


【主食】



 もち麦ごはん

【材料：4人分】

- 精白米……………200g（1.5合弱）
- もち麦……………20g
- 水……………320ml

【作り方】


- ① 米をとぎ、炊飯器に入れる。
- ② ①にもち麦と水を入れ、そのまま炊く。

【ポイント】

もち麦には、白米と比べてカリウムが2倍、カルシウムが3倍入っているとされています。カリウムはナトリウムを排出させる働きがあります。カルシウムは血管の収縮に関わる筋肉を正常に機能させ、血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

【主菜】



 さばのしょうが風味甘酢照り焼き

【材料：4人分】

- | | | |
|---------------|---|-----------------|
| さば（切り身）…4切れ | A | 減塩しょうゆ…小さじ2と2/3 |
| 塩……………ひとつまみ | | みりん…小さじ2と2/3 |
| 小麦粉……………適量 | | 酢……………小さじ2 |
| サラダ油……………小さじ2 | | しょうがチューブ…10g |
| 水……………大さじ2 | | 砂糖……………大さじ1 |
| 小ねぎ（小口切り）…4g | | |

【作り方】

- ① さばに塩を振り、15分ほどおく。ペーパータオルで水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、さばを皮目を下にして焼く。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、水を入れて蓋をし、5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り余分な水分をとばしたら、混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。器に盛り付け、小ねぎを散らす。

【ポイント】

さばなどの青魚に多く含まれているEPAやDHAは、血流を良くする作用があり、動脈硬化を防ぐ働きが期待されています。また、HDL（善玉）コレステロールを増加させ、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を減らすことで生活習慣病予防も期待できます。

【副菜】

大根と人参の塩きんぴら



【材料：4人分】

大根……………240g	A	酒…………小さじ1と1/2
人参……………1/2本		みりん…小さじ1と1/3
粗びき黒こしょう…………少々		塩…………小さじ1/3強
オリーブ油…………小さじ2		

【作り方】

- ① 大根と人参は4cm長さの拍子木切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を表面が透き通るまで炒める。
- ③ Aを加え、汁気がなくなり照りが出るまで炒める。
- ④ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。

【ポイント】

大根には、食物繊維やβカロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄などの栄養素が豊富に含まれており、抗酸化作用やがん予防効果、血圧や血糖値の改善効果、免疫力を強化する効果など、様々な健康効果が期待されています。

【副菜】

ひじきのごまドレサラダ



【材料：4人分】

乾燥ひじき……………16g
人参……………1/2本
きゅうり……………1/2本
ごまドレッシング…………小さじ4
白いりごま…………小さじ2/3

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して水気を切る。人参ときゅうりは細切りにする。
- ② ボウルにひじきと人参、きゅうりを入れ、ごまドレッシングで和える。器に盛り、白ごまを振る。

【ポイント】

ひじきに豊富に含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えて体外に排出させやすくする作用があり、脂質異常症予防や改善に効果が期待できます。

【汁物】

🍴🍴 筍とセリのみそ汁



【材料：4人分】

たけのこ（ゆで）	160g
セリ	60g
だし汁（かつお昆布）	520ml
みそ	小さじ4

【作り方】

- ① たけのこは薄切り、セリは根を切り落として4cm長さに切る。
- ② 小鍋にだし汁とたけのこを入れ中火で沸騰させたら、セリを加えさっと煮る。
- ③ 火を弱め、みそを溶き入れる。

【ポイント】

たけのこには、腸を刺激して便通を促す不溶性食物繊維と腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維のどちらも含まれており、便秘改善に効果的です。セリにはビタミンCやβカロテンが豊富に含まれており、免疫力を高め、肌や粘膜を正常に保つ効果があります。

【デザート】

🍴🍴 苺の寒天ゼリー



【材料：4人分】

いちご	16粒
粉寒天	2g
水	400ml
砂糖	24g

【作り方】

- ① いちごの半分量は食べやすい大きさに切る。残りは茶こしで潰しながらこして、果汁と実に分ける。
- ② こしたいちごの実を容器の底にしく。
- ③ 小鍋に粉寒天と水を入れ、弱火で加熱する。絶えず混ぜながら煮立ってきたら、沸騰状態を保ちながらさらに2分ほど加熱する。
- ④ 火を消し、砂糖といちごの果汁を加えて混ぜる。
- ⑤ ②に静かに流し入れ、残りのいちごを加えて、冷蔵庫で冷やし固める。

【ポイント】

いちごのビタミンC含有率は果物の中でもトップクラスで、肌や粘膜を正常に保つのに役立ちます。また、水溶性食物繊維の一種であるペクチンも多く含まれており、腸内環境を維持・改善する効果や、血糖値やコレステロールを下げる効果が期待できます。

【1人分の栄養価】

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
もち麦ごはん	185	3.0	0.4	44	0.7	42	0
さばのしょうが風味 甘酢照り焼き	222	17.2	15.5	7	0.1	290	0.8
大根と人参の 塩きんぴら	40	0.4	2.1	5	1.3	199	0.6
ひじきの ごまドレサラダ	33	0.7	2.3	3	1.8	130	0.3
筍とセリのみそ汁	28	2.9	0.5	4	2.0	321	0.9
苺の寒天ゼリー	43	0.5	0.1	11	1.2	102	0
合計	551	24.7	20.9	74	7.1	1,084	2.6

【摂取基準（1日あたりの必要量）】

★女性～身体活動レベルII(ふつう)の場合～

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (g)	塩分 (g)
18～29歳の 1日あたりの必要量	2,000	50	44.4～ 66.7	250～ 325	18以上	2,600	6.5未満
30～49歳の 1日あたりの必要量	2,050	50	45.6～ 68.3	256～ 331	18以上	2,600	6.5未満
50～64歳の 1日あたりの必要量	1,950	50	43.3～ 65.0	244～ 317	18以上	2,600	6.5未満
65～74歳の 1日あたりの必要量	1,850	50	41.1～ 61.7	231～ 301	17以上	2,600	6.5未満
75歳以上の 1日あたりの必要量	1,650	50	36.7～ 55.0	206～ 268	17以上	2,600	6.5未満

★男性～身体活動レベルII(ふつう)の場合～


	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (g)	塩分 (g)
18～29歳の 1日あたりの必要量	2,650	65	58.8～ 88.3	331～ 431	21以上	3,000	7.0未満
30～49歳の 1日あたりの必要量	2,700	65	60.0～ 90.0	338～ 439	21以上	3,000	7.0未満
50～64歳の 1日あたりの必要量	2,600	65	57.7～ 86.6	325～ 423	21以上	3,000	7.0未満
65～74歳の 1日あたりの必要量	2,400	60	57.7～ 88.0	300～ 390	20以上	3,000	7.0未満
75歳以上の 1日あたりの必要量	2,100	60	46.6～ 70.0	263～ 341	20以上	3,000	7.0未満

～このメニューで摂れる野菜の量～

1人当たり 約 170g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

【さばのしょうが風味甘酢照り焼き】

- ・小ねぎ 1g 

【大根と人参の塩きんぴら】

- ・大根 60g 
- ・人参 20g 

【ひじきのごまドレサラダ】

- ・人参 20g 
- ・きゅうり 15g 

【筍とセリのみそ汁】

- ・たけのこ 40g 
- ・セリ 15g 

～このメニューで摂れる果物の量～

1人当たり 60g

(果物の1日摂取目標量 200g)

【苺の寒天ゼリー】

- ・いちご 60g 