

テーマ 「適塩メニュー」

【主食】 ごはん(150g) 主食:1.5つ

【主菜】 チキンソテー 主菜:3つ 副菜:1つ

材料(2人分)

	鶏もも肉(皮なし) …	160g			
	こしょう …	少々			
	酒 …	大さじ1			
	サラダ油 …	小さじ1			
A	玉ねぎ(おろす) …	20g			
	しょうが(おろす) …	5g			
	濃口しょうゆ …	小さじ2			
	穀物酢 …	小さじ2			
	砂糖 …	小さじ1と1/2			
<添え>					
	大根 …	40g			
	水菜 …	1/2株			
	じゃがいも …	1/2個			
	乾燥パセリ …	お好みで			

作り方

- ① 鶏肉は厚みのある所を観音開きにし、厚さを均一にして、フォークで刺し、酒とこしょうで下味をつける。
 - ② フライパンに油を熱し、中火で①の鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。
 - ③ 混ぜ合わせておいたAを加え、味を煮絡める。
- <添え>**
- ④ 大根は細切り、水菜は3~4cm幅に切り、合わせておく。
 - ⑤ じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600W・約3分加熱する。お好みでパセリをかける。
 - ⑥ 皿に④と添え野菜を盛り付ける。

Memo



【副菜】 トマトスープ

副菜:2つ

材料(2人分)

ひよこ豆(水煮)	…	30g
トマト	…	100g
キャベツ	…	2枚(約100g)
玉ねぎ	…	1/4個
にんじん	…	20g
ぶなしめじ	…	1/4袋
オリーブ油	…	小さじ1
A {	コンソメ顆粒	… 小さじ1と1/2
	水	… 300mL
	黒こしょう	… 少々
	粉チーズ	… 大さじ1

作り方

- ① トマトはざく切り、キャベツ・にんじんは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づき取り、ほぐす。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじをしんなりするまで炒める。
- ③ ひよこ豆、トマト、キャベツ、Aを加え、弱めの中火で煮る。
- ④ 器に盛り、粉チーズをかける。

【デザート】 ココアプリン

材料(2人分)

無糖オーツミルク	…	150mL
砂糖	…	大さじ1と1/2
ピュアココア	…	小さじ4
粉ゼラチン	…	2.5g
水	…	大さじ1弱

作り方

- ① 粉ゼラチンは水を加え、ふやかしておく。
- ② 鍋に無糖オーツミルク、砂糖、ココアを入れて中火にかける。
- ③ 沸騰直前になったら火からおろし、①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンが溶けたら容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

★食塩摂取の目標量★

成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準(2020年版))

★おいしく減塩するための工夫★

- ・うま味成分の多い食材、酢やかんきつ類などの酸味、香辛料、香味野菜を上手に取り入れる。
- ・野菜や果物を積極的に取り入れる。
- ・汁物は具沢山にする。
- ・めん類の汁は飲み干さない。
- ・調味料は「かける」→「つける」に。

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) (小鉢1つ) (一杯)
- 2つ 野菜の煮物、野菜いため
(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、主菜が盛り込まれた料理

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、お肉の量を考えて見ましょう！

(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**をとったこととなります。

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	ふつう 以上	2200 ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	低い	10~11才
12~17才	低い								2400~ 3000
18~69才		ふつう 以上							

単位:つ(SV)
SVとはサービング
(食事の提供量)の略

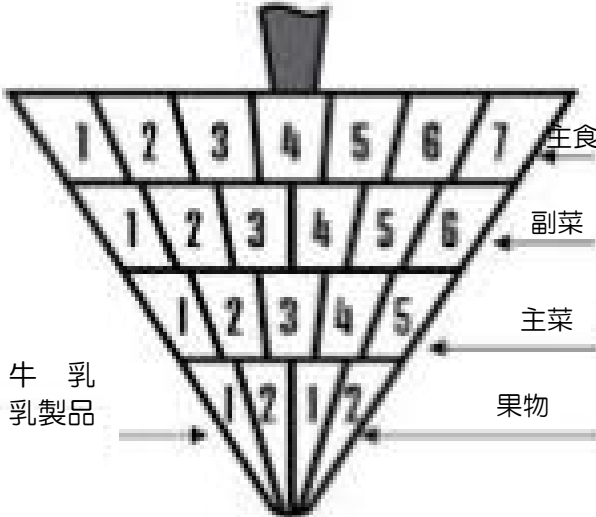
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど
 「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人
 ・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、
 身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※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)
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	0.0
チキンソテー	156	16.6	6.1	10.1	1.0
トマトスープ	93	4.5	3.6	13.4	1.0
ココアプリン	83	2.2	2.1	15.1	0.0
合計	566	27.1	12.3	94.3	2.0