

・モロッコいんげんの味噌和え

【材料】（2人分）

モロッコいんげん	120g
味噌	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①モロッコいんげんは熱湯で3分茹で、ざるに広げて粗熱を取る。
- ②モロッコいんげんを3～4cmに切り、全ての材料をボウルに入れ軽く和える。



・トマトとちくわのサラダ

【材料】（2人分）

トマト	1個
ちくわ	2本
オリーブオイル	小さじ1

トマトの酸味と、ちくわの塩分で
おいしく食べられます。



【作り方】

- ①トマトはへたを取り、一口大の乱切りにする。
ちくわは斜め薄切りにする。
- ②トマトとちくわ、オリーブオイルを加えて、和え器に盛る。

栄養成分値（1人分）

夕食合計：エネルギー817kcal たんぱく質38.3g 脂質30.6g 食物繊維4.3g 塩分2.6g

1日合計：エネルギー1999kcal たんぱく質87.4g 脂質62.6g 食物繊維18.9g 塩分6.5g



メニューに使用した野菜の量は1日合計365g（1人分）です。
バランスの良い食事を意識し、その上で、積極的に野菜を摂取したいですね！

* 野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

* 食物繊維は、コレステロールの吸収を緩やかにする働きや食後の急激な血糖上昇を抑えてくれるなど脂質異常症・糖尿病など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

* 抗酸化作用を持つビタミンは、活性酸素の働きを抑制することで老化防止にもつながります。



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21号

栄養の基礎知識

なぜ野菜は1日350g食べると良いの？

よく耳にする「野菜を食べましょう」「野菜は1日に350g食べましょう」なぜ350gが良いとされているのでしょうか？それは、厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」による根拠があるのです。

野菜に含まれるビタミン（ビタミンA、C、E）、カリウム、食物繊維などそれぞれの栄養素の目標量を充分摂取するために、野菜がどれくらい必要なのかを分析した結果、350g以上が必要であると求められているのです。野菜を食べることで主にビタミンやミネラル・食物繊維を摂取することができ、その中でも抗酸化ビタミンのビタミンCやビタミンE、カリウムやカルシウム、そして食物繊維などの摂取は生活習慣病、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くといわれています。

しかし、2019年の「国民健康・栄養調査」によると、1日の野菜摂取量の平均値は、成人男性で288.3g、女性で273.6gとなっていて目標の350gより平均70g不足しているのが現状です。

野菜のおかずを、あと70gを足せば、目標値に届くことになります。ざっくりですが、ほうれん草のおひたしや野菜サラダのような、小鉢に盛られた副菜を「1皿(鉢)・野菜70g相当」と数えます。「あと1皿(鉢)」と考えると、意外にできそうな気がしませんか？普段の食事の中で、野菜の摂取量を増やすためのコツを考えてみましょう。

もちろん、野菜だけ食べていればOKということではないので、バランスの良い食事を意識することが大切です。その上で、積極的に野菜を摂取したいですね！

<朝食> ・たまごトースト ・ズッキーニのピクルス ・ブルーベリーヨーグルト
・紅茶

・たまごトースト

【材料】（2人分）

食パン	2枚
ゆで卵	2個
キュウリ	1/2本
ハム	2枚
マヨネーズ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩・こしょう	少々
ドライパセリ	少々



【作り方】

- ①ゆで卵は粗くつぶし、キュウリは輪切りにして水気を絞る。ハムは半分に切って、幅1cmに切る。マヨネーズ、粒マスタード、塩・こしょうを加えて和える。
- ②食パンに①をのせトースターで焼き、ドライパセリを振る。

・ズッキーニのピクルス (作り置き)

【材料】(作りやすい量)

ズッキーニ 1本
(A)米酢 大さじ3
(A)きび砂糖 大さじ2
(A)粗塩 小さじ1/4



【作り方】

- ①(A)を混ぜ合わせる。
- ②ズッキーニは長さを3等分に切り、拍子木切りにする。
- ③保存容器にズッキーニ、(A)を入れて冷蔵庫で一晩おく。



・ブルーベリーヨーグルト

【材料】(2人分)

ブルーベリー 70g
ハチミツ 大さじ1
プレーンヨーグルト 200ml
ミントの葉 適量

【作り方】

- ①器にプレーンヨーグルトを盛り、ブルーベリーをのせハチミツをかけ、ミントの葉をかざる。



・紅茶

栄養成分値 (1人分)

朝食合計：エネルギー461kcal たんぱく質20.6g 脂質13.3g 食物繊維5.5g 塩分2.1g

<昼食> ・カラフル丼 ・豆乳ととうもろこしの冷製スープ ・季節の果物

・カラフル丼

【材料】(2人分)

ごはん	360g	オリーブオイル	小さじ1
パプリカ	1/2個	ニンニク	1片
玉ねぎ	1/2玉	焼き肉のたれ	大さじ1と1/2
なす	中2本	酒	大さじ1
アボカド	1/2個		
豚肉	100g		



【作り方】

- ①パプリカ、たまねぎ、なす、アボカドは1cm角に切る。豚肉も1cm幅に切る。
- ②酒と焼き肉のたれを合わせておく。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンに油とニンニクを入れ、ニンニクの香りがたったら豚肉と玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎが柔らかくなったらなすを入れてタレで味付けし、パプリカとアボカドを加え軽く混ぜて火を止める。
- ⑤ご飯の上のせて、出来上がり。

・豆乳ととうもろこしの冷製スープ

【材料】(2人分)

とうもろこし 1本
豆乳 カップ2
塩・こしょう 少々



【作り方】

- ①とうもろこしの先端を切り落とし、2~3枚だけ残して皮をむき流水をたっぷりかける
- ②ラップで包み電子レンジ600Wで3~4分、方向をかえて更に3分加熱する
- ③包丁で実をこそげ取る。
- ④豆乳ととうもろこしをハンドミキサーで攪拌し、なめらかにする。冷蔵庫で冷やしておく。

・季節のフルーツ さくらんぼ



栄養成分値 (1人分)

昼食合計：エネルギー721kcal たんぱく質28.5g 脂質18.7g 食物繊維9.1g 塩分1.8g

<夕食> ・ごはん ・ ニラだれチキン ・モロッコインげんの味噌和え
・トマトとちくわのサラダ

・ごはん

・ニラだれチキン

【材料】(2人分)

鶏もも肉	300g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
ニラ	50g
(A)しょうゆ	大さじ1
(A)酢	大さじ1
(A)砂糖	大さじ1
(A)白いりごま	小さじ2
(A)鶏ガラスープの素	小さじ1/2
(A)ごま油	小さじ1/2



【作り方】

- ①ニラは1cm幅に切る。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。
- ③ポウルに(A)とニラを入れ混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で加熱し、②を入れ両面を6分程焼く。
- ⑤鶏肉の中まで火が通ったら火から下ろし、器に盛り付け、③をかけたら完成