

★ 令和8年6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、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】



豚肉とキャベツのレンチン重ね蒸し

【材料：4人分】

豚肉	300g
キャベツ	1/2玉(500g)
えのきたけ	1袋(100g)
酒	大さじ2
A	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
白すりごま	大さじ1と1/3

【作り方】

- ① 豚肉は一口大(4~5cm幅)に切る。キャベツはせん切りにする。えのきたけは石づきを落とし、長さを半分に切り、手でほぐす。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱ボウルに、キャベツの半量を敷き詰める。その上にえのきたけの半量、豚肉の半量の順にほぐしながら広げてのせる。これをもう一度繰り返す(キャベツ→えのきたけ→豚肉→キャベツ→えのきたけ→豚肉)。
- ③ 酒を全体に回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で約7分加熱する。
- ④ 各自の皿に4等分にするくらいに分けて盛りつける。仕上げに混ぜ合わせたAをそれぞれ上からかける。

【ポイント】

茹でると水に溶け出してしまうキャベツのカリウムやビタミンCを、レンジで蒸すことで逃がさずに丸ごと摂取することができます。

【副菜】

トマトときゅうりの塩昆布あえ



【材料：4人分】

- トマト……………2個
- きゅうり……………2本
- 塩昆布……………8g
- ごま油……………小さじ2

【作り方】

- ① トマトは8等分のくし切りにして、更に横半分に切る。きゅうりを小さめの乱切りにする。
- ② ボウルに①と塩昆布、ごま油を加えてよく和える。

【ポイント】

トマトときゅうりはカリウムの宝庫であり、生で食べることで余すことなく摂取することができます。また、塩昆布のうま味とごま油の風味を活かすことで少ない塩分でも美味しく感じられます。

【汁物】

じゃがいもとわかめの具だくさんみそ汁



【材料：4人分】

- じゃがいも……………1個(150g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- 乾燥わかめ……………2g
- 油揚げ……………1枚
- だし汁……………600ml
- みそ……………大さじ2


【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、水にサッとさらす。玉ねぎは2mm幅の薄切りにする。油揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、じゃがいも、玉ねぎを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、じゃがいもがやわらかくなるまで4～5分煮る。
- ③ 油揚げと乾燥わかめを加え、さらに1分ほど煮る。
- ④ 火を止め、みそを溶き入れる。器に盛り付ける。

【ポイント】

じゃがいもとわかめのカリウムで、体内の余分な塩分を体外に排出する働きを高めます。具だくさんすることで飲む汁の量が減って減塩になり、飲み干すことで無駄なくカリウムを摂取できます。

【デザート】

 バナナ



【材料：4人分】

バナナ……………1本

【作り方】

- ① 皮をむき、5mm 幅の輪切りにする。
- ② 1人分ずつ（全体の1/4量ずつ）、各自の器に盛り付ける。

【ポイント】

バナナはカリウムが豊富な食材です。皮をむいてすぐ食べられるため、手軽にカリウムを摂取することができます。朝食にプラスしたりおやつで食べるのがオススメです。

【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
豚肉とキャベツの レンチン重ね蒸し	240	16.1	13.6	13	3.8	580	1.3
トマトときゅうりの 塩昆布あえ	47	1.3	2.4	5	1.4	390	0.5
じゃがいもとわかめの 具だくさんみそ汁	68	3.4	2.7	8	1.3	270	1.0
バナナ	23	0.1	0	5	0.2	90	0
合計	563	23.9	19.1	75	7.4	1,372	2.8

【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

★本日のメニューで摂れる野菜の量★

1人当たり 約 285 g

(野菜の1日摂取目標量 350 g)

【豚肉とキャベツのレンチン重ね蒸し】

・キャベツ 125 g



【トマトときゅうりの塩昆布あえ】

・トマト 85 g



・きゅうり 50 g



【じゃがいもとわかめの具だくさんみそ汁】

・玉ねぎ 25 g



★本日のメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 25 g

(果物の1日摂取目標量 200 g)

【バナナ】

・バナナ 25 g

