

★ 令和8年7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倍入っているといわれています。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】



さば缶とナスのkokumato炒め

【材料：4人分】

さば水煮缶	2缶
ナス	2本
トマト	2個
玉ねぎ	1個
しめじ	1パック
しょうゆ	小さじ3
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① ナスは1.5cm厚さの輪切りにする。トマトは3cm角に切る。玉ねぎは繊維に沿って5mm幅に切る。しめじは石づきを取り除いて手でほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し、ナス、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ③ ナスがしんなりしたら、さば缶（汁ごと）とトマトを加える。さばの身をほぐしながら、トマトが少し崩れるまでさっと炒め合わせる。
- ④ 仕上げにしょうゆを回しかけ、全体をひと混ぜする。

【ポイント】

さば缶のうま味（イノシン酸）とトマトのうま味（グルタミン酸）が合わさる相乗効果で、調味料が少なくても深いkokumatoと満足感が得られます。さば缶は汁ごと使いましょう。

【副菜】



オクラと長芋のシャキシャキおかか和え



【材料：4人分】

オクラ	10本
長芋	160g
しそ	2枚
ポン酢しょうゆ	大さじ2
かつお節	8g

【作り方】

- ① オクラは塩（分量外：適量）をまぶしてまな板に擦り付け、水で洗って水気を切り、ヘタとガクを取る。耐熱容器にオクラ、水（分量外：大さじ2）を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で2分加熱する。水にさらして冷まし、キッチンペーパーで水気を拭き取って5mm幅に切る。長芋はポリ袋に入れ、めん棒で食べやすい大きさにたたく。しそはせん切りにする。
- ② ボウルにすべての材料を入れて和える。

【ポイント】

かつお節のうま味（イノシン酸）を活かすことで、ポン酢しょうゆの量を抑えても味に深みが増して美味しさがアップします。

【汁物】



かぼちゃとえのきのうま味重ねみそ汁



【材料：4人分】

かぼちゃ	1/8個(200g)
えのきたけ	1パック
乾燥わかめ	2g
だし汁(昆布・かつお節)	600ml
みそ	大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取って1.5cm厚さの半月切りにする。えのきたけは石づきを切り落とし、長さ2～3等分に切って根元を手でほぐす。
- ② 鍋にだし汁、かぼちゃを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。かぼちゃがやわらかくなったらえのきたけと乾燥わかめを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れる。再度火にかけて沸騰直前で火から下ろす。

【ポイント】

えのきたけのうま味（グアニル酸）とわかめのうま味（グルタミン酸）、かぼちゃの甘みを重ねることで、みそを通常の半量にしても満足感がアップし、美味しく減塩ができます。

【デザート】

🍴🍷 オレンジ



【材料：4人分】

オレンジ……………1個

【作り方】

① オレンジを8等分のくし切りにし、1人2個ずつ皿に盛り付ける。

【ポイント】

オレンジに豊富に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出する働きがあるため、高血圧予防に役立ちます。

【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
さば缶とナスの コク旨トマト炒め	226	18.1	11.9	12	3.0	506	1.2
オクラと長芋の シャキシャキおかか和え	43	3.4	0.3	7	2.1	322	0.7
かぼちゃとえのきの うま味重ねみそ汁	38	2.1	0.4	7	1.8	280	0.6
オレンジ	17	0.3	0	4	0.4	63	0
合計	509	26.9	13.0	74	8.0	1,213	2.5

【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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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 230 g

(野菜の1日摂取目標量 350 g)

『さば缶とナスのkokumaiトマト炒め』

・ナス 45 g



・トマト 60 g



・玉ねぎ 50 g



『オクラと長芋のシャキシャキおかか和え』

・オクラ 25 g



・しそ 0.5 g



『かぼちゃとえのきのうま味重ねみそ汁』

・かぼちゃ 50 g



★本日のメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 35 g

(果物の1日摂取目標量 200 g)

『オレンジ』

・オレンジ 35 g

