



# 令和5年度 第4回 健康づくり料理講習会



\*テーマ\* 「筋力アップメニュー」

☆…たんぱく質が多い食材

【主食】ごはん（130g）

主食：1つ

【主菜・副菜】ポークピカタ

主菜：3つ

副菜：1つ

## 材料(2人分)

|        |        |            |          |
|--------|--------|------------|----------|
| ☆豚ヒレ肉  | …      | 160g       |          |
| 食塩     | …      | 少々         |          |
| こしょう   | …      | 少々         |          |
| 薄力粉    | …      | 小さじ2       |          |
| A { ☆卵 | …      | 1/2個       |          |
|        | パセリ(乾) | …          | 小さじ1/2   |
|        | ☆粉チーズ  | …          | 大さじ2     |
|        | 水      | …          | 大さじ1と2/3 |
|        | サラダ油   | …          | 小さじ2     |
| 〈添え〉   |        |            |          |
| 水菜     | …      | 60g(1~2株)  |          |
| レタス    | …      | 60g(2枚程度)  |          |
| ミニトマト  | …      | 4個         |          |
| 梨      | …      | 30g(1/10個) |          |
| B { 食塩 | …      | 少々         |          |
|        | こしょう   | …          | 少々       |
|        | レモン汁   | …          | 小さじ1強    |
|        | オリーブ油  | …          | 小さじ1/2強  |

## 作り方

- ① 豚肉を包丁の背などでたたき、のばす。
  - ② ①の肉に塩、こしょうをまぶして下味を付けた後、薄力粉をまぶす。
  - ③ 卵を溶き、パセリ、粉チーズ、水を加え混ぜる。(A)
  - ④ ②をAにくぐらせる。
  - ⑤ 熱したフライパンに油をしき、肉に火が通るまで弱めの中火で加熱する。
  - ⑥ 焼きあがったら、皿に盛り付ける。
- 〈添え〉
- ⑦ 水菜は4cm幅に切り、ミニトマトはヘタをとり、レタスは食べやすい大きさに切る。
  - ⑧ 梨は皮をむき、すり下ろす。
  - ⑨ ⑧とBを混ぜ合わせる。
  - ⑩ 野菜をお皿に盛り付け、⑨をかける。

## ❀梨ドレッシングの作りやすい分量

(5食分)

|       |   |        |
|-------|---|--------|
| 梨     | … | 1/4個   |
| 食塩    | … | ひとつまみ  |
| こしょう  | … | 少々     |
| レモン汁  | … | 大さじ1   |
| オリーブ油 | … | 大さじ1/2 |

## ☆食事のポイント☆

たんぱく質は、血液や筋肉など体のもとになる栄養素です。

必須アミノ酸がバランスよく含まれた「良質なたんぱく質」を意識して取りましょう。

糖質の摂取量が不足すると、筋肉のたんぱく質が分解されエネルギーとして消費されてしまいます。そのため、エネルギーのもととなる主食もしっかりとり、バランスの良い食事をとることが大切です。

〈あわせて摂りたい栄養素〉

ビタミンB6



## 【副菜】 きのことスープ

作り方

副菜： 2つ

### 材料(2人分)

|         |        |            |       |
|---------|--------|------------|-------|
| まいたけ    | ...    | 1/2袋       |       |
| ぶなしめじ   | ...    | 1/2袋       |       |
| エリンギ    | ...    | 1/2本       |       |
| ☆ブロッコリー | ...    | 1/4株       |       |
| 玉ねぎ     | ...    | 1/4個       |       |
| にんじん    | ...    | 30g (1/6本) |       |
| オリーブ油   | ...    | 小さじ1       |       |
| A {     | コンソメ顆粒 | ...        | 小さじ2  |
|         | 黒こしょう  | ...        | 少々    |
|         | 水      | ...        | 300mL |

- ① まいたけ、ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② エリンギは石づきをとり、長さが半分になるように切り、繊維に沿って5mm程度の厚さに切る。
- ③ にんじんは細切り、玉ねぎは繊維に沿ってスライスする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて半分の長さにし、短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、玉ねぎ、にんじん、きのこ類を炒める。
- ⑥ ⑤がしんなりしてきたら、ブロッコリーとAを加え、中火で煮る。

## 【デザート】 さつまいもプリン

作り方

### 材料(2人分)

|          |     |       |
|----------|-----|-------|
| さつまいも    | ... | 60g   |
| ☆無調整豆乳   | ... | 160mL |
| 砂糖       | ... | 大さじ1  |
| ゼラチン     | ... | 2.5g  |
| 水        | ... | 大さじ1  |
| シナモンパウダー | ... | お好みで  |

- ① ゼラチンは水を加え、ふやかしておく。
- ② さつまいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにし、10分程度水にさらす。
- ③ 水気を切ったさつまいもを耐熱容器に移し、ラップをかけて箸がすっと通るまで電子レンジで加熱する。  
(目安：500W3～4分)
- ④ ③を8mm程度の角切りにし、少量は飾り用に残し、残りのさつまいもと豆乳を滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に移し、砂糖を加え火をかけ、ふつつつしてきたら火を止め、①を混ぜ合わせる。
- ⑥ 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ⑦ 飾り用のさつまいもを盛り付け、お好みでシナモンパウダーをかける。

### ☆料理について☆

#### 【ポークピカタ】

肉や魚に下味をつけ小麦粉をまぶして溶き卵に絡め、焼いた料理です。ピカタはピッカータとも呼ばれ、イタリア語で「槍で一突き」という意味があります。発祥国のイタリアでは、卵は使わずに、小麦粉をつけて焼きます。

#### 【きのこスープ】

きのこ類はビタミンB群、ビタミンD、食物繊維を多く含みます。

#### 【さつまいもプリン】

さつまいもは食物繊維、カリウム、ビタミンCを多く含みます。

# 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い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、主菜が盛られた料理

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<br>(kcal)            | 主食     | 副菜  | 主菜  | 牛乳・<br>乳製品 | 果物 | 女性   |               |
|--------|-----------|----------------------------|--------|-----|-----|------------|----|------|---------------|
| 6~9才   | 低い        | 1400~<br>2000              | 4~5    | 5~6 | 3~4 | 2<br>※2~3  | 2  | 6~9才 | 70才以上         |
| 70才以上  |           |                            |        |     |     |            |    |      |               |
| 10~11才 | ふつう<br>以上 | 2200<br>±200<br><b>基本形</b> | 5~7    | 5~6 | 3~5 | 2<br>※2~3  | 2  | 低い   | 10~11才        |
| 12~17才 | 低い        |                            |        |     |     |            |    |      | 2400~<br>3000 |
| 18~69才 |           | ふつう<br>以上                  | 18~69才 |     |     |            |    |      |               |

単位:つ(SV)  
SVとはサービング  
(食事の提供量)の略

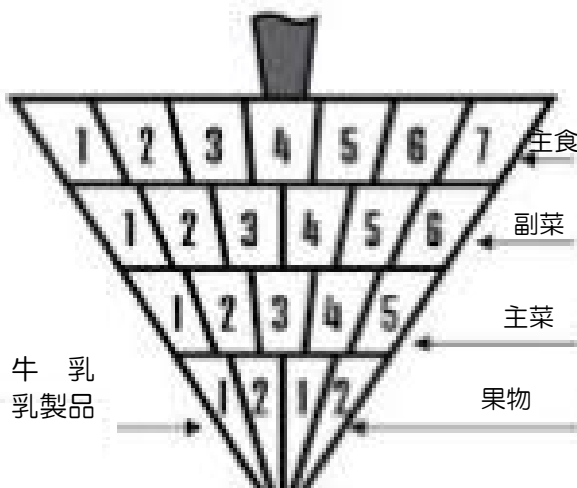
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、  
身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g)  |
|-----------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| ごはん       | 203             | 3.3          | 0.4         | 48.2        | 0.0        |
| ポークピカタ    | 231             | 23.4         | 12.6        | 8.7         | 0.8        |
| きのこスープ    | 65              | 3.4          | 3.1         | 9.0         | 1.2        |
| さつまいもプリン  | 97              | 4.3          | 1.7         | 17.0        | 0.0        |
| <b>合計</b> | <b>596</b>      | <b>34.4</b>  | <b>17.8</b> | <b>82.9</b> | <b>2.0</b> |