



本日の流れ

- Step1 健康づくりのための「バランスの良い食事の組み合わせ方」などについての講話をします。
- Step2 調理説明と実演後、グループで何を作るかを決めて、実習します。
- Step3 試食・グループごとに組み合わせを評価し、家庭でも実践につながるアドバイスなどをします。

本日の実習メニュー

主菜
(いずれかひとつ)

蒸し魚のエスニックソース

白身魚の揚げ煮

副菜
(いずれかひとつ)

おかか和え

小松菜としめじの
カレーマヨ和え

ナムル

主食
(共通)

麦ご飯

副菜
(共通)

具だくさんのミルクみそ汁

ご家庭でもぜひ実践してみてね!



いくちゃん

福岡市
食育推進キャラクター

健康づくりのための食事のポイント!

1. 規則正しい生活リズムを維持し、1日3食欠かさずに食べる。
2. 多様な食材を取り入れて、主食・主菜・副菜をそろえる。
3. 調理法や味付けが重ならないようにする。

【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

(身体活動レベルふつう(Ⅱ)通勤, 家事, 軽いスポーツ等で1日30分~1時間程度活動量がある方)

年齢(歳)	男性				女性			
	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上
エネルギー (kcal)	2650	2450	2200		1950	2000	1900	1750
たんぱく質 (g)	60				50			
脂質エネルギー比 (%)	20~30				20~30			
食塩相当量 (g)	8.0未満				7.0未満			

主食・主菜・副菜を揃える時のポイント！

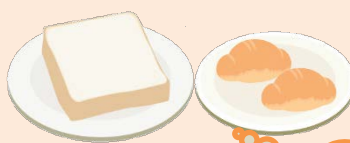
主食

体を動かすエネルギー源

ご飯



パン



めん類



主食のポイント！

1. 「主食ばかり」にならないようにしましょう。



うどん+おにぎり



ラーメン+チャーハン

「あんぱん」などの菓子パンは主食と考えません

2. パンやめん類には、そのものに塩分が含まれています。塩分が気になる方には「白ごはん」(塩分ゼロ)がおすすめ。

3. 精製度の低い穀類を取り入れると、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補うことができます。

例：玄米，半つき米，発芽精米，小麦全粒粉，大麦，そば，雑穀など



主菜

体を作るたんぱく源

肉類



魚介類



卵

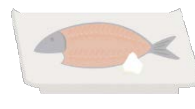


大豆製品



主菜のポイント！

1. 種類や部位が偏らないようにしましょう。



2. ハムやベーコンなどの肉加工品，かまぼこや魚の干物などの魚介類の加工品は塩分が多く含まれています。食べ過ぎにならないようにしましょう。



3. 自分では料理がしづらい場合は，スーパーの惣菜、冷凍食品、缶詰など上手に利用しましょう。

例：魚の缶詰，レバーの煮物，フライなど



副菜

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

野菜



きのこ類



いも類



海藻類



副菜のポイント！

1. 野菜の1日に当たりの目標摂取量は350g。料理にすると小鉢で5皿です。



2. 季節の野菜を取り入れると，季節感のある豊かな食卓になります。

3. 乾物や冷凍野菜も活用しましょう。



4. 常備菜を準備しておく，朝食など時間がない時に便利です。

調理法や味付けが重ならないようにしましょう！

調理法や味付けによって、同じ食材でも栄養価は変わってきます。それぞれの特性を知り、自分の健康づくりに見合った食を楽しみましょう。



塩、さとう、しょうゆ、みそ、酢、みりん、めんつゆ、だし、ケチャップ、マヨネーズ、焼き肉のたれ、豆板醤、オイスターソース、コンソメ、香辛料など。



調理法や味付けのポイント

★塩分の摂りすぎにつながりやすい調理法や味付け。

- ・しょうゆやみそを使った、中まで味のしみた煮物。 →
- ・しょうゆやソースなどを上からかけて食べる。 →
- ・汁物やスープ、めん類のスープ。 →
- ・漬け物 →
- ・その他 →

☆減塩でもおいしく食べられるコツ

- 煮物はだしのうま味を利用する。
- しょうゆやソースなどは少量付けて食べる。
- 汁物は具たくさんにする。めんのスープは残す。
- 漬け物は、浅漬けや甘酢漬けなどの手作りに。
- 香辛料、香味野菜などの風味、酢や柑橘類などの酸味を利用する。



★脂質の摂りすぎにつながりやすい調理法や味付け。

- ・フライ、天ぷらなどの揚げ物。 →
- ・マヨネーズ、ドレッシングなどを使った料理。 →



☆脂質が少な目でもおいしく食べられるコツ

- 揚げ衣や食材の大きさによっても油を吸う量に違いがある。
- 揚げないで、パン粉焼きもおすすめ。

☆調理を始める前に☆

1.安全で安心な食事を作りましょう！

→(参考資料)家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

2.体調はいかがですか？

→腹痛・発熱・下痢・けが等の症状がある場合はスタッフへお申し出ください。

3.貴重品はご自身で管理してください。

4.トイレ等でいったん調理室から出る際は、エプロンとバンダナをはずしてください。

→戻ったら、石鹸をつけて、しっかりと手洗いをお願いします。

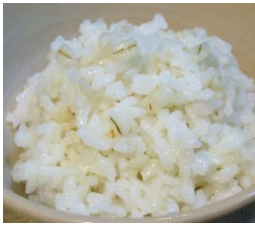


調理実習

主食（ご飯・パン・めんを使った料理）

食材 分量1人分

麦ごはん



米・・・70g（約0.5合）
 押し麦・・・10g（大さじ1弱）
 水・・・100ml
 （米＋押し麦の重さの1.2～1.3倍）

出来上がり量・・・約180g

調理法など

1. ポウル等で米を研ぎ、ざるに上げて水気を切る。
2. 押し麦を流水で軽く洗って水気を切る。
3. 炊飯器に1と2, 水を入れて30分以上置く。
4. スイッチを入れて炊く。炊き上がったら、全体を軽く混ぜて出来上がり。

白米だけよりも、玄米、胚芽米や黒米、赤米、粟、ひえ、押し麦などの雑穀を加えて炊くことで、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を補うことができます。



押し麦（大麦）

栄養価	1人分
エネルギー	238kcal
炭水化物	61.2g
たんぱく質	5.4g
脂質	0.8g
食塩相当量	0g

食材 分量1人分

具だくさんのミルクみそ汁



かぼちゃ・・・30g
 玉ねぎ・・・30g
 にんじん・・・30g
 キャベツ・・・30g
 だし・・・80ml
 牛乳・・・大さじ2（30ml）
 みそ・・・7g（小さじ1強）

調理法、味付けなど

1. だしを取る。※別途参照。
2. かぼちゃは種を除き、2～3cmの厚さに切ってから食べやすい大きさに切る。
 玉ねぎ、にんじんは皮を除き、薄切りに、
 キャベツは芯を除き、ざく切りにする。
3. 鍋に分量のだしと野菜を入れ、中火にかけて、かぼちゃ、にんじんに火が通ったら、牛乳を加え、みそを溶き入れ、軽く煮立たせて出来上がり。

汁物だって、野菜たっぷりになると、一皿分の副菜になります！

具だくさんにすることで、汁の量が減り、同じ味付けでも美味しく減塩できます。

栄養価	1人分
エネルギー	90kcal
炭水化物	16g
たんぱく質	3.5g
脂質	1.7g
食塩相当量	0.9g

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理）

食材 分量1人分

調理法, 味付けなど

蒸し魚のエスニックソース

白身魚・・・1切れ(70g)
 A { おろし生姜・・・小さじ1(約1.5g)
 清酒・・・小さじ2(10g)

エスニックソース

白ねぎ・・・10g
 赤パプリカ・・・10g
 おろしにんにく・・・小さじ1/2(1g)
 おろし生姜・・・小さじ1/2(1g)
 ナンプラー・・・小さじ1(6g)
 オイスターソース・・・小さじ1/2(3g)
 さとう・・・小さじ1/2(1.5g)
 唐辛子・・・お好みの量
 ドライバジル・・・小さじ1/2



1. クッキングシートと蒸し器を用意し、蒸し器を沸騰させておく。
2. 白ねぎ、赤パプリカは、みじん切りにしておく。
3. 蒸し器にクッキングシートを敷き、水気を拭き取った魚を並べ入れ、Aをかけ、中～強火で10分ほど蒸す。
4. エスニックソースを作る。鍋に材料をすべて入れ、弱火にかける。軽く沸騰したら、火を止め、皿に盛った蒸し魚の上からかける。

栄養価	1人分
エネルギー	107kcal
炭水化物	8.1g
たんぱく質	12.9g
脂質	0.8g
食塩相当量	1.7g

「蒸す」と「揚げる」では、エネルギーに違いがあります。

白身魚の揚げ煮



白身魚・・・1切れ(70g)
 片栗粉・・・小さじ1と1/2(4.5g)
 揚げ油・・・適量
 (フライパンに入れ1cm位の深さになる量)
 A { おろし生姜・・・小さじ1と1/2(3g)
 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2(3g)
 みりん・・・小さじ1(6g)
 清酒・・・小さじ1と1/2(7.5g)
 水・・・1/2カップ(100g)

白ねぎ・・・10g
 赤パプリカ・・・10g
 仕上げ用濃口しょうゆ・・・小さじ1/2(3g)

1. 揚げ油を180℃の温度に加熱しておく。白身魚の水気を拭き取り、片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。片面に火が通ったら裏返し両面に火を通す。
2. Aを鍋に入れて、沸騰させた中に、揚げた魚を入れ、落とし蓋をして、弱火で3～5分軽く煮る。
3. 白ねぎは細いせん切りに、赤パプリカは粗みじんに切っておく。
4. 2の火を止め、仕上げ用の濃口しょうゆを加え、鍋全体に行き渡らせる。
5. 器に魚と白ねぎ、赤パプリカを盛り、煮汁をかけて出来上がり。

栄養価	1人分
エネルギー	162kcal
炭水化物	9.3g
たんぱく質	12.5g
脂質	6.8g
食塩相当量	1.0g

副菜はグループで3つの中からひとつ選ぼう！

食材 分量1人分

調理法, 味付けなど

小松菜としめじの
おかか和え

小松菜・・・60g
にんじん・・・20g
しめじ・・・20g



A { だし・・・小さじ2(10g)
しょうゆ・・・小さじ1(6g)
みりん・・・小さじ1/2(3g)
かつお節・・・大さじ1(1g)

一緒に混ぜておく。

葉物野菜は加熱することで、かさが減り、生で食べるより多くを摂りやすくなります。

1. 小松菜は、沸騰した湯に茎の方から入れて茹で、茎の部分に火が通ったら、水に取り(根の付け根の部分に砂や土が残りやすいため)流水でしっかりと洗う。水気を固く絞り、5cm程の長さに切る。

2. にんじんは、皮を除き、3mm程の薄さの斜め輪切りにし、細い線切りにする。沸騰した湯に入れ、約2分ほど茹でて火を通す。ザルに上げ、水気を切る。しめじは、石づきを除き、にんじんと同様に茹でて、水気を切る。

3. 茹でた小松菜、にんじん、しめじとAを混ぜ合わせて出来上がり。

栄養価	1人分
エネルギー	34kcal
炭水化物	6.1g
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.9g

しょうゆは小さじ1で塩分0.9g

小松菜としめじの
カレーマヨ和え

小松菜・・・60g
にんじん・・・20g
しめじ・・・20g



A { カレー粉・・・小さじ1/2(1g)
マヨネーズ・・・小さじ2(8g)
粉チーズ・・・小さじ1(2g)

一緒に混ぜておく

香辛料や香味野菜を使うと減塩でも美味しく食べられます。



マヨネーズは小さじ1で塩分0.1g



栄養価	1人分
エネルギー	89kcal
炭水化物	5.2g
たんぱく質	2.6g
脂質	6.9g
食塩相当量	0.3g

1. 上記の1. 2. と同様に茹でた小松菜、にんじん、しめじと左記のAを混ぜ合わせて出来上がり。

小松菜としめじの
ナムル

小松菜・・・60g
にんじん・・・20g
しめじ・・・20g
白ごま・・・小さじ1/2(2g)



A { さとう・・・小さじ1/2(1.5g)
しょうゆ・・・小さじ1(6g)
酢・・・小さじ2(10g)
ごま油・・・小さじ1(4g)

一緒に混ぜておく

1. 上記の1. 2. と同様に茹でた小松菜、にんじん、しめじと左記のAを混ぜ合わせて出来上がり。



酸味は塩味に近い感覚があるため、酢や柑橘類の酸味を利用すると減塩でも美味しく食べられます。

栄養価	1人分
エネルギー	83kcal
炭水化物	7.4g
たんぱく質	2.4g
脂質	5.3g
食塩相当量	0.9g

副菜(野菜・きのこ・海藻を使った料理)

おいしい だし(出汁)に挑戦!

鰹節を火にかけるのはほんの一瞬。他の材料は、寝る前や出かける前に水と一緒に鍋の中に入れておけばよく、意外と手間がかかりません。よい香りとうま味いっぱいの天然だし作りに挑戦してみましょ。

【材料】

水・・・1ℓ

コンブ・・・20g(水の約2%)

カツオの削り節・・・30g(水の約3%)



1. コンブだしをとる



鍋に水1ℓとコンブ20gを入れてひと晩おく(1時間でもよい)。火にかけたらコンブの周りに泡が立つくらいのところで火を弱め(消してもよい)、10分ほどしたらコンブを引き上げる。お湯を沸騰させないのがポイント。

2. カツオの削り節を入れる



火を強め、沸騰直前になったらさし水を少々加え、その後にカツオの削り節30gを加えてすぐ火を止める。

3. カツオの削り節を沈殿させる



そのまま放置して、削り節がそこに沈むのを待つ。その間菜ばしなどでかき回さないように。

4. 上澄みをこす



削り節が沈殿したら、上澄みだけをザルとふきん(キッチンペーパーが手軽)を使って静かにこす。

ザルにたまった削り節をギュッと絞ると苦味が出てしまうので注意する。出来上がった一番だしは、すまし汁や上品な煮物にどうぞ。

余っただし汁は、



ポットなどに移して冷蔵庫で2~3日保存できます。それ以上になるときは密閉袋などに移して冷凍保存を。2週間を目安に使い切りましょう。

残ったコンブと削り節は二番だしに



一番だしをこした後、残ったコンブと削り節を鍋に戻し、水を700ccほど加えてもう一度中火にかけます。煮立ち始めたら削り節をひとつかみ加え、コトコト20分ほど加熱すると二番だしの出来上がり。一番だしに比べて香りは落ちますが、深いうまみが出てみそ汁や煮物に最適なだしになります。



(参照 農林水産省食材丸かじり)



自分の体重は適正体重かな？
肥満や やせに気を付けよう！

よかろーもん

福岡市
健康づくり
イメージキャラクター

☆自分の体重が、**適正体重**か、**肥満**か、**やせ**か、計算してみよう！

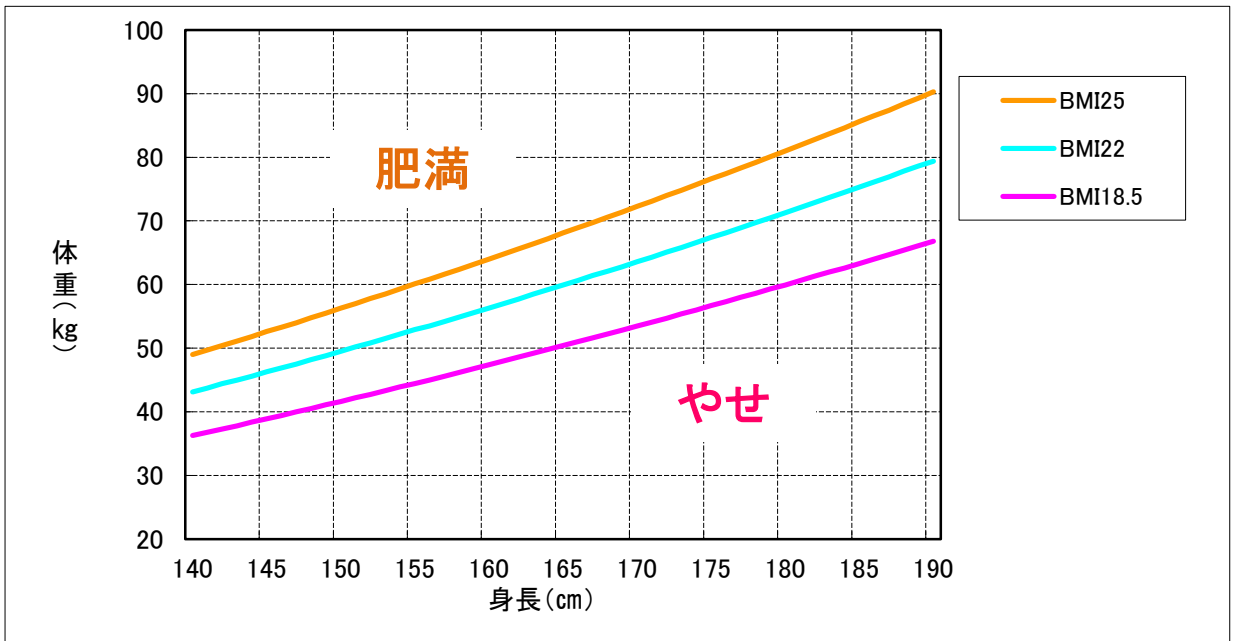
$$\text{BMI} = \text{体重} (\quad) \text{kg} \div \text{身長} (\quad) \text{m} \div \text{身長} (\quad) \text{m} = \text{BMI}$$

(BMIとは肥満度の判定に用いられる体格指数のことです。)



25以上は **肥満**
18.5～24.9は **適正体重**
18.5未満は **やせ**

☆BMIを計算する代わりに、下のグラフの身長と体重が交わる点で、適正体重か肥満かやせかを簡単に調べることもできます。



☆**肥満**の場合は、主食の量を少し控えめに、適度な運動と合わせて、目標とするBMIの範囲に近づけるようにしましょう。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

