



# 令和4年度 第6回 健康づくり料理講習会



\*テーマ\* 「減塩メニュー」

主食:1つ

## 【主食・主菜・副菜】 オムライス風こめサンド

主菜:2つ

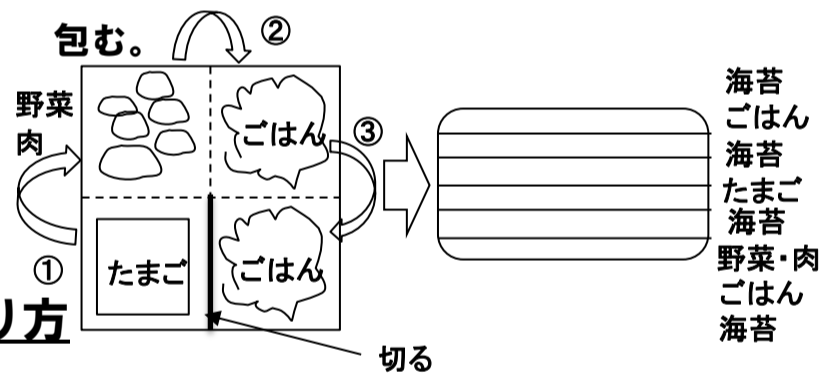
副菜:1つ

### 材料(2人分)

飯	...	260g
玉ねぎ	...	20g
にんじん	...	20g
コーン(缶)	...	20g
鶏むね肉(※)	...	60g
トマトケチャップ	...	大さじ3
卵	...	2個
キャベツ	...	80g
玉ねぎ	...	40g
塩	...	少々
こしょう	...	少々
焼きのり	...	2枚

### 作り方

- ① 鶏むね肉は(※)のとおり作る。
- ② 卵で薄焼き卵を作り、10cm角に形を整える。
- ③ キャベツは千切り、玉ねぎは繊維に沿って切り、塩、こしょうを少々降り、2種類合わせて電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱後、キッチンペーパーで水分をとる。
- ④ 飯でケチャップライスを作る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。ボウルに飯、加熱した野菜、ケチャップを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 海苔1枚を4等分に折り、下半分を切る。それぞれに具をのせ、四つ折りにし、ラップで包む。



### 作り方

- ① 春雨は鍋にたっぷりのお湯を沸かし、3分ほど茹で、水気をきり、適当な長さに切る。
- ② きゅうりは薄く千切りにする。
- ③ ※の鶏むね肉は千切りにする。
- ④ Aは全て混ぜ合わせ、①～③、コーンと合わせる。

## 【副菜】 春雨サラダ

副菜:0.5つ

主菜:0.5つ

### 材料(2人分)

春雨	...	10g
きゅうり	...	40g
鶏むね肉(※)	...	40g
コーン	...	40g
マヨネーズ	...	大さじ1
砂糖	...	ひとつまみ
酢	...	小さじ2
こしょう	...	少々
練りからし	...	小さじ2/3

A

### (※) 鶏むね肉の調理方法

鶏むね肉	...	100g
塩	...	ひとつまみ
砂糖	...	ひとつまみ
水	...	大さじ2

### 作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで刺して塩、砂糖をまぶし10分置く。
- ② ①を耐熱皿に入れ、水を振り入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで40秒～1分、裏返してさらに40秒～1分かいたら取り出しそのまま冷まし、3～4mm位の薄切りにする。

## 【汁物】 わかめスープ

### 材料(2人分)

乾燥わかめ	…1g
えのきだけ	…40g
コンソメ顆粒	…小さじ2/3
水	…1カップ

### 作り方

- ① えのきだけは根を切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 鍋に水、①を入れ、火が通ったら、乾燥わかめ、コンソメ顆粒を入れて味を整える。

## 【デザート】 豆腐とオートミールのティラミス風

### 材料(2人分)

絹ごし豆腐	…75g
黒蜜または砂糖	…大さじ1
オートミール	…12g
お湯	…25cc
砂糖	A …大さじ1/2
抹茶パウダー	
抹茶パウダー (飾り用)	…適量

### 作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② 絹ごし豆腐はホイッパーで良く混ぜ合わせてなめらかにし黒蜜を混ぜる。
- ③ 容器に①、②の順に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に飾り用の抹茶パウダーをかける。

Memo



# 食事バランスガイドを使ってみよう！

## 食事バランスガイドって？

●「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。

●コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。

●しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・・ということにはなりません。以下、数え方の目安です。

**主食** ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g  
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい、めんやパスタは2つくらいです。

1つ ごはん小盛り1杯  
おにぎり(1個)  
食パン(1枚) 1.5つ ごはん 1杯  
(お茶碗中盛り) 2つ うどん、もりそば、ラーメン パスタ 1杯

**副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)  
野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。

1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁 (一皿) 2つ 野菜の煮物、野菜いため (小鉢1つ) (一杯) (中皿一皿)

**主菜** 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g

卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ 目玉焼き、冷やっこ (小鉢一皿) 2つ 焼き魚(1尾)、刺身 (魚料理一人前くらい) 3つ ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き (肉料理一人前くらい)

**牛乳・乳製品** 1つの基準=主材に含まれるカルシウム約100mg

1つ ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)  
2つ 牛乳ビン1本分(約200ml)

**果物** 1つの基準=重量約100g

1つ みかん1個、もも1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本

### 1皿に主食と副菜、主菜が盛りだくさん

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

\*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えてみましょう！

(例) カレーライス

ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り一杯は主食2つ→主食2つ

具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ

肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ

なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

### 菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

約200kcalの目安：どら焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半



# 1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性	
6~9才	低い	1400~ 2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~9才	70才以上
70才以上								10~11才	12~17才
10~11才	ふつう 以上	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	低い	
12~17才	低い	<b>基本形</b>							
18~69才									

単位:つ(SV)  
SVとはサービング  
(食事の提供量)の略

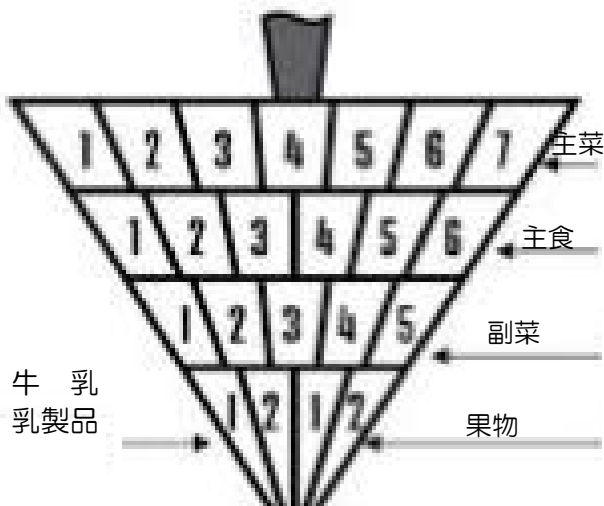
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、  
身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

## 1日の適量は？

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

## 食べた数のコマを塗ってみましょう？



献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
オムライス風 こめサンド	372	19.1	6.4	64.6	1.6
春雨サラダ	135	5.8	8.2	10.5	0.4
わかめスープ	12	0.8	0.1	2.6	1.0
豆腐とオートミールのティラミス風	146	6.1	3.4	25.3	0.0
<b>合計</b>	<b>665</b>	<b>31.8</b>	<b>18.1</b>	<b>103</b>	<b>3.0</b>