



# 令和5年度 第1回 健康づくり料理講習会



\*テーマ\* 「骨強化メニュー」

☆…カルシウムが多い食材

◇…ビタミンDが多い食材

【主食・主菜・副菜】

## 和風ナシゴレン ★685

主食:1つ

主菜:1つ

副菜:1つ

### 材料(2人分)

ご飯	…	260g
ベーコン	…	40g
玉ねぎ	…	1/4個
パプリカ(赤)	…	1/4個
☆小松菜	…	2株
☆干しエビ	…	大さじ1
サラダ油	…	小さじ2
ケチャップ	…	小さじ2
A オイスターソース	…	小さじ2
ガラムマサラ	…	適量
黒こしょう	…	適量
卵	…	2個
レタス	…	お好みで
レモン	…	お好みで

### 作り方

- ① ご飯は少し固めに炊いておく。
- ② 玉ねぎ、パプリカはみじん切り、小松菜、ベーコンは千切りにする
- ③ フライパンに油をひき、②、干しエビを炒める。
- ④ ③にご飯を加え、Aを加え炒め、最後に黒こしょうで味を調える。
- ⑤ フライパンで目玉焼きを作り、お皿に盛った④の上のにのせる。

## 【副菜】 ソト・アヤム ★686

主菜:1つ

副菜:1つ

### 材料(2人分)

鶏むね肉	…	40g
サラダ油	…	小さじ1
にんにく	…	1片
しょうが	…	1片
もやし	…	20g
玉ねぎ	…	1/4個
キャベツ	…	50g
◇きくらげ(乾燥)	…	2g
春雨(乾燥)	…	20g
ミニトマト	…	4個
水	…	2と1/2カップ
鶏がらスープの素	…	小さじ1
オイスターソース	…	小さじ1
ターメリックパウダー	…	小さじ1/4
黒こしょう	…	適量
レモン	…	お好みで

### 作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。にんにく、しょうがはすりおろす。玉ねぎはスライス、キャベツはざく切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② きくらげは水で戻し、千切りにする。春雨はハサミなどで半分に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、すりおろしたにんにく、しょうが、鶏肉を炒める。
- ④ ③に水と鶏がらスープの素を加えアクをとりながら煮込む。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、春雨を加え柔らかくなったら、①の野菜、きくらげを入れ、オイスターソース、ターメリックパウダーを加え、黒こしょうで味を調える。

# 【デザート】 アボカドプリン ★687

副菜:1つ

## 材料(2人分)

アボカド	…	1/2個
レモン汁	…	小さじ1/2
A ☆牛乳	…	1/2カップ
はちみつ	…	20g
ゼラチン	…	3g
水	…	大さじ1と1/2
ミント	…	お好みで

## 作り方

- ① 粉ゼラチンは水で戻しておく。
- ② アボカドの皮と種を除き、適当な大きさに切り、Aと共にミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、少しふつふつとしてきたら火を止め、①を混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱がとれたら容器に移し、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。

### 🌸インドネシア料理のご紹介🌸

ナシゴレン…「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるや揚げるという意味です。甘い、辛い、塩辛いなど一皿の中にいろいろな味がする料理です。

ソトアヤム…「ソト」がスープ、「アヤム」は鶏を意味しています。よく煮込まれた鶏からはおいしい出汁が出て、スパイスがアクセントになります。

アボカド…日本ではアボカドを野菜として食べる人が多いですが、インドネシアではフルーツとして食べる人が多いです。かき氷、フレッシュジュース、コーヒーなどに多く使われています。

### ★骨強化に効果的な食品と摂り方★

#### ○カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに含まれています。

#### ○ビタミンDを多く含む食品

魚類(イワシ、サンマ、サケ)やきのこ類(きくらげ、しいたけ)などに含まれています。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です！！

また、ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されます♪

コラーゲン(骨の基)の合成に必要



カルシウムが骨に沈着する時に必要



不足によって骨粗しょう症のリスク上がる



# 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 (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 <b>基本形</b>	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	10~11才	12~17才
12~17才	低い							18~69才	
18~69才	ふつう 以上	2400~ 3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3		

単位:つ(SV)  
SVとはサービング  
(食事の提供量)の略

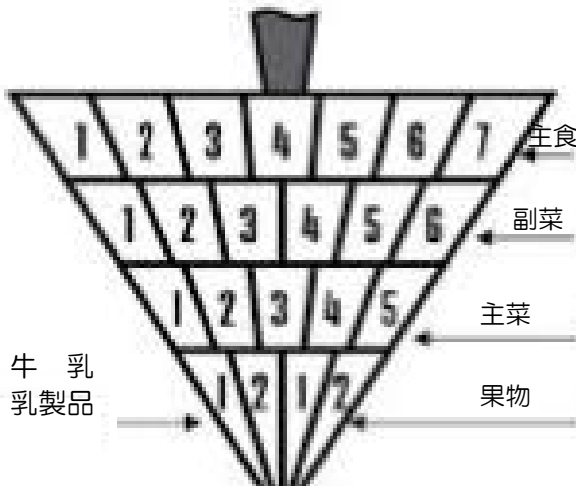
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、  
身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※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)
和風ナシゴレン	390	16.7	12.2	57.1	1.7
ソト・アヤム	113	6.5	2.7	18.4	1.1
アボガドプリン	186	1.5	14.2	14.8	0.1
<b>合計</b>	<b>689</b>	<b>24.7</b>	<b>29.1</b>	<b>90.3</b>	<b>2.9</b>