

平成30年度 第1回
男性の調理実習会

献立表



野菜たっぷりうす味で
生活習慣病予防に努めよう！！

日 程 平成30年6月20日（水）

場 所 和知ふれあいセンター

主 催／京丹波町社会福祉協議会和知支所
協 力／京丹波町食生活改善推進員協議会

《今日の献立》

- チキンのトマト煮込み
- キャベツとひじきの酢の物
- とろろ昆布のすまし汁
- りんごパフェ



- お互いにふれあいを大切にし、
楽しく調理しましょう。
- 生ゴミを少なくしましょう。
- 家庭の幸せは、まず手づくり料理から・・・

チキンのトマト煮込み

〈材 料〉（2人分）

鶏むね肉・・・180g
塩・こしょう・・・各少々
小麦粉・・・小さじ2
玉ねぎ・・・ $\frac{1}{2}$ 個
パプリカ（黄）・・・ $\frac{1}{4}$ 個
ピーマン・・・1個

にんにく・・・1片
サラダ油・・・大さじ1
トマト水煮缶・・・ $\frac{1}{2}$ 缶(200g)
塩・・・小さじ $\frac{1}{3}$
みりん・・・大さじ1



〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶし付ける。
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカとピーマンは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、①の鶏むね肉を両面に焼き色が付くまで焼く。
- ④ ②のにんにく、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンも加えて炒め合わせる。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、トマト水煮缶と塩、みりんを入れ、弱火にしてフタをし、10分程煮て、器に盛りつける。

キャベツとひじきの酢の物

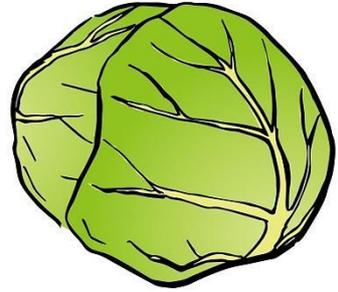
〈材 料〉（2人分）

キャベツ・・・・・・・・100g

ひじき（干）・・2g

さけるチーズ・・20g

わさび・・・・・・・・適宜



A

酢・・・・・・・・小さじ1

醤油・・・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① キャベツは5mm～7mmの厚さにざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯にくぐらせて水気をきる。さけるチーズは他の材料と同じくらいに裂いておく。
- ② Aの調味料をボウルに入れ、①を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

※ お好みでわさびを加えても美味しい。

りんごパフェ

〈材 料〉（2人分）

りんご（小）・・・ $\frac{1}{2}$ 個（100g）

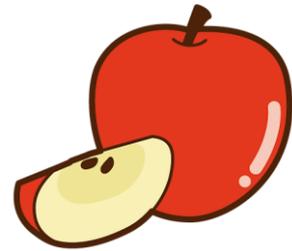
A { 砂糖・・・大さじ1
レモン汁・・・小さじ1

シナモンパウダー・・・少々

コーンフレーク・・・20g

ヨーグルト・・・120g

ミント・・・・・・・・適宜



〈作り方〉

①りんごは4mm厚さの、いちょう切りにし、Aと共に鍋に入れ、全体を混ぜる。

②弱火にかけ、りんごが透き通ってしんなりするまで、7~8分煮て火を止め、シナモンを振って冷やす。

③器にコーンフレーク、ヨーグルト、煮りんごの順に重ねてミントを飾る。

※ 煮りんごは季節の生の果物や缶詰のフルーツに変えても手軽に美味しくできます。

白ご飯

〈材 料〉（4人分） 米2合

①米は炊飯器のカップ（180ml）ですりきりにはかる。

②①の米をボウルに取り、たっぷりの水を入れ、サッと洗い流す。水の濁りが少なくなるまで、たっぷりの水で3回くらい換えて手早く洗う。

③②の米に分量の水を入れ、約30分間浸してから、炊飯器で炊く。

とろろ昆布のすまし汁

〈材 料〉（2人分）

かいわれ大根・・・20g

とろろ昆布・・・・・・2g

しょうゆ・・・・・・小さじ1と $\frac{1}{3}$

熱湯・・・・・・240cc



〈作り方〉

①かいわれ大根は根を切り落とす。

②お椀にとろろ昆布、かいわれ大根、醤油を入れ、熱湯を注ぐ。

本日の献立



チキンのトマト煮込み



キャベツとひじきの酢の物



りんごパフェ



とろろ昆布のすまし汁

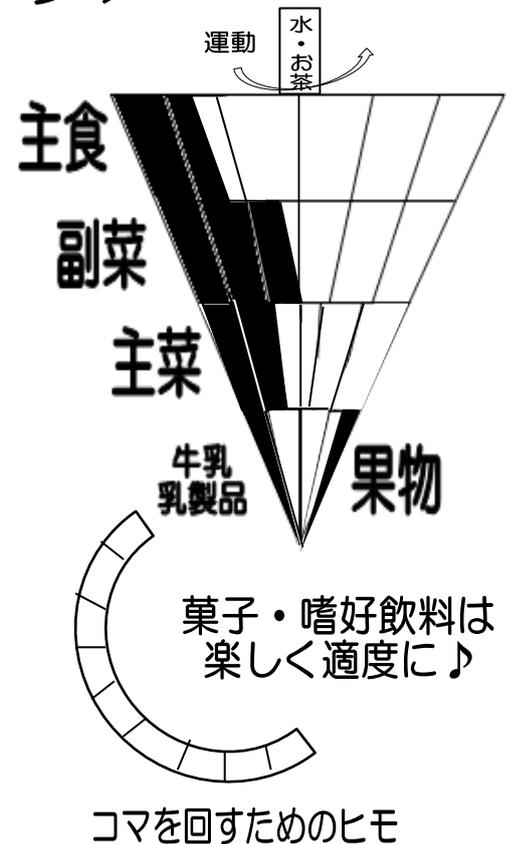
今日の献立の栄養素（1人分）

献立	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
チキンのトマト煮込み	231	22.7	22	1.1
キャベツとひじきの酢の物	54	3.2	100	0.5
りんごパフェ	120	3.1	74	0.3
とろろ昆布のすまし汁	7	0.6	13	0.7
白ご飯	269	4.6	4	0
合計	681	34.2	213	2.6

※1日の必要熱量は2000kcal~2400kcalです。

<バランスチェック>

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
チキンのトマト煮込み		1	2		
キャベツとひじきの酢の物		1		0.5	
りんごパフェ				0.5	0.5
とろろ昆布のすまし汁		1			
白ご飯	1.5				
合計	1.5	3	2	1	0.5



健康を守る食生活の基本とは

私たちは、食品に含まれているさまざまな栄養素を、食べることで体に取り込み、筋肉や血液などをつくる材料にしたり、体を動かすエネルギーなどに利用しています。

健康を守るには、毎日、必要な栄養素を必要な分だけ、バランスよくとることが大切です。運動不足のうえエネルギーをとりすぎたり、栄養素のバランスが偏っていたりすると、生活習慣病を招く大きな要因になります。

1

エネルギーの
バランスをとる

2

栄養素の
バランスをとる

3

食べ方の
工夫をする

それぞれの
バランスが悪いと...

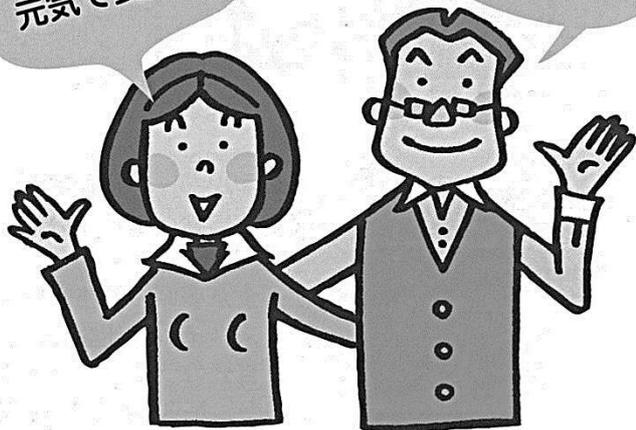
生活習慣病
の要因に!

がん 心臓病 脳卒中
糖尿病 高血圧症
脂質異常症
骨粗しょう症 歯周病
認知症 など

それぞれの
バランスがよいと...

元気で長生き!

毎日 はつらつ!

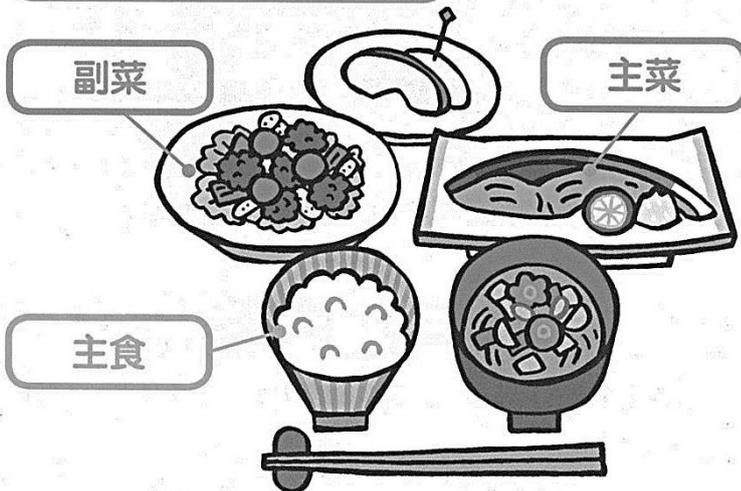


食卓のバランス 崩れていませんか？

「栄養バランスのよい食事」の基本は、主食、副菜、主菜の3品がきちんとそろっていること。まず、これを「3つの皿」のイメージで、朝、昼、夜の3食それぞれにそろえることを実践してみましょう。



バランスのよい食卓の例



「プラス2品」が理想的

主食1品・副菜1品・主菜1品のほかに2品、何かを加えるのが理想的です。

主食、主菜は1食1品が基本なので、「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」から選びましょう。

毎日10種類の食品群をとろう

健康のために、10種の食品群を毎日とりましょう。特に高齢期はたんぱく質や油脂をしっかりとることが大切です。

※熊谷修・人間総合科学大学教授らの研究による

「10の食品群」とれているかチェックしよう

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肉 | <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 |
| <input type="checkbox"/> 魚介 | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> いも類 |
| <input type="checkbox"/> 卵 | <input type="checkbox"/> 海藻 |
| <input type="checkbox"/> 油脂類 | <input type="checkbox"/> 果物 |

食塩を減らして薄味に

食塩のとりすぎは血圧の上昇を招くほか、胃がんの一因になるともいわれています。加工食品や調味料に含まれていることが多く、気づかずにとりすぎていることも。食塩をひかえ、薄味でもおいしく食べられるよう、調理法を工夫しましょう。

1日 男性 8g 未満、女性 7g 未満を目標に※

血圧が気になる人は 6g 未満

※日本人の食事摂取基準 2015 年版

料理の食塩量をチェックして 献立や1日のトータルで調整を

低脂肪で栄養価の高い料理でも、食塩を多く含んでいる場合があります。全体的に味つけされているごはん類やめん類は特に食塩が多く、外食の多い人は要注意。

食塩量の多い料理を食べたら、ほかのおかずや1日のトータルでの減塩を心がけましょう。

ラーメンやうどんの汁を
2/3 残せば減塩に



食塩量の多い料理の例

※調理などにより異なるため、目安としてお使いください

主食

スパゲッティ・ミートソース	3.1 g
チャーハン	3.8 g
寿司 1 人前 + しょうゆ	5 ~ 6 g
うどん	5.3 g

副菜、主菜

味噌汁	1.3 g
筑前煮	1.4 g
アジの干物	1.6 g
肉じゃが	2.4 g
煮魚	2.6 g

ごはんのお供

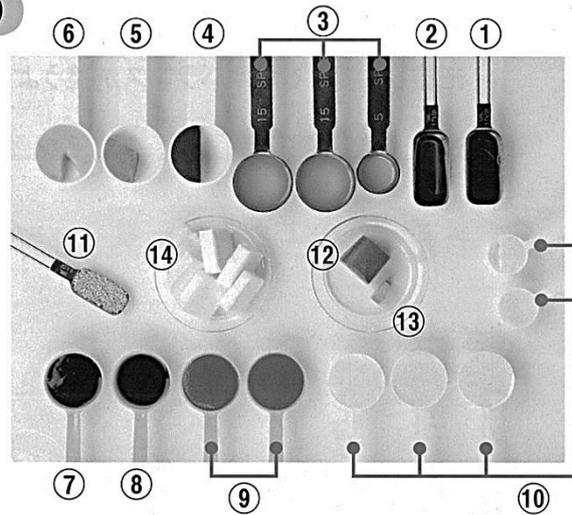
梅干 10 g	2.2 g
のり佃煮 10 g	0.6 g
たくあん 30 g	1.3 g
きゅうりのぬか漬 15 g	0.8 g
明太子 20 g	1.1 g

調味料にも食塩が含まれる

多くの調味料には食塩が含まれています。味噌やしょうゆは少量でも食塩が多め。味つけに工夫して、食塩量の少ない調味料を優先的に使いましょう。

食塩1g相当が含まれる調味料の量(目安)

- ①濃口しょうゆ …………… 大さじ 1/3 強 (7g)
- ②薄口しょうゆ …………… 大さじ 1/3 (6g)
- ③フレンチドレッシング
…………… 大さじ 2 と 小さじ 1 弱
- ④八丁味噌(豆) …………… 大さじ 1/2 (9g)
- ⑤味噌 …………… 大さじ 1/3 強 (7g)
- ⑥白味噌(西京) …………… 大さじ 1 弱 (18g)
- ⑦とんかつソース …………… 大さじ 1 (18g)
- ⑧ウスターソース …………… 大さじ 2/3 (12g)
- ⑨トマトケチャップ …………… 大さじ 2 (30g)
- ⑩マヨネーズ …………… 大さじ 3 と 小さじ 2 弱
- ⑪風味調味料 …………… 小さじ 1 弱
- ⑫カレールー …………… 10g
- ⑬コンソメ(乾燥) …………… 1/2 個



⑭バター …………… 53g
(日本食品標準成分表 2015 年版より)

食塩量を上手にカットするコツ

調理編

- 昆布、かつお節、しいたけなど、天然食品のだしのうま味を生かす。
- ミツバ、シソ、生姜などの香味野菜を味のアクセントにする。
- わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- 食塩が多いしょうゆの代わりに、ソースやケチャップを使う。



心がけ編

- しょうゆや食塩などを食卓に置かない。
- 加工食品は食塩が多いので、週に1、2回程度にする。
- しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- めん類のスープをなるべく飲まないようにする。

