



令和5年度 第5回
健康づくり料理講習会



テーマ 「健口^{けんこう}メニュー」

【主食】 十六穀ごはん (150g)

主食:1.5つ

材料(2人分)

精白米 … 1合
十六穀米(※) … 15g (1/2袋)

作り方

- ① 米をとぎ、目盛線まで水を入れる。
- ② 雑穀米1袋を入れ、説明書の分量の水を加える。
- ③ 軽にかき混ぜ、30分程度浸漬してから炊く。

(※メーカーごとの使い方に従って調理してください。)

【主菜】 鮭のアーモンド焼き

主菜:2つ

材料(2人分)

秋鮭(1切れ70g) … 2切れ
こしょう … 少々
薄力粉 … 小さじ1
マヨネーズ … 大さじ2
A { 濃口しょうゆ … 小さじ1/2
にんにく(おろす) … 少々
アーモンドスライス … 20g

〈添え〉

レタス … 2枚
レモン … お好みで

作り方

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気をふき、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ② Aを合わせ、①にかけ、アーモンドスライスをちらす。
- ③ クッキングシートを敷き、焼く。
(オーブンの場合、予熱あり210℃15分)
(フライパンの場合、両面焼き色がつくまで)
- ④ お皿に盛り付ける。

☆調理する前にキッチンペーパーでしっかりと水気を拭くことで、魚臭さがなくなります。

Memo

【副菜】 カミカミサラダ

副菜： 1つ

材料(2人分)

小松菜	...	1/2株 (約40g)	
れんこん	...	40g	
にんじん	...	20g	
切干大根(乾)	...	10g	
A {	濃口しょうゆ	...	小さじ2
	穀物酢	...	小さじ2
	砂糖	...	小さじ1
	ごま油	...	小さじ1
	すりごま	...	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気をきる。
- ② れんこんは皮をむき、3mm幅の半月切り（大きい場合はいちょう切り）にし、水にさらして水気をきる。小松菜は3cm幅に切る。にんじんは細切りにする。
- ③ ②を耐熱ボウルに移し、電子レンジに600W、1分程度かける。
- ④ Aを合わせ、①と冷ました③と和える。

【副菜】 豆乳みそ汁

副菜： 1つ

材料(2人分)

ごぼう	...	1/2本
えのき	...	1/4袋
ぶなしめじ	...	1/4袋
無調整豆乳	...	100mL
味噌	...	大さじ1
だし汁	...	250mL

作り方

- ① ごぼうは包丁の背を使い、軽く皮をこそげとる。ささがきにし、水にさらして水気をきる。
- ② えのきは石づきを除き、半分の大きさにする。しめじは石づきを除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 鍋にだし汁、ごぼう、えのき、しめじを入れ、加熱する。
- ④ 豆乳、味噌を加える。



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、主菜が盛りだ料理

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	ふつう 以上	2200 ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	10~11才	低い
12~17才								12~17才	
18~69才	低い	2400~ 3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3	18~69才	ふつう 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

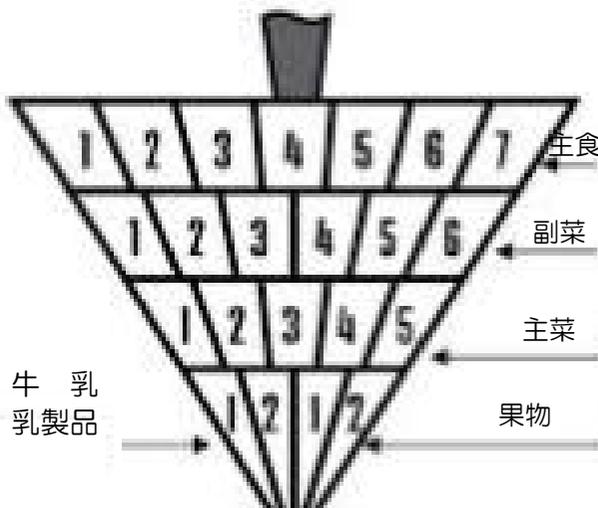
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、
身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
十六穀ごはん	252	5.0	1.0	56.3	0.0
鮭のアーモンド焼き	253	18.3	19.0	5.3	0.6
カミカミサラダ	75	2.0	3.4	10.3	0.9
豆乳みそ汁	76	5.1	1.7	12.5	1.2
合計	656	30.4	25.1	84.4	2.7