

# 世代別健康に配慮したメニュー(若い世代の皆さんに)

～元気のもと、毎日の食事から～

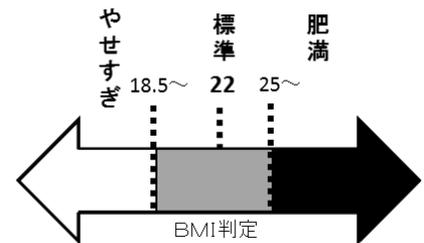
まずは、毎日の食事を考えてみよう！

## あなたの体重はどう？ 健康チェックの第1歩！

★BMI(肥満度)を計算してみよう！

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

(例) 身長 170cm、体重 65kg の人は  $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$



★適正体重を計算してみよう！

身長(m) × 身長(m) × 目標とするBMI = 適正体重(kg)

★あなたに必要なエネルギーはどのくらい？

1日に必要なエネルギー量は、性別、年齢、活動量や体格によって違ってきます。

### 男性の1日の目安量

身体活動レベル	普通の人	低い人
18～29歳	2650kcal	2300kcal

### 女性の1日の目安量

身体活動レベル	普通の人	低い人
18～29歳	1950kcal	1650kcal

### やせすぎは、こわい！

抵抗力が低下して、病気にかかりやすい。  
肌や髪の毛のツヤがなくなる。  
女性ホルモンのバランスが乱れる。  
**生理が止まる**ようになったりする。  
骨がもろくなる。

### 太りすぎは、イエローカード！

肥満は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病へつな갑니다！

長野県では、県民の皆さんの「健康長寿世界一」をめざして、健康づくりの県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を進めています！！ACEとは、生活習慣病の予防に効果的な「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の3項目を表しています。

今、そして、未来のために、信州ACEプロジェクト実践してみませんか？



# 1日3食、食べることを習慣にしましょう！

## 主食・主菜・副菜をそろえよう

### 副 菜

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

### 主 食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



### 主 菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質や脂質を多く含みます。

### その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物などです。全体のバランスを考えて摂ります。

## 朝ごはんを食べよう！！

～「元気とキレイの秘訣」は朝ごはんにあり～

朝食を抜かないことが、健康な食習慣の第1歩です。

朝食をしっかり食べないと、脳に十分な栄養が届かず、頭がちゃんと働きません。

また、新陳代謝を活発にさせるために必要なビタミンやミネラルも不足がちになります。

便秘もしやすくなります。お肌へのダメージ也大！

## 朝食作りのスピードアップのポイント

- 調理しなくてもよいものを用意
- パターンを決めて
- 下ごしらえを前夜に

主食・主菜・副菜がそろってベストです！

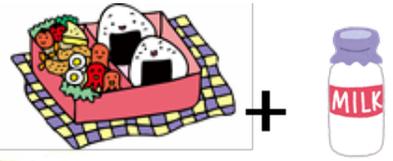
## 時間がなくても、これぐらいは食べよう！

「朝は時間がない」「1分でも寝ていたい」という人も、まずは何か口に入れることから始めましょう！

- ヨーグルト
- 牛乳
- パン
- 果物
- おにぎり
- 野菜ジュース
- シリアル



# お弁当もバランスが大事!



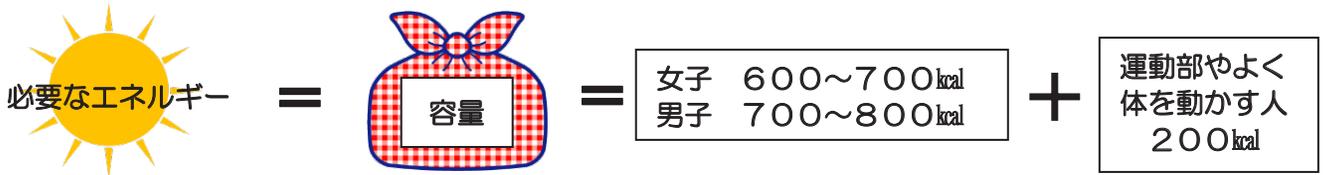
お弁当の中身も主食・主菜・副菜をそろえよう!

- 副菜 野菜のおかず . . . . . 2
  - 主菜 肉や魚などのおかず . . . . 1
  - 主食 ご飯 . . . . . 3
- の割合で詰めます。



## お弁当箱の大きさ

バランスよくしっかり詰めたお弁当の容量はおよそ 1 cc = 1 kcal になります。  
 昼食に必要なエネルギーは、女子 600~700 kcal、男子 700~800 kcal です。  
 そこで、お弁当箱は 600~800 cc のものを選びたいことになります。



## お弁当を詰めよう!

- ① 同じ調理方法や調味法を重ねない。
- ② 熱いものは冷ましてから詰める。
- ③ 赤黄緑をそろえ、彩りよく詰める。
- ④ お弁当は、日光の当たらない涼しい場所に置く。

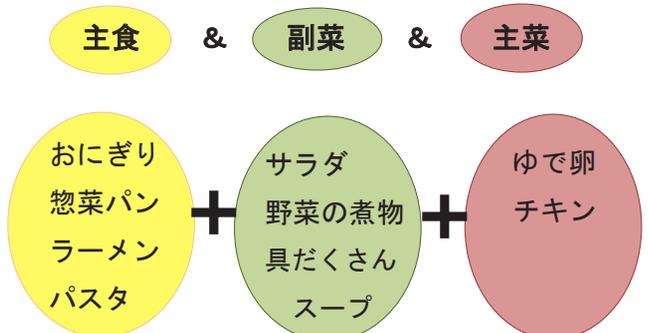
## 作り置きのできる常備野菜を用意しよう!

- ① 作り置きできる、常備野菜  
 ひじきの煮物、大根干しの煮物  
 人参やごぼうのキンピラ
- ② 茹でて小分けにして、冷凍できる野菜  
 ほうれん草、ブロッコリー  
 とうもろこし

## 野菜をしっかり食べよう!

若者は、野菜が足りないと心配です。  
 1日350g以上摂取することが、望ましいのです。  
 そのためには、1日5皿の野菜料理を食べよう。  
 野菜にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどの身体の調子を整える栄養が多く含まれています。

## コンビニで買う場合の選び方は?



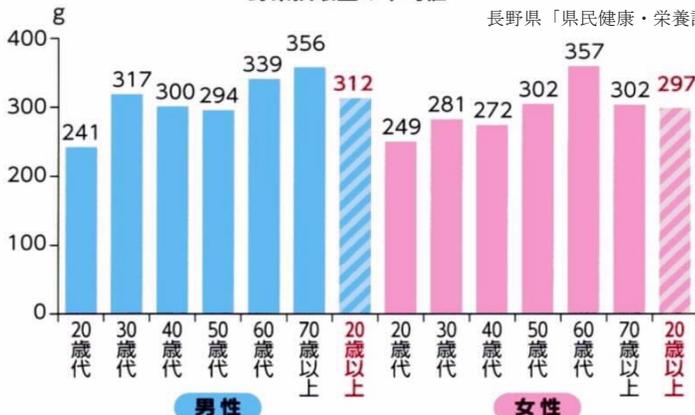
あなたはどんなふうに組み合わせますか?

## 1日5皿の野菜料理を目標にしよう!



野菜摂取量の平均値

長野県「県民健康・栄養調査」



## 食塩を控えよう

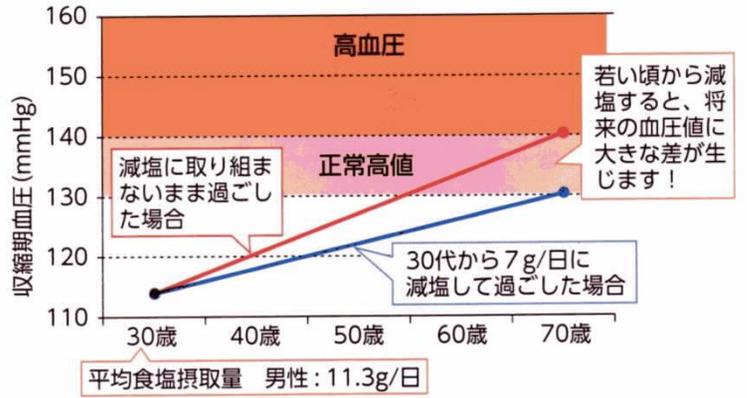
～若い人こそ大事な減塩～

年代が若いほど減塩を心がけていない人の割合が多くなっています。若い頃から減塩をコツコツと続けることで、将来の血圧上昇が抑えられるため、若い人こそ減塩が大事です。

「塩分を控える」ことを心がけている人の割合



減塩による高血圧予防の効果



Intersalt Cooperative Research Group., BMJ, 1988; 297: 319-28と平成28年度県民健康・栄養調査結果をもとに作成したイメージ図

よく食べる食品の食塩相当量を確認しておきましょう！

食塩の1日当たりの目標量は  
男性8g未満 女性7g未満です

うす味習慣を身につけよう!!

カップラーメン 塩分6.2g    サンドイッチ3切 塩分2.4g    焼肉定食 塩分3.9g    食パン1枚 塩分0.8g    ウィナー2本 塩分0.7g



麺類は汁を全量残して塩分-3g (半分のこせば-1.5g)



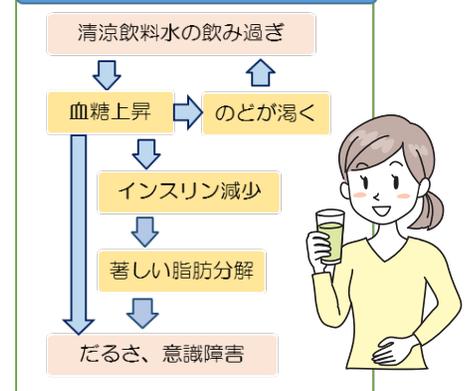
調味料は「かける」より「つける」「たっぷり」より「ひかえめ」で、-1.5g

## ペットボトル症候群

～清涼飲料水の飲み過ぎに注意!～

清涼飲料水には多量の糖分が含まれています。糖分を多く含む清涼飲料水（ソフトドリンク）を大量に飲むことで高血糖になり、そのために喉が渴いてまた清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、著しい高血糖となって、だるさや意識障害になるといわれています。また、満腹感が得られるため、食事をおろそかになりがちです。清涼飲料水の飲み過ぎには注意して、のどが渴いたら水かお茶を飲みましょう。

ペットボトル症候群のイメージ



<果実色炭酸飲料>  
500ml  
砂糖 64g



<サイダー>  
500ml  
砂糖 51g



<コーラ>  
500ml  
砂糖 58g



<缶コーヒー 加糖、ミルク入り>  
190ml  
砂糖 18g

参考：日本食品標準成分表（七訂）

# 春の献立



新しい出発のときです。  
3度の食事をしっかりとって健康な体作り  
を心がけましょう。

朝の献立  
サンドイッチ  
ほうれん草とコーンのスープ  
飲むヨーグルト



主食、主菜、副菜をバランスよく  
取り入れて

<1食分>エネルギー598Kcal、たんぱく質 23.9g、脂質 21.7g、食塩相当量 3.0g、野菜量 140g



昼の献立  
(市販のお弁当も組み合わせて)  
生姜焼き弁当  
野菜サラダ  
お茶

お弁当も主菜だけでなく、野菜  
の一皿も加えましょう

<1食分>エネルギー762Kcal、たんぱく質 23.2g、脂質 28.4g、食塩相当量 2.6g、野菜量 120g

夜の献立  
ごはん  
鯖のソテー  
けんちん汁  
果物



魚料理も忘れずに取りましょう

<1食分>エネルギー752Kcal、たんぱく質 41.2g、脂質 19.8g、食塩相当量 3.0g、野菜量 115g

1日分計 エネルギー2,112Kcal、たんぱく質 88.3g、脂質 69.9g、食塩相当量 8.6g、野菜量 375g

## 朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. サンドイッチ	食パン(8枚切り)	4枚
	マヨネーズ	10
	ねり辛子	6
	卵	2個
	マヨネーズ	16
	レタス	80
	ミニトマト	60
2. スープ	ほうれん草	100
	コーン(缶詰)	40
	コンソメ	2
	塩	1
	こしょう	0.2
3. 飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	400

### 作り方

2. 豚肉の生姜焼き
① 豚肉にうすく小麦粉をまぶす。
② フライパンに油を熱し、豚肉を焼いてお皿に取りだす。
③ ②のフライパンにAを加えて混ぜ、煮立たせる。肉を戻し入れ、たれを肉に煮からめて仕上げる。

## 夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. 鯖のソテー	さわら	2切
	酒	6
	塩	0.4
	小麦粉	6
	油	10
	A	しょうゆ 12 みりん 12
	エリンギ	100
3. けんちん汁	大根	100
	にんじん	30
	木綿豆腐	100
	鶏むね肉(皮無し)	100
	こんにゃく	40
	里芋	60
	ごま油	6
	しょうゆ	14
	塩	1
だし汁	300	
4. いちご	いちご	8粒

### 作り方

1. サンドイッチ
① 卵は固ゆでにし、フォークでつぶし、マヨネーズを混ぜる。
② レタスは適当な大きさにちぎる。
③ パンに辛子マヨネーズをぬり、レタスをのせ、その上に卵をひろげ、さらにレタスをのせてから、もう一枚のパンものをせ、半分に切る。
2. スープ
① ほうれん草はゆでる。(前の晩に用意しておく)
② なべに水400ccを沸かし、コンソメを入れる。
③ 煮立ったらほうれん草、コーン、塩、こしょうを入れ、火を止める

## 昼の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
1. ごはん	めし	400	
2. 豚肉の生姜焼き	豚肉ロース	2枚	
	小麦粉	10	
	油	10	
	A	砂糖	12
		しょうゆ	30
		酒	20
		おろし生姜	30
		米酢	6
	キャベツ	40	
3. サラダ	キャベツ	140	
	ミニトマト	4個	
	ドレッシング	20	

### 作り方



2. 鯖のソテー
① 鯖に酒、塩をふっておく。エリンギは縦に半分に切って薄切りにする。
② Aを混ぜ合わせておく
③ 鯖に薄く小麦粉をつけ、油を熱したフライパンで両面焼く。あいているところへエリンギも入れて焼く。
④ ②をまわしかけ、鯖とエリンギに絡める。
3. けんちん汁
① 大根、人参はいちょう切り、豆腐はさいのめ、鶏肉は一口大、里芋は半月に切る。里芋は塩でもんでぬめりをとる。
② こんにゃくは短冊切りにし、ゆがく。
③ 鍋にごま油を熱し、にんじん、鶏肉、大根、こんにゃく、里芋と順に炒め、だし汁を入れ煮る。
④ 材料が柔らかくなったら豆腐を加え、しょうゆを入れて仕上げる。

# 夏の献立



主食・主菜・副菜を揃えて食べて、夏バテを予防しましょう。  
水分補給も大切ですが、冷たい飲み物の取り過ぎに注意しましょう。

## 朝の献立

ごはん  
さつま揚げと野菜のポン酢炒め  
味噌汁  
ゆで野菜



朝食をしっかり食べて夏バテ予防

<1食分>エネルギー636Kcal、たんぱく質 19.8g、脂質 20.1g、食塩相当量 2.8g、野菜量 197g



## 昼の献立

冷やし中華  
牛乳

外食をするときは、できるだけ野菜が多くとれるメニューを選んで

<1食分>エネルギー660Kcal、たんぱく質 28.2g、脂質 22.9g、食塩相当量 3.6g、野菜量 110g

## 夜の献立

ごはん  
夏野菜のスープカレー  
豆腐サラダ  
果物

いろいろな夏野菜や香辛料を使った料理で食欲増進



<1食分>エネルギー784Kcal、たんぱく質 34.9g、脂質 22.4g、食塩相当量 2.6g、野菜量 220g

1日分計 エネルギー2,080Kcal、たんぱく質 82.9g、脂質 65.4g、食塩相当量 9.0g、野菜量 527g

## 朝の献立



メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. さつま揚げと野菜のポン酢炒め	さつま揚げ	60
	ピーマン	60
	キャベツ	100
	うずら卵(ゆで)	60
	生姜	4
	ごま油	10
	ポン酢しょうゆ	16
3. 味噌汁	白いりごま	6
	もやし	60
	ぶなしめじ	40
	にんじん	14
	焼き麩	6
	味噌	18
4. ゆで野菜	煮干しだし	300
	ブロッコリー	120
	マヨネーズ	16

### 作り方

2. さつま揚げと野菜のポン酢炒め
① さつま揚げ、ピーマンは1cm幅の短冊切り、キャベツは4cm角に切る。生姜はせん切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、生姜、ピーマン、キャベツ、さつま揚げと順に入れて炒め、全体に火が通ったら、うずらの卵を加え、ポン酢しょうゆで調味し、仕上げにごまをふる。
3. 味噌汁
① しめじは、小房にわける。にんじんは、せん切りにする。焼き麩は水にひたしておく。
② だし汁に材料を入れ煮て、火が通ったら味噌を入れる。



## 夜の献立

### 作り方

2. 夏野菜のスープカレー
① たまねぎ、パプリカは4cmの角切り、にんじん、なすは乱切り、ズッキーニは輪切り、鶏肉は一口大に切る。
② 鍋に油を熱し、にんじん、たまねぎ、鶏肉、なすと順に炒める。油がまわったら、小麦粉をふり入れ、炒める。カレー粉も加え、さらに炒めたら、水、コンソメ、塩を入れて煮る。
③ ズッキーニ、パプリカも加え、煮る。
④ 材料がやわらかくなったらこしょうを加え、火を止める
3. 豆腐サラダ
① みずなは4cmのざく切りにする。
② 絹ごし豆腐は3cmの角切りにする。
③ 器にみずな、豆腐、ツナ缶を盛り、ドレッシングをかける。

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. 夏野菜のスープカレー	たまねぎ	100
	にんじん	40
	鶏もも肉	140
	なす	60
	ズッキーニ	80
	赤パプリカ	60
	小麦粉	10
	カレー粉	6
	油	10
	コンソメ	4
	塩	1
	こしょう	0.2
3. 豆腐サラダ	水	500
	絹ごし豆腐	200
	みずな	100
	まぐろフレーク	100
4. 果物	ごまドレッシング	20
	すいか	200

# 秋の献立



食欲の秋です。

バランスの良い食事では体力づくりを！

## 朝の献立

ごはん  
巣ごもり卵  
もずく納豆  
フルーツヨーグルト



巣ごもり卵はカット野菜を使っても便利。忙しい朝にはスピーディーに栄養のとれる献立の工夫を！

<1食分>エネルギー673Kcal、たんぱく質 26.1g、脂質 14.9g、食塩相当量 2.1g、野菜量 80g



## 昼の献立 (お弁当)

ごはん ふりかけ  
ポークピカタ  
かぼちゃの含め煮  
ピクルス パセリ  
みかん お茶

お弁当に彩りを添えるピクルスは作りおくと便利。前夜に下ごしらえしておくと、忙しい朝の時短になりますね。

<1食分>エネルギー884Kcal、たんぱく質 32.2g、脂質 27.2g、食塩相当量 2.3g、野菜量 150g

## 夜の献立

ごはん  
鮭とブロッコリーのシチュー  
海藻サラダ  
りんご

鮭のおいしい季節にブロッコリーや牛乳もたっぷり使って簡単シチューを！



<1食分>エネルギー706Kcal、たんぱく質 32.6g、脂質 14.3g、食塩相当量 2.8g、野菜量 165g

1日計 エネルギー2,263Kcal、たんぱく質 90.9g、脂質 56.4g、食塩相当量 7.2g、野菜量 395g

## 朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. 巣ごもり卵	キャベツ	100
	にんじん	20
	ピーマン	20
	卵	2個
	油	8
	塩・こしょう	少々
3. もずく納豆	納豆	2パック
	味付きもずく	2パック
	ミニトマト	2個
	かいわれ大根	適宜

### 作り方

2. ポークピカタ
① 豚肉は大きめの一口大に切り、Aとともにビニール袋に入れ、よくもみこむ。
② フライパンにバターを溶かし、①を入れて中火で両面焼く。
③ 器に盛り、パセリを飾る。
3. かぼちゃの含め煮
① かぼちゃは食べやすい大きさに切って鍋に入れ、Bを加えて7～8分煮る。
② ①に塩・しょうゆを加え、落としぶたをして柔らかくなるまで煮る。
4. ピクルス
① 鍋にCを入れて中火にかけ、泡立ったら弱火で3分加熱し、火を止める。粗熱を取る。
② パプリカのへた、種、わたを取りのぞき、縦に5mm幅に切る。きゅうりも同様のサイズに切る。
③ ジッパー付き保存袋に①と②を入れ、袋の上からよくもみこみ、空気を抜いて口をとじる。
④ 1時間程度冷蔵庫に入れておく。



## 夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. 鮭とブロッコリーのシチュー	生鮭	2切
	A 塩	1
	酒	15
	小麦粉	適量
	ブロッコリー	150
	B しめじ	100
	水	100ml
	牛乳	300ml
	C 塩	2.8
	かたくり粉	9
オリーブ油	4	
こしょう	少々	
3. 海藻サラダ	海藻ミックス(乾燥)	6
	カニかま	20
	レタス	40
	きゅうり	40
	和風ドレッシング	30ml
4. フルーツ	りんご	1/2個

### 作り方

2. 巣ごもり卵
① フライパンにサラダ油を熱して、野菜をさっと炒め、中央をあけて卵を割り入れる。
② 塩、こしょうをし、水を回し入れて蓋をし、卵が半熟になるまで加熱する。
3. もずく納豆
① 納豆はよくかき混ぜて、味付きもずくを汁ごと混ぜ合わせる。
② ミニトマトは4つに切り、かいわれ大根は適当な長さに切り、①に添える。

## 昼の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
	ふりかけ	5.5
2. ポークピカタ	豚ロース薄切り肉	160
	卵	2個
	A 小麦粉	26
	塩、こしょう	少々
	バター	10
	パセリ	適宜
3. かぼちゃの含め煮	かぼちゃ	160
	だし汁	140ml
	B 砂糖	18
	みりん	6
	しょうゆ	2
	塩	少々
4. ピクルス	赤パプリカ	40
	黄パプリカ	40
	橙パプリカ	40
	きゅうり	50
	酢	120ml
	C 水	200ml
	砂糖	18
	塩	5
5. 付け合せ	みかん	2個

### 作り方

2. 鮭とブロッコリーのシチュー
① Aの生鮭は、食べやすい大きさのそぎ切りにする。塩と酒をよく混ぜ、鮭にからめて5分おく。キッチンペーパーで鮭の水気をふき、小麦粉をまぶす。
② フライパンにオリーブ油をひき、鮭を両面こんがり焼く。
③ フライパンの汚れと余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Bを加えてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。
④ ブロッコリーがやわらかくなったら混ぜたCを入れ、とろみがついたらこしょうをふって、器に盛る。
3. 海藻サラダ
① 海藻ミックスは水で戻し、水気を切る。レタスは一口大にちぎり、きゅうりは輪切りにする。カニかまはほぐしておく。
② ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。
③ 器に②を盛りつけ、和風ドレッシングをかける。

# 冬の献立



寒い冬、料理が面倒になりがちですが、簡単な料理法で野菜もしっかり食べましょう。

朝の献立  
ごはん  
月見長芋  
白菜の海苔巻き  
味噌汁  
みかん



忙しい朝、電子レンジを上手に使うって野菜料理をもう一品。白菜の海苔巻きはお弁当にも使えます。

<1食分>エネルギー607Kcal、たんぱく質 18.1g、脂質 10.3g、食塩相当量 2.4g、野菜量 126g



昼の献立 (お弁当)  
ごはん  
鮭 卵焼き  
レンコンの炒め煮  
ほうれん草のベーコン炒め  
ミニトマト 牛乳

なるべく自分で作りましょう。ほうれん草は一袋茹でて小分けにして冷凍したり、常備菜を準備したりすると使いたい時にすぐ使えます。

<1食分>エネルギー810Kcal、たんぱく質 32.4g、脂質 28.2g、食塩相当量 2.7g、野菜量 65g

夜の献立  
ごま豆乳鍋  
大根とりんごのサラダ



夜は鍋で心も体もあたたまりましょう。鍋のつゆは塩分に気を付けて！！

<1食分>エネルギー663Kcal、たんぱく質 31.3g、脂質 22.1g、食塩相当量 3.8g、野菜量 240g

1日計 エネルギー2,080Kcal、たんぱく質 81.8g、脂質 60.6g、食塩相当量 8.9g、野菜量 431g

## 朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. 月見長芋	長芋	80
	青海苔	少々
	卵黄	40
	しょうゆ	10
3. 白菜の海苔巻き	白菜	180
	海苔	1枚
	カニカマ	40
	ポン酢	10
4. 味噌汁	大根	50
	油揚げ	12
	ねぎ	15
	味噌	20
	だし汁	300
5. 果物	みかん	2個

## 昼の献立

2. 鮭	① 魚焼きグリルかフライパンで鮭を焼く。
3. 卵焼き	① 卵焼きを作る(卵に調味料とひとつまみの片栗粉を小さじ1の水で溶いたものを混ぜフライパンで焼く。)
4. ほうれん草のベーコン炒め	① ほうれん草は茹でてあくをとり、3cmの長さに切る。ベーコンも2~3cmの短冊に切る。フライパンに油を少量引き、ベーコンを炒める。次にほうれん草、コーンを入れ炒めこしょうをふり、味を調える。
5. れんこん炒め煮	① れんこんは薄いいちょう切りにして酢水につける。しらたきは湯がいて食べやすい長さに切る。ちくわは縦半分に切ってから5mmの半月に切る。 ② 油でれんこん、しらたき、ちくわを炒めAの調味料を加えて混ぜ炒めた後、煮詰める。

## 夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
1. ごま豆乳鍋	ゆでうどん	2玉	
	豚ロース薄切り	120	
	にら	60	
	こしょう	少々	
	もやし	100	
	ぶなしめじ	100	
	キャベツ	100	
	にんじん	40	
	豆乳	400	
	B	めんつゆ	大さじ2
		中華だし	4
すりごま		12	
	水	150	
2. 大根とりんごのサラダ	大根	50	
	セロリ	50	
	りんご	中1/2個	
	ドレッシング	10	

### 作り方

2. 月見長芋	① 長芋は千切りする。青海苔をふりかけ、真ん中に卵黄を落とし、醤油をかける。
3. 白菜の海苔巻き	① 白菜2~3枚を電子レンジで蒸す ② 巻きすにラップをひいて、蒸した白菜、その上に海苔、カニカマを乗せ、ラップごと巻く。 ③ ラップごと切って、ラップを外し器に盛る。ポン酢をかける。
4. 味噌汁	① 大根はせん切り、油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切りせん切り、だし汁に大根、油揚げ入れて、ひと煮立ちしたら味噌と刻み長ねぎを入れて火を止める。



### 作り方

メニュー名	食材	2人分 g
1. ごはん	めし	400
2. 鮭	鮭	90
3. 卵焼き	卵	2個
	砂糖	6
	食塩	0.4
	油	2
4. ほうれん草のベーコン炒め	ほうれん草	60
	ベーコン	20
	スイートコーン	20
	こしょう	少々
	油	4
	5. れんこん炒め煮	れんこん
しらたき	20	
ちくわ	10	
A	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	油	小さじ1
6. 付け合せ	ミニトマト	6個
7. 飲み物	牛乳	400



### 作り方

1. ごま豆乳鍋	① 豚ロース肉は一口大に切り、こしょうをふる。にらは3cmに切る。しめじはほぐし、キャベツはざく切り、にんじんは3cmのせん切りにする。もやしは洗っておく。 ② 鍋にBの調味料と水、豆乳、うどんを入れ、しめじ、キャベツ、にんじん、もやしを入れて中火で煮る。 ③ 次に豚ロース肉、にらを入れて味を調える。
2. 大根とりんごのサラダ	① 大根、セロリ、りんごはいちょう切りにする。 ② ①にドレッシングをかける。

# 高校生が描いた食育

コカ・コーラ500mlには  
どれくらいの砂糖があるのか?



コーラに含まれている砂糖の量は  
56.5g なので、  
角砂糖がおよそ、  
なんと約14個分になります。



他のジュースは?



カロリーメイトの砂糖の量は、  
角砂糖 18個分に値します。

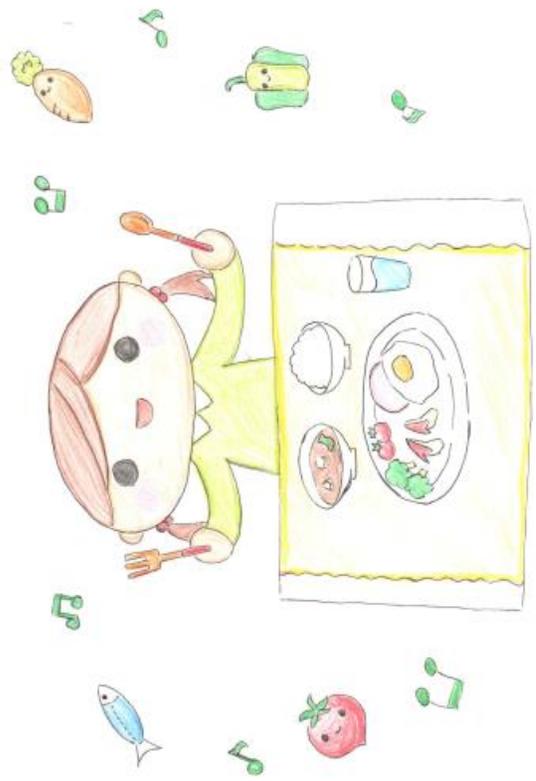


7マンタグレープの砂糖の量は  
角砂糖 17個分です。



糖は内臓脂肪になり、果糖の多い食事が  
長く続けると、血糖値が上がり、糖尿病  
の原因にもなる。また、血糖値の上昇は  
血管を収縮させたり、コレステロールの  
値を上げたりする。甘いものは、  
おいしいというメリットがあるが、  
デメリットは、糖質の摂り過ぎは、  
健康を害する。糖質の摂り過ぎは、  
健康を害する。糖質の摂り過ぎは、  
健康を害する。

バランスのいい朝食を食べよう!!



## 骨は大事!!

骨粗しょう症とは?

骨は、主にカルシウム、リン、たんぱく質から構成されています。このうち骨を強くしている成分はカルシウム。食べ物から十分なカルシウムをとらないと、骨からカルシウムがとけ出してしまい、骨が弱くなります。



骨を丈夫にする  
健康

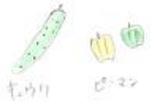


骨を弱くする  
骨粗しょう症

カルシウムを積極的にとろう

乳製品や牛乳、大豆、緑黄色野菜は毎日の食事からカルシウムを摂取する。

おいしいだけでなく、ミネラル豊富な食品を食料にしましょう。



主菜  
乳製品、魚介、大豆  
緑黄色野菜を  
補給

副菜  
マグロの刺身、  
煮干し、わかめ、  
海藻類

夏に食べたい

## 朝食 × ニュー!!

★メニュー★  
・豆乳パン  
・トマトサラダ  
・グレープフルーツゼリー



〈トマトサラダ〉

材料  
トマト 1個  
玉ねぎ 約1/2個  
塩麹 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ2  
黒こしょう 適量

- 〜レシピ〜
1. トマトは水洗いし、へたを取り皮のまま食べやすい大きめに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
  2. ホウロウA、Bの玉ねぎを混ぜてよく混ぜる。
  3. 2にトマトを加えてよく混ぜ、冷蔵庫に入れて30分ほどおく。

〈豆乳パン〉

材料  
豆乳 100g  
ベーキングパウダー 適量  
しめじ 小1パック  
塩麹 1個  
オリーブオイル 大さじ2  
黒こしょう 適量

1. 鍋に湯を沸かし塩麹を入れ、袋の指示通り通りにして、蒸す。
2. しめじは根元を少し切り、小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、水気をよく拭き取る。
3. フライパンにオリーブオイル、トマトを中火で炒め、しめじを加える。
4. ここに玉ねぎを加え、透明になったら、しめじを加え、炒める。
5. 4に豆乳、ベーキングパウダーを混ぜ、5分ほど蒸す。
6. ここに塩麹を加えて火を弱め、蒸す。
7. 6に1を加え、ベーキングパウダーを加えてお湯を注ぎ、蒸す。

〈グレープフルーツゼリー〉

材料  
果汁100%ジュース(グレープフルーツ) 1パック(70g)  
粉ゼラチン 1袋(5g)  
グレープフルーツ 1個  
砂糖 大さじ1

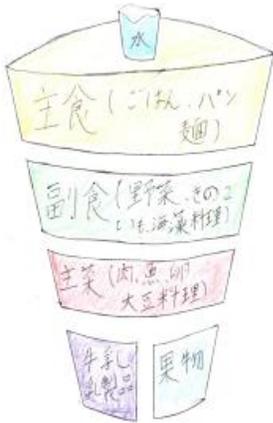
1. グレープフルーツは皮をむき実を取り出し、ジュースはよく絞る。
2. 耐熱容器にジュースの約半量を入れ、ゼラチンを入れ、よく混ぜる。
3. 2を50℃で、ゼラチンが溶けて、よく混ぜ、残りジュースを加え、よく混ぜる。

# 高校生が描いた食育

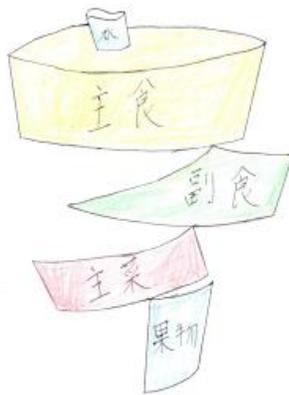
## バランスの良い食事を

バランスの良い食事だと27は回る  
 バランスの悪い食事だと27は回らない

バランスが良いと



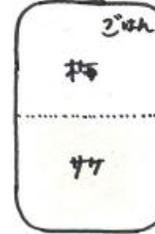
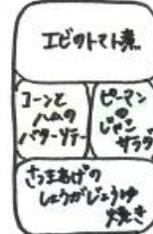
バランスが悪いと



## 4色のお弁当

～赤・黄・緑・茶～

3色の色!!



<メニュー>

エビのトナ煮  
 コーンとハムのバターソテー  
 ピーマンのじゃこサラダ  
 たまごのしょうがじゃこ炒め  
 ごはん(梅・サケ)

<作り方>

エビのトナ煮

- ① 大きめエビ(小) ... 6尾
- オリーブ油 ... 大さじ1/2
- トナソース ... 大さじ2
- 塩 ... 少々
- ② 1. フライパンにオリーブ油を熱しエビを加える。
- 2. エビの色が変わったら、トナソースを加え、軽く煮て、塩・コショウをふいて味を整える。

ピーマンのじゃこサラダ

- ① ピーマン1個 ... ちぎる(1/2)
- ② じゃこ ... 5g
- ③ 1. ピーマンを4等分にちぎる(5mm幅のストロウ)にし、じゃこを混ぜる。塩・コショウを適量加える。
- ④ 2. ちぎったピーマン・じゃこをフライパンで軽く炒める。
- ⑤ 3. 1.のピーマン・じゃこを混ぜる。
- ⑥ ④ 白だし ... 少々
- ⑦ ⑤ 砂糖 ... 少々
- ⑧ ⑥ 中華ドレッシング ... 大さじ1

コーンとハムのバターソテー

- ① ハム ... 1枚
- ② コーン ... 50g
- ③ バター ... 少々
- ④ ① ハムを縦半分に切り、ホイルで包み、水蒸しする。
- ⑤ ② コーンを熱したフライパンで炒める。
- ⑥ ③ バターを熱したフライパンで炒める。

たまごのしょうがじゃこ炒め

- ① たまご ... 1個
- ② ごはん ... 少々
- ③ しょうが ... 少々
- ④ ① たまごを1cm幅に切る。
- ⑤ ② ごはんを炒め、③のしょうがを加える。
- ⑥ ④ たまごを加えて炒める。
- ⑦ ⑤ たまご ... 少々
- ⑧ ⑥ たまご ... 少々

ごはん

梅・サケのハーフライス

## 1年間の旬の食材

1月

野菜... ほうれん草、小松菜、大根  
 果物... オレンジ、はちまき、キウイ  
 魚介... ぶり、アサギ、サケ

2月

野菜... 京菜、春菊、ゆきい、カリフラワー  
 果物... はちまき、いよかん、さくらんぼ  
 魚介... かつお、サケ、サマシ

3月

野菜... うぶすめ、小松菜  
 果物... はちまき、いよかん、さくらんぼ  
 魚介... かつお、サケ、サマシ

4月

野菜... さやえんどう、竹の子、アスパラ  
 果物... はちまき、いよかん、夏みかん  
 魚介... たい、アサギ、サケ

5月

野菜... じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし  
 果物... 梅、ぶどう、いちご、夏みかん  
 魚介... たい、アサギ、サケ

6月

野菜... ししとう、青じょうご、さや、いんげん  
 果物... ぶどう、サクランボ、うり  
 魚介... アサギ、アサギ

7月

野菜... とうもろこし、トマト、なす  
 果物... 梅、ぶどう、スイカ  
 魚介... アサギ、アサギ

8月

野菜... なす、ピーマン、かぼちゃ  
 果物... スイカ、ナシ、アボカド  
 魚介... イワシ、アサギ、アサギ

9月

野菜... かつお、黒豆、とうもろこし  
 果物... ナシ、アボカド、サくらんぼ  
 魚介... イワシ、アサギ、アサギ

10月

野菜... はくさい、大根、にんじん  
 果物... リンゴ、柿、ナシ  
 魚介... サケ、アサギ、アサギ

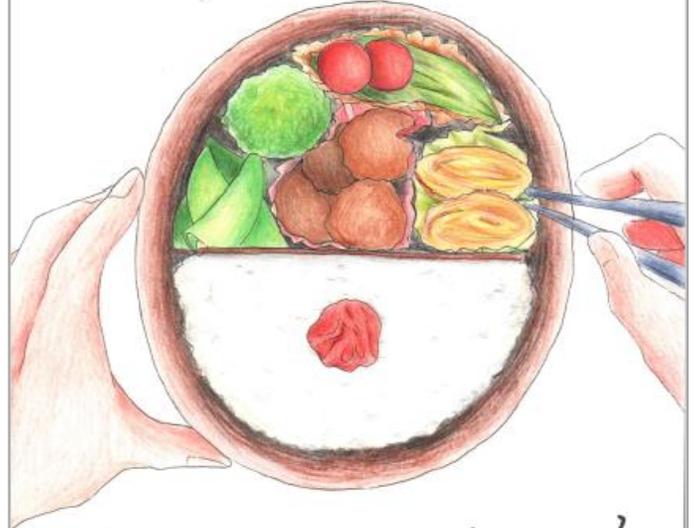
11月

野菜... はくさい、ごぼう、かぶ、長ねぎ  
 果物... リンゴ、いよかん、柿、サくらんぼ  
 魚介... カレイ、サケ、サケ

12月

野菜... 大根、はくさい、かぶ、なす  
 果物... リンゴ、いよかん、柿、サくらんぼ  
 魚介... タラ、アサギ、アサギ

## お弁当



自分で作ろう