

「主食」を中心にエネルギーをしっかりと。

主食は食事の中心となる、ごはん・パン・めんなどの料理です。これらの食材は炭水化物を多く含み、体や脳を動かすエネルギー源になります。食事はご飯を中心に、1日3食しっかり食べましょう。

きのこの炊き込みご飯

1人分 ●エネルギー299kcal ●カルシウム5.5mg ●鉄0.9mg ●塩分0.8g

材料 (4杯分)

米	2合
水	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
昆布	5cm
きのこ	200g
お好みで青味や刻みのり等	

作り方

1. 米は炊く30分以上前に洗っておく。
2. きのこ（しめじ、えのき、椎茸、舞茸など）は食べやすいようにほぐす、または切っておく。
3. 炊飯器に調味料Aを入れた後、水を2合まで入れて混ぜ、昆布をのせ2を加えて炊く。盛り付けのときに青味などを散らす。

🍎 季節に合わせた具は、お好みで。調味料は、炊く直前に入れるのがコツ！



梅じゃこご飯

1人分 ●エネルギー314kcal ●カルシウム50mg ●鉄0.9mg ●塩分0.9g

材料 (4杯分)

米	2合
酒	大さじ2
水	
ちりめんじゃこ	30g
梅干	中2個
大葉	1束

作り方

1. 米は炊く30分以上前に洗っておく。
2. 炊飯器に米・酒を入れ、水を2合まで入れる。その上にじゃこ・梅干をのせて炊く。
3. 大葉はせん切りにし、炊きあがったご飯に混ぜる。

🍎 じゃこはカルシウムの多い食材ですが、塩分の取りすぎにならないよう食べ過ぎにも気をつけましょう。



鮭ときゅうりのさっぱり寿司

1人分 ●エネルギー348kcal ●カルシウム15.3mg ●鉄0.8mg ●塩分0.5g

材料 (2人分)

米	1合
水	1合
酒	大さじ1
昆布	5cm
レモン汁	大さじ1
甘塩鮭	1/2切
きゅうり	1/2本(50g)
レモン	2切れ

作り方

1. 米は炊く30分以上前に洗っておく。
2. 1に水と昆布と酒を入れて炊き、炊き上がったたら、レモン汁を振り入れて、さっくり混ぜる。
3. 甘塩鮭は、ゆでてほぐしておく。きゅうりは薄い輪切にして、塩水に浮かし、数分後に軽く絞る。
4. 2と3を混ぜて盛り付け、レモンを添える。

🍎 甘塩の鮭もゆでれば減塩になります。



酢めしの割合 米2カップに対して ★酢大さじ3 ★砂糖大さじ1.5 ★塩小さじ0.5
ご飯を炊くときの水加減は1割少なめで、酒や昆布を入れると風味がアップします。

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷり!

副菜は、野菜、きのこ、いも類や海藻などを主材料とした料理です。

これらの食材にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。中でも野菜は1日350gが目安です。野菜は茹でたり、炒めたりするとかさが減って食べやすくなるので、いろいろな調理法の料理を取り入れましょう。また、野菜ジュースは、野菜の代わりではなく補助的なものと考えましょう。



ひじきの煮物

1人分 ●エネルギー53kcal ●カルシウム 87mg ●鉄 3.0mg ●塩分 0.9g

材料 (4人分)

ひじき (乾)	20g	
油あげ	1/2 枚	
にんじん	1/3 本 (50g)	
A	だし汁	1 カップ
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

1. ひじきは水に20~30分漬けて戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. 人参は4cm長さのせん切り、油あげはさっと茹でて5mm幅の細切りにする。
3. 鍋に1と2、Aを入れ、フタをして汁気がなくなるまで煮る。

🍅 海藻には、鉄分・カルシウムが豊富で、作りおきのおかずにおすすめです。卵焼きの具にしても美味しい。



アレンジメニュー 白和え

材料 (2人分)

ひじきの煮物	80g	
木綿豆腐	1/2丁 (150g)	
}	練り白ごま	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
いんげん	20g	

作り方

1. 豆腐は、レンジで2分位加熱して水気を絞り、調味料を合わせる。
2. いんげんは茹でて、斜めに切る。
3. ひじきの煮物といんげんを1で和える。



アレンジメニュー ませご飯

材料 (2人分)

煮物	100g
ご飯	400g
絹さや	10枚
薄焼き卵	卵1コ分
きざみのり	適宜
ごま	適宜

作り方

1. ご飯に煮物を混ぜるだけ。薄焼き卵、茹でて絹さや、のり、ごまなどを彩りにのせる。

🍅 ご飯を酢飯にしてもOK!



冷んやりチャイニーズなす

1人分 ●エネルギー34kcal ●カルシウム17mg ●鉄0.4mg ●塩分1.1g

材料 (2人分)

- なす 大2本(160g)
- 豆板醤 適宜
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ2
- ゴマ油 小さじ1/4

作り方

1. なすは、縦に2等分してラップに包み、レンジで5分位加熱し、冷まして細くさく。
2. 調味料を合わせてかける。あれば、みょうがやねぎ、大葉を散らす。



野菜だけでなく、肉・魚・冷や奴など何にでも合う万能だれです。



ボリュームきんぴら

1人分 ●エネルギー130kcal ●カルシウム65mg ●鉄1.2mg ●塩分1.3g

材料 (2人分)

- ごぼう 1/2本(100g)
- にんじん 1/3本(50g)
- 糸こんにゃく 50g
- サラダ油 小さじ1
- 水 50ml
- 酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- ごま 小さじ1

作り方

1. ごぼうとにんじんはピーラー(皮むき器)で薄くむき、ごぼうは水にさらす。
2. 糸こんにゃくは熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順で炒める。
4. 3にAを加え汁気がなくなるまで炒め、ごま油を加え火を止める。仕上げにごまをふりかけ混ぜる。



小松菜の辛し和え

1人分 ●エネルギー58kcal ●カルシウム152mg ●鉄2.6mg ●塩分0.7g

材料 (2人分)

- 小松菜 1/2束(150g)
- 油あげ 1/2枚
- しめじ 小1/2パック(50g)
- 練り辛し 適量
- だし汁 50ml
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2

作り方

1. 小松菜はゆでて3cmに切り、水気を絞る。油あげは、さっと両面を焼いてペーパータオルで包み、油抜きをしてから、千切りにする。
2. しめじは小房に分け、鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを加え汁が少なくなるまで煮る。
3. 冷めた2の煮汁に練り辛しを溶かし、1の小松菜と油あげを和える。



小松菜は、鉄分・カルシウムが特に豊富です。



アレンジメニュー ごま和え

材料 (2人分)

- 小松菜 1/2束
- すりごま 大さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- (だし汁 大さじ1)



アレンジメニュー ピーナッツ和え

材料 (2人分)

- 小松菜 1/2束
- ピーナッツバター 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1

作り方

1. 小松菜はゆでて3cmに切り、水気を絞る。
2. 調味料をよく混ぜて和え衣を作り、和える。

青菜ならなんでもOK。のりで磯香和えなど。





1つ 野菜のマリネ

1人分 ●エネルギー40kcal ●カルシウム18mg ●鉄0.3mg ●塩分0.9g

材料 (4人分)

なす 大1本(80g)
 パプリカ黄・赤 各50g
 きゅうり 1本(100g)
 玉ねぎ 1/4コ(50g)
 にんじん 1/5本(30g)

A { オリーブオイル 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ2
 レモン汁 大さじ1
 塩 小さじ1/3
 こしょう 適宜

作り方

1. 野菜は一口大にそろえて切り、電子レンジで加熱する。(800W 5分程度)
2. Aを合わせてマリネ液を作り、1の野菜を入れて混ぜ合わせる。

🍅 季節の野菜を使って、肉料理の付け合わせにもOK。



1つ サワー漬け

1人分 ●エネルギー23kcal ●カルシウム20mg ●鉄0.2mg ●塩分0.3g

材料 (4~5回分)

大根 2~3cm(100g)
 きゅうり 1本(100g)
 にんじん 1/3本(50g)
 玉ねぎ 1/6コ(30g)
 しょうが(千切り) 1かけ

A { 酢 1/2カップ
 水 1カップ
 塩 小さじ1/3
 こんぶ 少々
 とうがらし 1本

作り方

1. 大根、きゅうり、にんじんは拍子切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. しょうがとAの調味液を混ぜて、1の野菜を漬ける。

🍅 冷蔵庫で半日から食べ頃です。

塩分のとりすぎに注意!

塩分ひかえめで、おいしく食べる工夫

① 香辛料や香りのある野菜を使う。



レモン



しそ



しょうが



みょうが



にんにく



とうがらし

② 汁ものは野菜たっぷり、具たくさんにする。

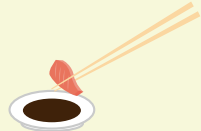


みそ汁



ポトフ

③ 「かけて」食べるより、「つけて」食べる。



食塩の目標量は、成人女性7.5g/日未満です。

とり過ぎないようにするには、調味料だけでなく、インスタント食品や干物、漬物、練り製品などの加工食品にも注意しましょう。

〈ナトリウムを食塩に換算する計算式〉

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩 (g)

食品の塩分量、知っていますか?



しょう油 塩分量 0.8g
 小さじ1杯 (6g)



みそ 塩分量 0.8g
 小さじ1杯 (6g)



和風ドレッシング 塩分量 0.4g
 小さじ1杯 (5g)



ハム 塩分量 0.5g
 2枚 (20g)



ポテト スナック菓子 塩分量 1.0g
 1袋



かまぼこ 塩分量 0.5g
 2切 (20g)



食パン6枚切 塩分量 0.8g
 1枚 (60g)



スポーツ飲料 塩分量 0.6g
 1本 (500ml)



チーズ1切 塩分量 0.5g
 (20g)



ゆでうどん 塩分量 0.6g
 1玉 (200g)



豚しょうが焼定食 塩分量 4.5g



みそラーメン 塩分量 8.1g

そのうちスープの塩分量6.8g