくを入れ、蓋をし、火を止めて約 10 分蒸らす。
⑥ 再び火をつけて、蓋をしたまま弱火で 10 分煮込む。
⑦ 器に盛り、きぬさやを飾る。

赤こんにやく：真っ赤な色が特徴の赤こんにやく、赤色の原料は三酸化鉄で、そのため鉄分が非常に多く含まれる。成人女性の鉄の必要量は 10.5mgであるが、献立で使用した 30g で 23.6 mg含まれ、必要量の 2 倍以上摂取できる。また凝固剤には水酸化カルシウムが使用されているため、カルシウムも豊富である。
こんにやく芋に含まれる「グルコマンナン」は食物繊維を豊富に含んでおり、水に溶けやすいので、お腹の中に入るとゲル状になり満腹感を高める、腸内環境を改善し便秘を解消する。また血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる効果もある。低カロリーなので、ダイエット食にも向いている。

そば (蕎麦)：そばは、うどんと違って精製しないので挽くため、栄養価が非常に高い。
①たんぱく質はとても良質で、リジンやアルギニンといった必須アミノ酸を多く含む。
②そばだけが持つ、ルチンが含まれており、毛細血管を丈夫にし、動脈硬化の予防や血圧を下げる効果がある。また強い抗酸化作用がある。
③ビタミン B1・B2 が多く含まれ、薬味に入れるねぎと一緒に食べると、ねぎに含まれるアリル化合物がビタミン B1 の吸収を促進し、疲労回復や精神を安定させる効能がある。
④食物繊維を 5%含んでおり、腸内環境を改善、便秘の解消に効果がある。

～秦莊いもチップス～

① 秦莊いもは皮をむいてスライスする。
② 海水ぐらいの塩水に 15 分ほど漬ける。
③ 軽く水分をふき取って 180℃の油でカリッとするまで揚げたら出来上がり。ジャガイモに比べて秦莊いも独特のコクのある味わいのチップス。

15

16

朝食

1人分合計 567 kcal

たんぱく質

21.3 g

脂質

21.4 g

食塩

2.1 g

作り方 卵のココット

① ほうれん草を塩ゆでし冷水にさらした後、3cm 程の長さに切る。

② 耐熱性の小鉢にバターを塗り、①を輪に並べ、中心に卵を割り落とし、塩、こしょうを振る。

③ オーブントースターで好みの固さに焼く。

④ ミントマトを飾りに乗せる。

材料

食パン

211 kcal

食パン

80g 5枚切り 1枚

卵のココット

109 kcal

ほうれん草

40g

有塩バター

3g

塩

0.3g

こしょう

少々

卵

50g

ミニトマト

10g

にんじんのサラダ

34 kcal

にんじん

50g

和風ドレッシング

8g

パセリ

少々

焼きリンゴ

91 kcal

りんご

80g

無塩バター

3g

グラニュー糖

4g

シナモン

少々

抹茶ラテ

122 kcal

牛乳

150ml

抹茶

3g

さとう

3g

抹茶：お茶に含まれる旨味成分であるテアニンは、ストレス緩和、集中力アップ、リラックス作用、睡眠の質改善などの効果が報告されている。

昼食

1人分合計 580 kcal

たんぱく質

24.2 g

脂質

14.6 g

食塩

3.5 g

作り方 ぶり大根

① ぶりの切り身を霜降りする（あらはぶつ切りにして霜降り）

② 大根は厚めの輪切りにして面取りをする。

③ 鍋に大根と、大根が浸るくらいの水を入れ、竹串がすーと通るまで煮る。

④ ③の鍋にぶりを入れた後、酒、みりん、さとう、しょうゆを加え煮汁が少なくなるまで煮る。

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ぶり大根

270 kcal

ぶり

70g

だいこん

100g

さとう

5g

こいくち醤油

18g

酒

15g

みりん

10g

ブロッコリーのピーナッツ和え

40 kcal

ブロッコリー

40g

らっかせい

3g

みりん

3g

うすくち醤油

3g

焼きネギのボン酢びたし

18 kcal

白ねぎ

45g

ぼん酢しょうゆ

5g

さんしょう

少々

ぶり(鰯)：良質なたんぱく質とEPA や DHA が豊富。「ぶり大根」は煮汁に溶け出したコラーゲンのほか、ぶりの栄養素とうま味が根にしみこみ、すべて無駄なく食べることができる。

夕食

1人分合計 582 kcal

たんぱく質

26.3 g

脂質

19.2 g

食塩

2.4 g

作り方 ポトフ

① 牛肉は角切りに、かぶと玉ねぎはくし切り、セロリは乱切りにする。

② 鍋に牛肉と浸るくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮込む。

③ 野菜を入れしんなりするまで煮込む。

④ ソーセージを入れ、コンソメを加える。

⑤ 器に盛り、コショウを振る。

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ポトフ

254 kcal

近江牛もも肉

80g

あかかぶ

80g

たまねぎ

30g

セロリ

10g

ソーセージ

20g

固形コンソメ

1/2ヶ

こしょう

少々

野菜のグリル焼き

68 kcal

かぼちゃ

15g

れんこん

15g

なす

15g

エリンギ

5g

赤ピーマン

5g

黄ピーマン

5g

オリーブオイル

4g

塩

0.3g

こしょう

少々

しる菜の塩昆布和え

7 kcal

しる菜

40g

塩昆布

2g

野菜たっぷりメニューで生活習慣病を予防しましょう！

野菜に含まれる代表的な栄養と言えば、ビタミンやミネラル、食物繊維などが挙げられますが、これらの栄養素は体内で作ることができないので不足すると、糖尿病・高血圧症・脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高まります。またそれだけではなく、ビタミン B6 やビタミン B12、葉酸などの不足によって脳内伝達物質であるセロトニンが作られにくくなることにより、常にイライラしたり、うつ状態になるといった精神的な部分にも異常をきたします。

1 日の野菜摂取量の目安とされる分量は、350g です。これだけの野菜を摂るためには、鍋や炒め物がおすすめで、加熱することでカサを減らすことができ、生で食べるよりも多くの野菜を食べることができます。

今回、紹介した「ポトフ」は大きく切った肉や野菜を鍋に入れて火にかけるという簡単な料理です。加熱によってスープに流れ出たビタミン類やカリウムなどもスープを飲むことで摂取できます。食物繊維が豊富で、便秘の解消やダイエットのメニューとしてもおすすめです。

朝食

1人分合計 449 kcal

たんぱく質

22.7 g

脂質

6.4 g

食塩

1.9 g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

干しカレーの焼き物

73 kcal

干しカレー

60g

ししとう

10g

柿なます

42 kcal

だいこん

40g

干し柿

10g

三杯酢 (市販)

4g

小さじ 2/3

うち豆汁

82 kcal

うち豆

10g

厚揚げ

10g

かぶ

20g

かぶの葉

5g

まいたけ

10g

だし汁

130ml

みそ

8g

大さじ 1/2

作り方

うち豆汁

① うち豆を水で戻す。

② かぶ、厚揚げは一口大に切り、まいたけは食べやすいようにほぐす。

③ 鍋にだしを入れ、具材を加え、火が通るまで煮る。

④ みそを加える。

⑤ 器に盛付ける。

郷土料理：うち豆汁

うち豆汁は、主に琵琶湖の湖北地方、伊香郡などの冬積雪地帯で家庭の味として親しまれていた。「うち豆」は、大豆を木づちで一粒一粒潰して乾燥させたもの。

昼食

1人分合計 537 kcal

たんぱく質

28.2 g

脂質

12.7 g

食塩

2.6 g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ロールチキンの塩麹焼き

187 kcal

鶏むね肉

80g

塩麹

10g

大さじ 1/2

にんじん

10g

いんげん

10g

油

5g

小さじ 1

(付け合わせ)

レタス

20g

ラディッシュ

12g

1 個

かいわれだいこん

5g

里芋とイカの煮つけ

66 kcal

さといも

40g

いか

20g

酒

4g

小さじ 1

みりん

6g

小さじ 1

さとう

1g

小さじ 1/3

うすくち醤油

6g

小さじ 1

きぬさや

2g

豆苗のさっと炒め

32 kcal

豆苗

50g

ごま油

2g

小さじ 1/2

塩

0.2g

少々

作り方

ロールチキンの塩麹焼き

① 鶏むね肉を巻きやすいように、包丁の背や腹でたたき開いて伸ばす。

② 開いた鶏むね肉の表と裏に塩麹を薄く塗り、ラップに載せる。

③ にんじんは、いんげんと同じくらいの太さに切り、茹でる。

④ ラップに載せた鶏むね肉の中心ににんじんといんげんを並べる。

⑤ 手前からラップでしっかりと巻き、両端は空気が通えるように、ゆるめに絞る。

⑥ 破裂防止のために、竹串でラップの数か所穴を開けておく。

⑦ 耐熱皿に乗せて、電子レンジ (600W) で 5 分程加熱する。(火が通っているか確認しながら、加熱時間を調整する)

⑧ ラップから鶏肉を取り出し、フライパンに油を引いて熱し、鶏肉に焼き色を付ける。

⑨ 器にレタス、ラディッシュ、かいわれだいこんを飾り、⑧の鶏肉を切って盛付ける。

塩麹：「麹」と「塩」と「水」を混ぜ合わせて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料。肉や野菜、魚と何にでも使用することが出来、漬け込むことで食材を柔らかくしてくれる。また塩をそのまま使用する場合よりも、料理のうま味やコクがアップする。酵素の働きにより、ビタミン B1、B2、B6、ナイアシン、ピオチン、パントテン酸、イノシトールなど、肌の代謝にかかわるビタミン類を生成するので美肌効果が期待できる。また免疫力が増すともいわれている。

夕食

1人分合計 726 kcal

たんぱく質

22.5 g

脂質

24.7 g

食塩

3.3 g

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

タジン鍋 (2 人分)

1 人分 283 kcal

豚バラ肉

120g

白菜

200g

みず菜

60g

えのき

60g

しいたけ

20g

ほん酢しょうゆ

72g

大さじ 4

五目きんぴら

55 kcal

ごぼう

30g

にんじん

5g

れんこん

10g

油

2g

小さじ 1/2

みりん

3g

小さじ 1/2

こいくち醤油

2g

小さじ 1/3

田楽

89 kcal

こんにゃく

60g

生麴

30g

田楽味噌 (市販)

20g

大さじ 1

ごま

少々

あおのり

少々

作り方

タジン鍋

① 白菜と豚肉を交互に乗せていき、5cm程に切る。

② みず菜は 5 cmの長さに切る。

③ えのきは石づきを取りほぐす。

④ しいたけは石づきをとって、傘に十字の切込みを入れる。

⑤ 鍋に切った具材を盛付け、20～30 分弱火で煮す。

★お好みで、ほん酢しょうゆやごまだれなどでいただく。

みかん

46 kcal

みかん

100g

1 個

材料

ご飯

252 kcal

ごはん

150g

ロールチキンの塩麹焼き

187 kcal

鶏むね肉

80g

塩麹

10g

大さじ 1/2

にんじん

10g

いんげん

10g

油

5g

小さじ 1

(付け合わせ)

レタス

20g

ラディッシュ

12g

1 個

かいわれだいこん

5g

里芋とイカの煮つけ

66 kcal

さといも

40g

いか

20g

酒

4g

小さじ 1

みりん

6g

小さじ 1

さとう

1g

小さじ 1/3

うすくち醤油

6g

小さじ 1

きぬさや

2g

豆苗のさっと炒め

32 kcal

豆苗

50g

ごま油

2g

小さじ 1/2

塩

0.2g

少々

作り方

ロールチキンの塩麹焼き

① 鶏むね肉を巻きやすいように、包丁の背や腹でたたき開いて伸ばす。

② 開いた鶏むね肉の表と裏に塩麹を薄く塗り、ラップに載せる。

③ にんじんは、いんげんと同じくらいの太さに切り、茹でる。

④ ラップに載せた鶏むね肉の中心ににんじんといんげんを並べる。

⑤ 手前からラップでしっかりと巻き、両端は空気が通えるように、ゆるめに絞る。

⑥ 破裂防止のために、竹串でラップの数か所穴を開けておく。

⑦ 耐熱皿に乗せて、電子レンジ (600W) で 5 分程加熱する。(火が通っているか確認しながら、加熱時間を調整する)

⑧ ラップから鶏肉を取り出し、フライパンに油を引いて熱し、鶏肉に焼き色を付ける。

⑨ 器にレタス、ラディッシュ、かいわれだいこんを飾り、⑧の鶏肉を切って盛付ける。

塩麹：「麹」と「塩」と「水」を混ぜ合わせて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料。肉や野菜、魚と何にでも使用することが出来、漬け込むことで食材を柔らかくしてくれる。また塩をそのまま使用する場合よりも、料理のうま味やコクがアップする。酵素の働きにより、ビタミン B1、B2、B6、ナイアシン、ピオチン、パントテン酸、イノシトールなど、肌の代謝にかかわるビタミン類を生成するので美肌効果が期待できる。また免疫力が増すともいわれている。

3. 健康を維持増進するためにチェック!

■ 骨粗鬆症予防のため、カルシウム摂取量をチェックしてみましょう!

項目	0点	0.5点	1点	2点	4点
1. 牛乳を毎日どのくらい飲みますか?	ほとんど 飲まない	月 1~2回	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日
2. ヨーグルトをよく食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個
3. チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日
4. 大豆・納豆など豆類をよく食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日
5. 豆腐・油揚げなどの大豆製品をよく食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日
6. ほうれん草・小松菜・青梗菜などよく食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日
7. 海藻類をよく食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	—
8. ししゃも・丸干しなど骨ごと食べれる魚をたべますか?	ほとんど 食べない	月 1~2回	週 3~4回	週 3~4回	ほとんど 毎日
9. しらす干し、干しエビなどの小魚類を食べますか?	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日
10. 朝、昼、夕、一日3食を食べますか?	—	1日 1~2食	—	欠食が 多い	1日3食 (3点)

*20点以上:よい, 16~19点:少し足りない, 11~15点:足りない, 8~10点:かなり足りない, 0~7点:まったく足りない

資料:石井光一ほか

■ 1日の食事バランスをチェックしてみましょう! ~ 10食品群チェックシート~

主食以外のおかずを10種類の食品群に分け、1日の食事の中でバランスよく摂れているかどうかをチェックします。1日に1回でも食べたなら○を記載し、1日の合計の○の数を出します。○が10個に近いほどバランスよく食べていることになります。

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉類	卵	牛乳	油脂類	魚介類	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	芋類	果物	海藻類	○ の 合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の 合計											

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。
出典:「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。

【参考資料】

- 平成27年度「滋賀県の健康・栄養マップ」調査報告, 滋賀県, 平成29年2月発行
- 日本人の食事摂取基準(2015年版), 厚生労働省
- 日本食品成分表2015年度版(七訂)本表編 医歯薬出版
- 旬の食材百科: <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/sawara3.htm>
- しがのおいしいコレクション <https://shigaquo.jp/foods/fruit/>
- 牛肉: <https://ryoko-club.com/food/beef-nutrition.html>
- いちじく: <https://macaro-ni.jp/30943>
- 大豆もやし: <http://useful-intelligence.com/soybean-sprouts/>
- 大根葉: <https://www.slow-beauty.net/post-88/2/>
- 甘酒: <http://www.tenpo.biz/tentsu/entry/2018/01/05/100000>
- 赤こんにゃく: http://jobiken.com/red_konnyaku
- そば: <https://ryoko-club.com/food/soba-nutrition.html>
- 塩麴: <https://ryoko-club.com/food/salt-with-ricemalt-nutrition.html>
- 知っておきたい!高齢期の食事・水分補給 食べているのに低栄養?
https://www.kewpie.co.jp/know/senior/teieiyou/teieiyou_01.html

■ 食育キャラクター「ごはんちゃん」

「ごはんちゃん」の洋服の三色のボタンは、私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に「赤・緑・黄」の3つの食品グループを示しています。赤色は、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品です。緑色は、ビタミン・ミネラル多く含む野菜や果物です。黄色は、エネルギー源となる炭水化物や脂質を多く含むごはん・パン・麺類、油などです。三色バランスよく食べられたら、「ごはんちゃん」のボタンは点灯し、元気に動くことができます。



平成29年度 愛荘町健康レシピ 協力者

監修・編者:	奥村 万寿美	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	准教授
編者:	林 慧	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	嘱託助手
表紙:	中村 真子	滋賀県立大学	人間文化学部	生活デザイン学科	学生
レシピ・料理:	柘植 未来	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	学生
レシピ・料理:	立花 彩華	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	学生
レシピ・料理:	日馬 亜希	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	学生
レシピ・料理:	中江 祥子	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	学生
レシピ・料理:	福井 あさみ	滋賀県立大学	人間文化学部	生活栄養学科	学生
写真撮影:	佐藤 桂子	滋賀県立大学	写真部		学生
写真撮影:	原 可那恵	滋賀県立大学	写真部		学生
料理:	愛荘町健康推進員協議会				