

栄養バランスガイドを学んで 食欲の秋をたのしもう!!

○栄養バランスのとれた食事を心掛けて
人の体は加齢に伴い新陳代謝の速度が遅くなり内臓の機能も低下します。
なので、食べ過ぎや栄養不足には注意が必要です。
栄養バランスのとれた食事を適切に摂るためにも**食事バランスガイド**を
活用してみましょう。

○食事バランスガイドの使い方

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の目安を
コマの形で表しています。「何を」は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物
の5つの料理区分で示しています。「どれだけ」は1日の目安をそれぞれの料理
区分ごとに「1つ」、「2つ」と「**~つ(SV)**」で数えます。コマの上部に位置
する料理区分ほど摂るべき量が多いことを示しています。

※SVとはサービング(食事の提供量)の略

《数え方の基本》

主食(ご飯・パン・麺)

4-6つ

おにぎり1個、ご飯軽く1杯、食パン1枚が「1つ」
ご飯普通盛り1杯は「1.5つ」
麺類1人前は「2つ」くらい

副菜(野菜・きのこ・芋・海藻料理)

5-7つ

小鉢や小皿に入った野菜料理1皿が「1つ」
中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい
(サラダはこの量で「1つ」)

主菜(肉・魚・卵・大豆料理)

3-5つ

卵1個の料理が「1つ」
魚料理1人前は「2つ」
肉料理1人前は「3つ」くらい

牛乳・乳製品

2つ

チーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」
牛乳200ml(コップ1杯)は「2つ」くらい

果物

2つ

みかんやバナナなど小さい果物(約100g)
は「1つ」
りんごなど大きい果物は「2つ」





コマをうまく回すコツ



○肥満気味の方は・・・

加齢とともに使われないうエネルギーは体内に蓄積され、太りやすくなります。同じ食材でも調理方法を変えるとカロリーを減らすことができます。

揚げ物より焼きや蒸し・茹でたりすることで余分な脂を落としましょう。

そして、食べる時はゆっくり・よく噛んで食べましょう。

噛むことによって満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防いでくれます。

また、唾液の分泌が促進され消化吸収が良くなり胃腸の負担も和らぎます。



○食欲不振の時は

食欲がないときには丼ものや具だくさんの麺などが主食と一緒に副菜や主菜を取ることが出来ます。また、生姜や大葉、梅干しなどの香味野菜や香辛料を使用することで食欲増進に繋がります。

○水分補給も忘れずに

のどの渇きを感じにくくなることによって、

水分不足や脱水症状

を起こしやすくなります。でも、一度に多くの水分を取ることは

体に負担がかかってしまいます。こまめな水分補給を心掛けましょう。



○塩分の取りすぎに注意

塩分の過剰摂取は高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病のリスクを高めるので摂りすぎに注意しましょう。

①麺類の汁は飲み干さない②しょうゆなどは直接かけず小皿にとって使う。③だしを利用すると塩を減らしても物足りなさを感じない。

酢や香辛料で味に変化を付けたり香りの強い薬味などを活かして！

○菓子、嗜好飲料は適度に

菓子、嗜好飲料の摂りすぎは食事のバランスを崩してしまいます。

食生活の楽しみとして1日200kcal以内を目安にしましょう。

また、間食に果物、乳製品を利用するのも良いでしょう。

栄養士と作るやさしい料理教室
TAKACHU KITCHEN



9月のレシピ (1人前)

さつまいもごはん
鮭のクリーム焼き
茄子としし唐の胡麻煮
根菜汁
ぷるぷる豆乳もち

一人前あたり

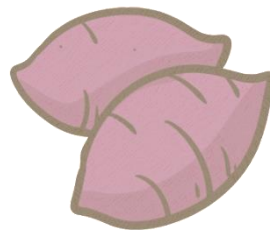
エネルギー 581kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 11.5g
炭水化物 91.3g
食塩相当量 2.4g



さつまいもごはん

ごはん	120g
さつまいも	20g
酒	6g
みりん	4g
しょうゆ	3g
塩	0.1g

- ① さつまいもを洗い1cm角ダイスに切る
- ② 炊飯器に洗ったコメとさつまいも、調味料をすべて入れて炊く
- ③ 炊き上がったら軽く混ぜ、茶碗に盛って完成です！



茄子としし唐の胡麻煮

茄子	30g
だし汁	30g
酒	3g
しょうゆ	2g
しし唐	5g
白すりごま	1g
砂糖	2g

- ① 茄子は乱切りにする。しし唐のヘタは取る。
- ② 鍋に①を入れ軽く炒め、残りの調味料すべて入れる。
- ③ 中火で炒め煮て、水分が飛んだら完成です！

鮭のクリーム焼き

鮭	1切れ
小松菜	30g
玉ねぎ	20g
えのき	10g
マヨネーズ	3g
味噌	3g
バター	0.3g
小麦粉	5g
牛乳	10g
水	5g
塩	0.1g
だし	1g
チーズ	5g
パン粉	3g

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②小松菜、えのきは3cmにカット、玉ねぎは3mmにスライスする。
- ③フライパンにバターを入れ温め、鮭を1口大ほどにほぐしながら焼く。
- ④鮭の表面が白くなったら②を入れ、全体を炒める。
- ⑤マヨネーズ、味噌、塩、だし、牛乳と水を入れ混ぜ、味噌が溶けたら小麦粉を入れ混ぜる。
- ⑥耐熱皿に移し上にチーズとパン粉をまぶしてオーブンで焼きあげたら完成！

根菜汁

ナス	50g
本だし	0.3g
かつお節	1g
めんつゆ	8g
水	2g

- ①里芋の皮を剥く。大きいものは一口大に切る。
- ②人参、ごぼうの皮を剥き、乱切りにする。しいたけは2mmにスライスする。
- ③鍋に水と①②を入れ火にかける。
- ④野菜に火が通ったら味噌、だしをいれる。
- ⑤汁椀に盛り、小口に切ったねぎをのせ完成です！

ぷるぷる豆乳もち

豆乳	80g
砂糖	4g
片栗粉	16g
きなこ	3g
砂糖 (2)	3g

- ①鍋にきな粉以外の材料をすべて入れ、良く混ぜ溶かし弱火にかけへらでしっかり混ぜる。
- ②粘りが出て固まり始めたら火を止め粗熱を取る。
- ③きな粉と砂糖 (2) を合わせバットに広げる。
- ④②を一口大に手に取り③をまぶして完成です！