

### 【作り方】

- ①鮭は塩・こしょうをふり、耐熱皿に並べふわりトランプして電子レンジ600Wで1分半～2分加熱したら、皮をそいで骨を取り除き一口大にほぐしておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて芽を取り、1.5センチ幅に切り耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで4～5分加熱する。
- ③加熱したじゃがいもをマッシュして熱いうちにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に油をぬり③で鮭を挟むようにして重ねて入れ、上にパン粉をかける。
- ⑤オーブントースターで15～20分程焼く。焼き上がったら粗びきこしょうとパルメザンチーズをかける。

### \*ピーマンと豆腐の昆布和え

【材料】(2人分)  
ピーマン 中3個  
豆腐 ½丁  
塩昆布 4g

### 【作り方】

- ①ヘタと種を取り除いたピーマンを2cm程度の角切りして、シャキシャキ感が残るようにゆで、ザルに入れて冷ましておく。
- ②豆腐はペーパータオルで水気を取り、サイコロ状に切る。
- ③ボウルにピーマンと豆腐、塩昆布を入れたら、やさしく混ぜ合わせてできあがり。

### \*ごはん



スコップコロケにパン粉・じゃが芋を使っていますので、ごはんは、控えめにしましょう



### \*れんこんのピクルス

【材料】(2人分)  
れんこん 小1節 (250g)  
赤とうがらし (小) 1本  
酢適量  
(漬け汁)  
酢カップ 1/2  
水カップ 1/4  
砂糖 大きじ3  
塩 小さじ1  
黒こしょう (粒) 5～6コ  
ローリエ1枚

### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、縦半分に切って横3mm幅の半月切りにする。水にさらした後、ザルに上げ水気をきる。
- ②赤とうがらしはヘタを取り種を取り除き半分は切っておく。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら変色防止に酢少々を入れて、れんこんをサッとゆでる。ザルに上げて水気をきる。
- ④鍋に(漬け汁)の材料、赤とうがらしを入れて煮立て、砂糖が溶けたら耐熱容器に移す。れんこん入れて混ぜ味をなじませる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



- ・れんこんが漬け汁に馴染むように容器を上下させて漬けてください。
- ・ビンや陶器の密封容器に入れて冷蔵庫で保存すれば、3～4日間おいしく食べられます。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー727kcal たんぱく質37.2g 脂質23.0g 食物繊維5.0g 塩分2.0g

1日合計：エネルギー2016kcal たんぱく質84.9g 脂質68.2g 食物繊維19.3g 塩分6.9g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic



## キノシタレシピ



第10号

### ～知っていますか？BMI (ビーエムアイ)～

健康診断などで最初におこなう身長・体重の計測は、なじみのある項目ですね。身長・体重から体格指数(BMI)を計算して肥満度をチェックし、腹囲を測って内臓脂肪蓄積リスクの指標として活用します。BMIは、肥満や痩せを知る国際的な指標です。肥満は、糖尿病や脂肪肝などの生活習慣病の原因となります。テレワークや自粛生活などで活動不足と食べ過ぎが続くと摂取エネルギーが過剰になって肥満傾向となります。一方、やせ過ぎもフレイル(虚弱)の原因となります。買い物に行くのが億劫になったり、あっさりしたものを好むようになったり、また、血糖値やコレステロールを気にするあまり野菜ばかり食べて、たんぱく質やエネルギーなどの栄養が不足して痩せて低栄養になってしまいます。肥満も痩せも良くないので適正体重を知って食生活を楽しみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)に 数値を当てはめると算出できます。  
<例> 75歳 体重50kg 身長160cmの場合 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5 → 痩せの判定

### BMIの判定表

年齢	やせ	適正	肥満
18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50～69歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
70歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

- ・肥満のBMIの上限は各年齢とも同じですが、やせの基準は年齢ごとで異なります。
- ・同じ体重でも脂肪や筋肉量も違うので限界がありますが、計算式が簡単なこともあり世界共通に用いられています。
- ・適正範囲の22前後の人が肥満に関する病気になるにくいという研究結果から、この指数を利用して算出した体重を標準体重といいます。  
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22で算出します。



生活習慣病予防・低栄養予防のために  
主食・主菜・副菜の揃った食事をとりましょう。

## <朝食>・お好み焼き風トースト・かぼちゃのミルクスープ

### \*お好み焼き風トースト

【材料】(2人分)  
食パン5枚切り 2枚  
キャベツ 80g  
かつお節 少々  
桜エビ 大さじ2  
青のり ひとつまみ  
みじん切り紅しょうが 少々  
マヨネーズ 大さじ2  
お好み焼きソース 適量  
チーズ 大さじ2



### 【作り方】

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れ電子レンジで600W 1分半加熱する。
- ②①を、桜エビ、青のり、マヨネーズを入れよく混ぜる。
- ③食パンにお好み焼きソースを塗り、②を広げて、チーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ④焼きあがったら、かつお節、みじん切り紅しょうがを添えて出来上がり。

### \*かぼちゃのミルクスープ

【材料】(2人分)  
かぼちゃ 200g  
豆乳300ml  
塩少々



### 【作り方】

- ①かぼちゃは種をとり、2cm角に切り耐熱容器に並べふんわりラップをして電子レンジで600W 3分程度(竹串がスッと入るくらい)加熱する。
- ②粗熱が取れたかぼちゃ・豆乳・塩をミキサーまたはハンドブレンダーでかくはんする。
- ③鍋に②を入れ加熱、ひと煮立ちしたら出来上がり。

### 栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー559kcal たんぱく質21.4g 脂質21.5g 食物繊維6.4g 塩分2.3g

## <昼食>・キーマカレー・わかめとしめじのスープ・季節の果物(柿)

### \*キーマカレー

【材料】(2人分)  
合挽き肉 100g  
なす 1個  
エリンギ 1本  
玉ねぎ 中1個  
A：カットトマト缶1/4缶  
A：水1カップ  
A：オイスターソース小さじ1  
カレーパウダー40g  
卵 2個  
サラダ油小さじ1  
ごはん 360g  
レタス1枚



### 【作り方】

- ①なすは1cm角に切る。玉ねぎ、エリンギはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、合挽肉、玉ねぎ、なすを炒め、肉の色が変わったら、Aを加え、煮えたらカレーパウダーを溶かし全体に味を馴染ませる。
- ③ごはんに、一口大にちぎったレタスを添えカレーをかける
- ④目玉焼きを作り盛り付けたキーマカレーの上のにせる。

### \*わかめとしめじのスープ

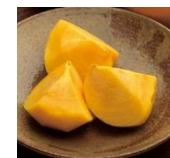
【材料】(2人分)  
乾燥わかめ 2g  
しめじ 30g  
白ごま 少々  
顆粒コンソメ 小さじ1  
こしょう 少々



### 【作り方】

- ①300~400ml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、こしょうで味付ける。
- ②器にわかめ、白ごまを入れ、①を注ぐ。

### \*季節の果物(柿)



### 栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー730kcal たんぱく質26.3g 脂質23.7g 食物繊維7.9g 塩分2.6g

## <夕食>・ごはん・スコップコロケ・ピーマンと豆腐の塩昆布和え・れんこんピクルス

### \*スコップコロケ

【材料】(1皿2人分)  
生鮭 2切  
塩・こしょう 少々  
じゃが芋 中2個 200g  
Aクリームチーズ約50g  
A牛乳100ml  
A顆粒コンソメ 小さじ1/2  
パン粉 20g  
油 小さじ1  
粗びきこしょう 少々  
パルメザンチーズ 適量

スコップコロケとは・・・丸めて形成したり、揚げたりせず、グラタン皿など耐熱性の皿に具材を全て入れてオープンで焼くコロケのことです。通常のコロケと比べ、手間がかからず、油で揚げないためヘルシーなので人気のメニューとなっています。

