



小松菜の胡麻和え

【材料】 (1人分)
 小松菜 50g
 すりごま 3g
 醤油 小さじ1/2



【作り方】

- ①小松菜は茎の方から茹で、3~4cmに切り水分をしぼる。
- ②すりごま、醤油を入れ和える

かぶの酢漬け

【材料】 (1人分)
 かぶ 40g
 砂糖 小さじ2
 酢 大さじ1
 唐辛子 少々 (お好みで)



【作り方】

- ①かぶはいちょう切りにする。
- ②酢・砂糖・唐辛子を合わせ、①を入れ味が染み込むまで密閉容器にに入れて冷蔵庫で保存。

栄養成分値(1人分)

ごはん：エネルギー302kcal たんぱく質6.3g 脂質0.5g 食物繊維0.5g 塩分0g
 焼き魚：エネルギー185kcal たんぱく質15.4g 脂質512.6g 食物繊維0g 塩分0.5g
 里芋の煮物：エネルギー166kcal たんぱく質8.7g 脂質7g 食物繊維4.2g 塩分1.4g
 小松菜の胡麻和え：エネルギー27cal たんぱく質1.7g 脂質1.7g 食物繊維1.4g 塩分0.5g
 かぶの酢漬け：エネルギー35kcal たんぱく質0.3g 脂質0g 食物繊維0.6g 塩分0g
 合計：エネルギー715kcal たんぱく質32.4g 脂質21.8g 食物繊維6.7g 塩分2.4g

1日合計：エネルギー2012kcal たんぱく質77.7g 脂質68.6g 食物繊維14.8g 塩分5.9g

このように五大栄養素には、1. エネルギー源になる。2. 体の組織（筋肉、血液、骨など）をつくる。3. 体の調子を整える。という大きな役割があります。手の込んだ料理でなくても、お惣菜購入やテイクアウトを利用して主食・主菜・副菜の揃った食事でバランスの良くとることができます。カラダが喜ぶ「栄養」活動を、あなたも楽しんでみませんか？

五大栄養素についての詳細は医心伝心11月号に掲載します。



★キノシタレシピ★



R2.11月
第3号

～栄養の基本「五大栄養素」を取り入れたメニュー～

「栄養って何？…」って考えたことありますか？

私たち人間が食べ物を「食べる」ことによって必要な成分を体内に取り込み、エネルギーをつくったり、カラダをつくったりして、生命を維持する一連の活動のことを「栄養」といいます。「あまり動かないから少食でいい」とか「粗食のほうが健康的」と考える人も多いようですが、そんな思い込みには要注意。食事は、空腹感を癒し、料理を味わい楽しむものですが、その結果として食物から「栄養」を摂取しているのです。

栄養の基本「五大栄養素」

(たんぱく質…カラダのあらゆるパーツを作る材料) (脂質…エネルギー効果率No.1) (炭水化物…生きるための主たるエネルギー源) (ビタミン…必要量は微量でも欠かせない役割をもつ) (ミネラル…体内で合成できない栄養素)は、五大栄養素といい、それぞれが連携してカラダにとって大きな役割を果たしています。たりなくても、多すぎても低栄養や生活習慣病の原因となります。



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic





主食・主菜・副菜の揃ったメニューをご紹介します

<朝食> ・オープンサンド・カフェオレ・バナナ

オープンサンド

【材料】 (1人分)
 食パン (6枚切り) 1枚
 レタス 20g
 きゅうり 30g
 トマト 40g
 スライスチーズ 1枚
 卵 ½個
 マヨネーズ 大さじ1



忙しい朝も時短でパパッとできる!

【作り方】

- ①食パンをトーストしてマヨネーズを塗る
- ②レタス、きゅうり、トマト、スライスチーズ、ゆで卵をのせる。

カフェオレ

【材料】
 コーヒー 100ml
 牛乳 150ml
 砂糖 小さじ2



【作り方】

- ①コーヒーと温めた牛乳を混ぜ砂糖を入れる。

バナナ中1本



栄養成分値(1人分)

オープンサンド: エネルギー394kcal たんぱく質14.6g 脂質19.2g 食物繊維2.6g 塩分1.6g
 カフェオレ: エネルギー123kcal たんぱく質5.0g 脂質5.7g 食物繊維0g 塩分0g
 バナナ: エネルギー73kcal たんぱく質0.9g 脂質0g 食物繊維0.9g 塩分0g
 合計: エネルギー590kcal たんぱく質20.5g 脂質24.9g 食物繊維3.5g 塩分1.6g

<昼食> ・ピビンパ丼・わかめとしめじのスープ

ピビンパ丼

【材料】 (1人分)
 ごはん 200g
 牛肉 90g
 にんじん 1/4本
 ほうれん草 1/4本
 もやし ¼本
 焼き肉のたれ 小さじ2
 豆板醤 小さじ1/4
 ごま油 小さじ1/2



もやしやにんじんは、レンジでチンしてもOK!
 分量によってチンする時間が異なります。
 もやし1袋なら600wで3分が目安

【作り方】

- ① にんじんは、千切り、ほうれん草は4cm位に切る。
- ② にんじん、ほうれん草、もやしをそれぞれ茹で、水分を絞ったらごま油で和えておく。
- ③ 牛肉に焼き肉のたれを混ぜて10分ほど置き味をなじませてからフライパンで炒め、豆板醤を入れ仕上げる
- ④ ご飯を丼に入れ、炒めた牛肉、にんじん、ほうれん草、もやしを盛り付ける。



わかめとしめじのスープ

【材料】 (1人分)
 乾燥わかめ 1g
 しめじ 15g
 白ごま 少々
 顆粒コンソメ 小さじ1/3
 こしょう 少々



【作り方】

- ①150~200mlの水を火にかけ、沸いたらしめじをほぐして入れ軟らかくなったら顆粒コンソメ、こしょうで味つける。
- ②器にわかめ、白ごまを入れ、①を注ぐ。

栄養成分値(1人分)

ピビンパ丼: エネルギー698kcal たんぱく質23.9g 脂質21.6g 食物繊維3.6g 塩分1.4g
 わかめとしめじのスープ: エネルギー9kcal たんぱく質0.9g 脂質0.3g 食物繊維1g 塩分0.5g
 合計: エネルギー707kcal たんぱく質24.8g 脂質21.9g 食物繊維4.6g 塩分1.9g

<夕食> ・ごはん・焼き魚・里芋、厚揚げ、いんげんなどの煮物・小松菜の胡麻和え
・かぶの酢酢漬け

ごはん

【材料】 (1人分)
 ごはん 180g



焼き魚

【材料】 (1人分)
 鯖 1切れ
 塩 少々



焼き魚を買ってきてOK

【作り方】

- ①鯖に塩をふり焼く。



里芋、厚揚げ、いんげんなどの煮物

【材料】 (1人分)
 里芋 小3個
 厚揚げ 1/4枚
 にんじん 30g
 こんにゃく 50g
 いんげん 20g
 だし汁 適量
 みりん 小さじ1
 醤油 小さじ1と1/2



【作り方】

- ①里芋は皮をむく
- ②厚揚げはサイコロ状に、にんじんは乱切り、こんにゃくは2cm角に、いんげんは2~3cmに切る
- ③だし汁に里芋、こんにゃくを入れみりん、醤油で味つける。
- ④里芋が軟らかくなったら厚揚げ、にんじんを入れ全体に味が染み込むまで煮る。
最後にいんげんを入れて仕上げる

