

愛しよう。

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

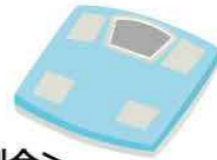


平成 29 年度 あいしょう版「スポーツ × 健康づくり × 地域づくり」推進事業
健康レシピの開発・企画・編集 / 滋賀県立大学 人間文化学部 生活栄養学科
企画・編集 / 愛荘町健康推進員協議会, 愛荘町



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%



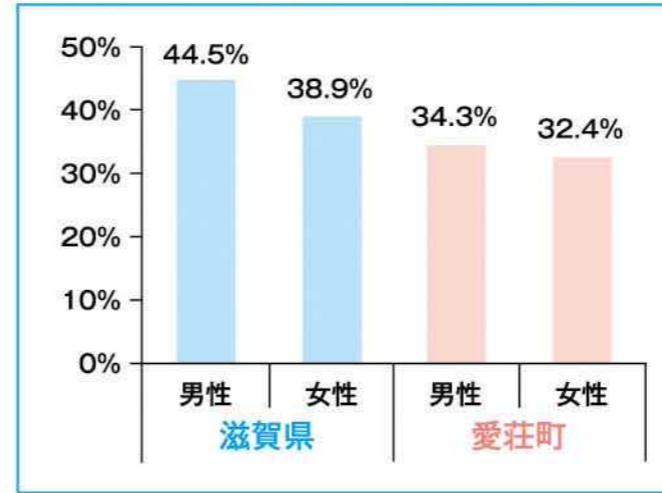
※国民健康保険保健指導事業管理ガイドラインに基づくまとめ (H27) より

※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

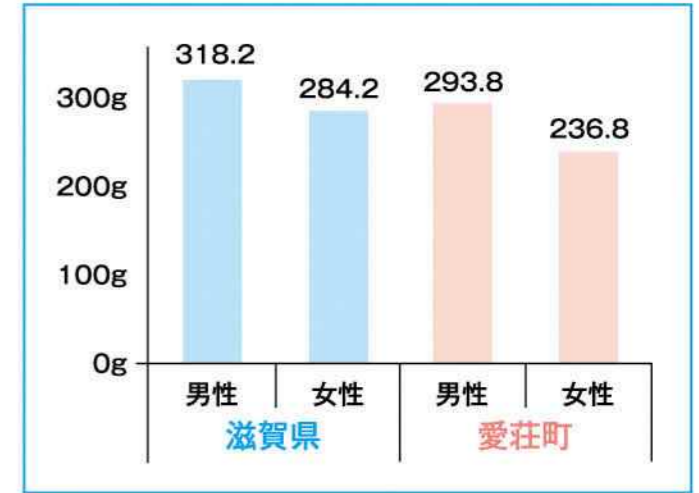
<1回30分以上の運動習慣のある者の割合>



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

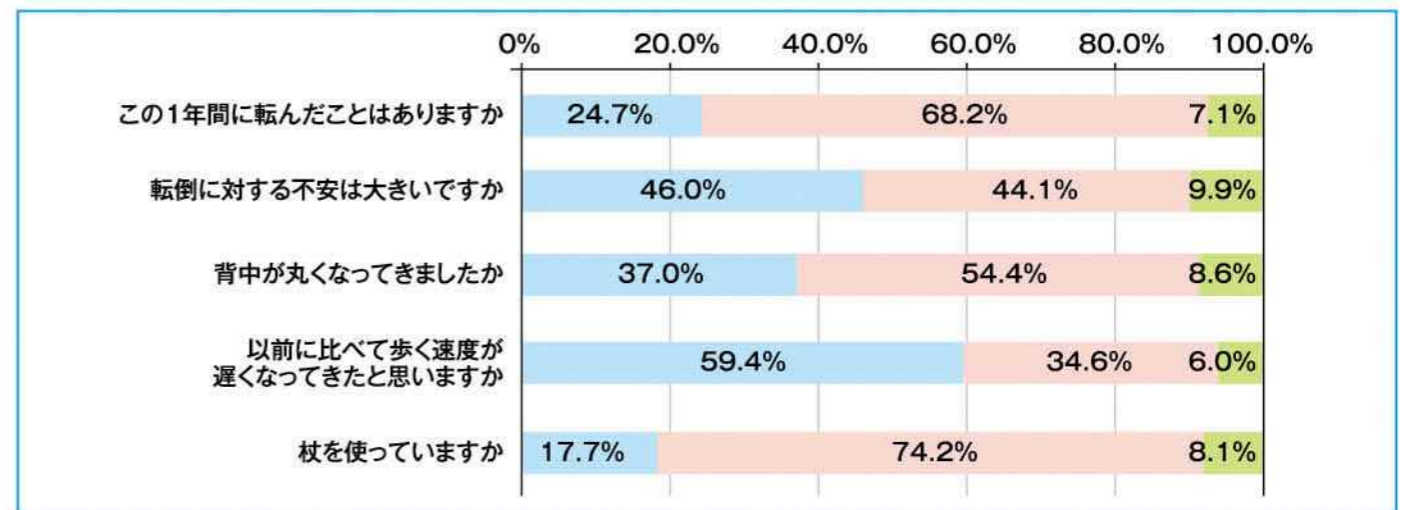
<野菜の摂取量>



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(中高年の多くの方は「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て食べましょう。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	脂質	食塩
23.4 g	15.9 g	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	脂質	食塩
27.3 g	29.7 g	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	脂質	食塩
22.3 g	8.2 g	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	
花麩	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 (鱈)：さわら 100g の中には、DHA が 1100 mg、EPA 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	脂質	食塩
16.2 g	15.3 g	1.9g



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
- 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!).
 - 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。
 - 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。
 - 焼き上がったら、巻きすで巻いて形を整える。
 - 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	脂質	食塩
24.7 g	3.2 g	2.6 g



ご飯	252 kcal	
ごはん	150g	
たらの酒蒸し	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	
ほん酢しょうゆ	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

- 作り方** たらの酒蒸し
- たらは、酒で洗い臭みをとって置く。
 - わかめを水で戻す。
 - えのきは石づきをとり、2分の1に、にんじんは千切りにする。
 - クッキングシートに②のわかめを敷き、その上にたら、えのき、にんじんの順でのせる。
 - 電子レンジ (500W) で3分加熱する。
 - 器に⑤を盛付け、かいわれだいこんを乗せ、ほん酢しょうゆをかける。

夕食

1人分合計 786 kcal

たんぱく質	脂質	食塩
33.0 g	32.0 g	3.5 g



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
グリーンピースのポタージュ	142 kcal	
グリーンピース	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
- 牛もも肉にフォークを全体的にさし、塩、こしょう、おろしたんにくをすりこむ。
 - 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。
 - 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。
 - 袋の中のを耐熱容器に入れ、電子レンジで500Wで2分加熱する。
 - ③、④を再び袋にもどし、口を閉め、炊飯器に入れる。ここに沸騰前のお湯を入れ、炊飯器の保温を選択し、40分保温する。
 - 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。
 - 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などが豊富なため、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。



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

- 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ①のふるった粉、牛乳、卵を混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンに油を薄く引き、生地を入れる。
- 表面がプツプツしてきたらひっくり返す。
- 両面が焼けたら取り出し、同様にもう1枚焼く。
- 油を引き直し、卵を割って目玉焼きを作る。
- お好みの硬さになったら取り出す。
- 目玉焼きをパンケーキで挟むように盛り付ける。
- 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り付ける。

★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～

- 皮と果肉を分ける（ワタの部分も皮に残しておく）。
- 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。
- 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）。
- 果肉は薄皮がついたまま細かく刻む。
- 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



作り方 野菜ジュースで簡単チキンカレー

- 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。
- 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。
- 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、カレールウを入れてとろみがつくまでさらに煮る。
- 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。
- 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。

材料

野菜ジュースで簡単チキンカレー	566 kcal
ごはん	150g
ハセリ	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
カレールウ	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



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



作り方 ハンバーグ

- 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。
- 小判型にまとめて空気を抜き、中心をへこませる。
- 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。
- 竹串を刺して透明の肉汁が出てきたら皿に盛り付ける。
- 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。
- ピ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。
- ハンバーグを盛り付けた皿に、⑦のソテーと⑥のソースをかける。

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
ピーマンのソテー	16 kcal
ピーマン	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 小さじ 1
かつお節	適量
ハインアップル	32 kcal
ハインアップル	60g



朝食

1人分合計 536 kcal

たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g 食塩 2.7g



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	小さじ 1	
こいくち醤油	6g	小さじ 1	
酒	15g	大さじ 1	
みりん	3g	小さじ 1/2	
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	小さじ 1/2	
ごま油	1g	小さじ 1/4	
なすの冷やしごま汁			57 kcal
なす	50g		
だし汁	150ml		
みそ	6g	小さじ 1	
こいくち醤油	2g	小さじ 1/3	
ねりごま	5g	小さじ 1	
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さがきにし、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 30.1g 脂質 26.2g 食塩 2.0g



材料

ご飯			252 kcal
ごはん	150g		
あじのパン粉焼き			194 kcal
あじ	70g	1切れ	
塩	0.6g	ひとつまみ	
こしょう	少々		
乾燥パン粉	15g	大さじ 5	
オリーブ油	4g	小さじ 1	
乾燥パセリ	1g	少々	
リーフレタス	20g		
ミニトマト	30g	3個	
アボカドサラダ			186 kcal
アボカド	50g	1/2個	
サーモン	20g		
マヨネーズ	9g	小さじ 2	
めんつゆ (ストレート)	6g	小さじ 1	
丁字麩のからし和え			70 kcal
丁字麩	10g		
きゅうり	20g		
白みそ	6g	小さじ 1	
みりん	3g	小さじ 1/2	
酢	10g	小さじ 2	
からし	2g	小さじ 1/4	

作り方 アボカドサラダ

- ① アボカドは半分切って種を取り、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 23.0g 脂質 8.7g 食塩 2.7g



材料

海鮮チヂミ			395 kcal
米粉	60g		
卵	20g	1/2個	
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	小さじ 1	
こいくち醤油	9g	大さじ 1/2	
酢	15g	大さじ 1	
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	小さじ 1/4	
いちじくのコンポート			62 kcal
いちじく	80g		
さとう	5g	小さじ 1	

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



材料

ご飯	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
大根葉	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

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やを飾る。

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。

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



材料

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 秋鮭のクリームパスタ

- ① パスタはソースが吹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。

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



材料

きのこ粟ご飯	289 kcal
米	70g
むき粟	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
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3cm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

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。

- 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といった物質も含まれているので、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



材料

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 小さじ 1
からし	2g 小さじ 1/2
うずら卵	10g 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 大さじ 1/2
白みそ	3g 小さじ 1/2
すりごま	1g 小さじ 1/5



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。

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

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



材料

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 小さじ 1
みりん	6g 小さじ 1
油	2g 小さじ 1/2
トマト	40g
キャベツ	20g
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 大さじ 1/2
酢	3g 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 小さじ 1/2
ゆずの皮	1g 適量

- 作り方 ごぼうと五穀のサラダ**
- ごぼうは斜め切りにして、さらに3mmくらいの細切りにする
 - 人参は4cm位の千切りにする。
 - ごぼう、にんじんを下茹でする。
 - 五穀をゆでる。
 - 黒ごま、マヨネーズ、酢を合わせる。
 - 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



材料

三色そば 281 kcal	
生そば	80g
めんつゆ (3倍濃縮)	18g 大さじ 1
水	50ml
わさび (練り)	2g 小さじ 1/2
だいこん	30g
にんじん	15g
秦莊いも	20g
山菜水煮	15g
天ぷら盛り合わせ 302 kcal	
えび	40g 2尾
れんこん	20g
さつまいも	20g
ししとう	5g 1本
天ぷら粉	15g
油	20g
凍り豆腐と赤こんにやくの煮物 76 kcal	
凍り豆腐	8g 1/2個
赤こんにやく	30g
きぬさや	3g
だし汁	50g
さとう	6g 小さじ 2
うすくち醤油	6g 小さじ 1
酒	3g 小さじ 1/2
柿 30 kcal	
柿	50g

- 作り方 凍り豆腐と赤こんにやくの煮物**
- 凍り豆腐は水で戻し、1/4に切る。
 - 赤こんにやくは3×4cmくらいに切り、下茹でする。
 - きぬさやを塩ゆでし、冷水にさらす。
 - 鍋にだしとさとう、しょうゆ、酒を入れ沸騰させる。
 - 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。
 - 再び火をつけて、蓋をしたまま弱火で10分煮込む。
 - 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23.6mg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で挽くため、栄養価が非常に高い。

- 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。
- 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。
- 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果がある。
- 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～



- 秦莊いもは皮をむいてスライスする。
- 海水ぐらゐの塩水に15分ほど漬ける。
- 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kokoroのある味わいのチップス。



朝食

1人分合計 567 kcal

たんぱく質 21.3g 脂質 21.4g 食塩 2.1g



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。

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。

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 小さじ1	
塩	0.3g 少々	
こしょう	少々	
卵	50g 1個	
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 大さじ1/2	
パセリ	少々	
焼きリンゴ		91 kcal
りんご	80g	
無塩バター	3g 小さじ1	
グラニュー糖	4g 小さじ1	
シナモン	少々	
抹茶ラテ		122 kcal
牛乳	150ml	
抹茶	3g 小さじ1/2	
さとう	3g 小さじ1	

夕食

1人分合計 582 kcal

たんぱく質 26.3g 脂質 19.2g 食塩 2.4g



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 鍋に牛肉と浸るぐらいの水を入れ、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。

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、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。

昼食

1人分合計 580 kcal

たんぱく質 24.2g 脂質 14.6g 食塩 3.5g



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、大根が浸るぐらいの水を入れ、竹串がすーっと通るまで煮る。
- 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。

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 小さじ2	
こいくち醤油	18g 大さじ1	
酒	15g 大さじ1	
みりん	10g 小さじ2	
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 小さじ1/2	
うすくち醤油	3g 小さじ1/2	
焼きネギのボン酢びたし		18 kcal
白ねぎ	45g	
ほん酢しょうゆ	5g 小さじ1	
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大根にしみこみ、すべて無駄なく食べることができる。

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 小さじ1	
塩	0.3g 少々	
こしょう	少々	
しろ菜の塩昆布和え		7 kcal
しろ菜	40g	
塩昆布	2g	

材料



朝食

1人分合計 449 kcal

たんぱく質	脂質	食塩
22.7 g	6.4 g	1.9 g



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。

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

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	脂質	食塩
28.2 g	12.7 g	2.6 g



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みられている。

夕食

1人分合計 726 kcal

たんぱく質	脂質	食塩
22.5 g	24.7 g	3.3 g



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5cm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分弱火で蒸す。
- ★お好みで、ほん酢しょうゆやごまだれなどでいただく。

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
生麩	30g
田楽味噌 (市販)	20g 大さじ 1
ごま	少々
あおのり	少々

みかん	46 kcal
みかん	100g 1個

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食べますか?	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