

★ 令和7年12月 栄養教室メニュー ★

【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、食物繊維が白米の約25倍(100gあたり)含まれています。また、もち麦は不溶性と水溶性の2種類の食物繊維が含まれており、その水溶性食物繊維が、食後血糖値の上昇抑制やコレステロール値の低下、排便促進などに役立ちます。

【主菜】



鮭とブロッコリーのフライパン蒸し

【材料：4人分】

鮭切身	4切れ	オリーブ油	小さじ2
塩(鮭用)	少々	粗びき黒こしょう	少々
ブロッコリー	240g		
エリンギ	200g		
塩	小さじ1/3		
水	120ml		

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、エリンギは横半分に切り、縦半分に4等分にする。
- ② 鮭は余分な水気をペーパータオルなどで拭き取り、4等分に切って塩を振る。
- ③ フライパンに鮭、ブロッコリー、エリンギを並べる。水をまわしかけて全体に塩を振り、蓋をして中火で12分蒸す。
- ④ 蓋を取り、鮭に火が通っていたら火を消す。器に盛り、オリーブ油(一人あたり小さじ1/2)をまわしかけ、粗びきこしょうを振る。

【ポイント】

ブロッコリーは食物繊維が豊富な食材です。特に不溶性食物繊維が多く含まれているため、便秘の予防・改善や、腸をきれいにし大腸がんのリスクを減らす効果が期待できます。

【副菜】

🍴🍴 小松菜と豆のツナマヨサラダ



【材料：4人分】

- 大豆水煮……………100g
- ツナ水煮缶……………2缶
- 小松菜……………4株
- 白すりごま……………小さじ4
- マヨネーズ……………大さじ2と2/3

【作り方】

- ① 小松菜は4cm幅に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で4分加熱する。
- ② 水にさらして、水気をしっかりと絞る。汁気を切ったツナ、大豆水煮、白すりごま、マヨネーズを加えて和える。

【ポイント】

小松菜と大豆には不溶性食物繊維が多く含まれており、便のかさを増したり腸のぜん動運動を促して便秘の予防や改善に役立ちます。

【汁物】

🍴🍴 長芋すいとん



【材料：4人分】

- | | |
|---------------|-------------------|
| 長いも……………160g | 水……………950ml |
| 片栗粉……………80g | A [しょうゆ…大さじ2と1/3 |
| ごぼう……………80g | 塩……………小さじ1/3 |
| にんじん……………1/2本 | 酒……………大さじ1と2/3 |
| 鶏もも肉……………80g | みりん…大さじ1と1/2 |
| しいたけ……………2枚 | |
| ねぎ……………1/2本 | |

【作り方】


- ① 長いもはよく洗い、茹でる。茹で上がったら皮をむきマッシュする。
- ② ①に片栗粉を加え混ぜてこね、棒状にしておく。
- ③ ごぼうはささがきにし、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。鶏肉は一口大に切る。しいたけは薄切りにし、ねぎは斜めに切る。
- ④ 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけの順に加えて煮て、Aで味つけをする。
- ⑤ すいとんを1cm厚さに切り、④に加えて煮立て、最後にねぎを加えてひと煮立ちさせる。

【ポイント】

長いも、ごぼう、にんじんには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方がバランスよく含まれています。しいたけには不溶性食物繊維が多く含まれています。

【デザート】



 丸ごとみかんのコンポート

【材料：4人分】

- みかん……………4個
- 砂糖……………30g
- 水……………280ml

【作り方】

- ① みかんは皮をむき、筋をとる。
- ② 鍋に砂糖、水を入れて火にかけ、煮立ったら①を入れ、弱火で5分煮る。
- ③ そのまま冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

【ポイント】

みかんには水溶性食物繊維が多く含まれているため、便通改善や血糖値の急上昇抑制、血中のコレステロール値低下、腸内環境改善などに役立ちます。

【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
鮭とブロッコリーの フライパン蒸し	153	22.3	5.8	6	4.6	711	1.0
小松菜と豆の ツナマヨサラダ	122	8.5	9.3	3	2.8	332	0.4
長いもすいとん	190	7.0	3.3	32	2.6	420	2.1
丸ごとみかんの コンポート	69	0.6	0.1	16	0.3	120	0
合計	719	41.4	18.9	101	11.0	1,625	3.5

【1日の摂取基準】

	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)
30～49歳 男性	2,750	65	61.1～91.6	343～446	22以上	3,000	7.5未満
	2,050	50	45.6～68.3	256～333	18以上	2,600	6.5未満
50～64歳 男性	2,650	65	58.8～88.3	331～430	22以上	3,000	7.5未満
	1,950	50	43.3～65.0	244～317	18以上	2,600	6.5未満
65～74歳 男性	2,350	60	52.2～78.3	293～381	21以上	3,000	7.5未満
	1,850	50	41.1～61.7	231～301	18以上	2,600	6.5未満
75歳以上 男性	2,250	60	50.0～75.0	281～365	20以上	3,000	7.5未満
	1,750	50	38.8～58.3	218～284	17以上	2,600	6.5未満

★このメニューで摂れる野菜の量★

1人当たり 約 129g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

【鮭とブロッコリーのフライパン蒸し】

- ブロッコリー 40g 

【小松菜と豆のツナマヨサラダ】

- 小松菜 40g 

【長いもすいとん】

- ごぼう 18g 
- にんじん 18g 
- ねぎ 13g 

★このメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 80g

(果物の1日摂取目標量 200g)

【丸ごとみかんのコンポート】

- みかん 80g 