

# 簡単おかずで健康づくり Part2

～ おいしく食べて健康に！～



兵庫県保健環境部 健康課

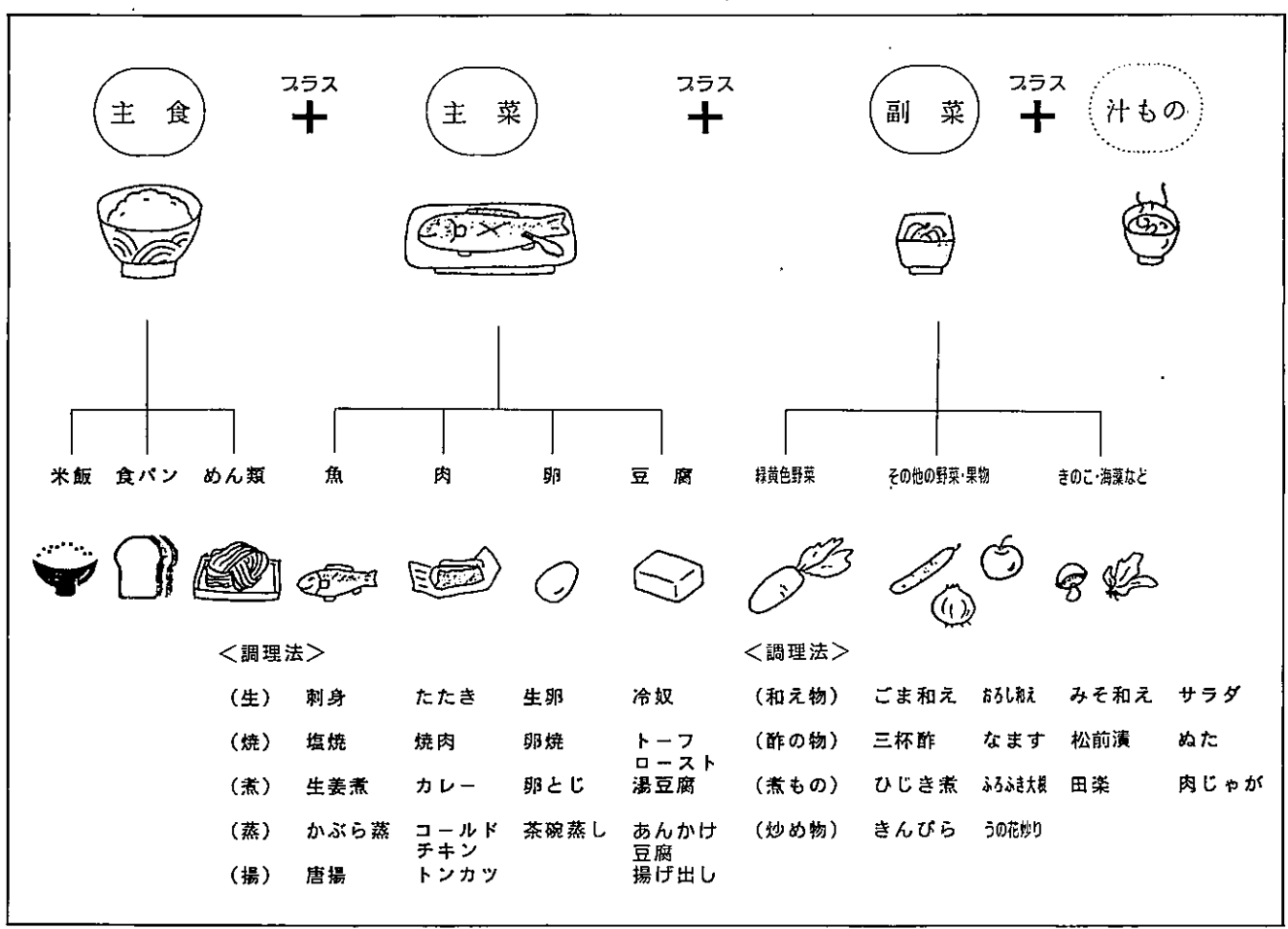
..... も く じ .....

1. 日常の献立のたて方・考え方・ポイント P 1 ~ 5
- 食事づくりのポイント 1 食材を上手に活用しましょう  
" 2 常備したい食品のいろいろ  
" 3 市販のお惣菜・加工食品には  
ひと工夫を
2. 手軽にできる料理のいろいろ P 6 ~ 1 2
- ご飯もの・鍋もの・煮物  
汁もの・副菜・常備菜
3. 健康づくりのために P 1 3 ~ 1 5
- (1) 成人病予防の食生活  
(2) 骨粗しょう症予防の食生活  
(3) 高齢期の食生活
4. 病気が気になる人のために P 1 6 ~ 2 2
- (1) 高血圧症のときの食生活  
(2) 糖尿病のときの食生活  
(3) 胃・十二指腸潰瘍のときの食生活  
(4) 下痢のときの食生活  
(5) 便秘のときの食生活  
(6) 風邪のときの食生活
- 参考資料 掲載献立の栄養価 P 2 3

# 1. 日常の献立のたて方・考え方・ポイント

健康を保ち、成人病を予防をしていくためには、体に必要な炭水化物、脂肪、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素を過不足なくとることが大切です。

そのためには、主食と主菜、それに副菜をそろえ、料理に使用する食品の数を1日30食品を目標として、栄養バランスをとりましょう。

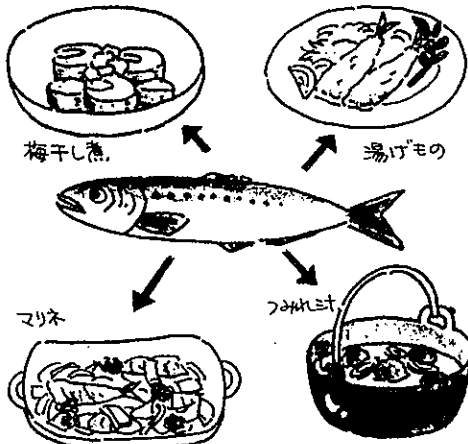


- (1) 主食は、米飯・パン・めん類などから何かを選びましょう。
- (2) 主菜は、魚・肉・卵・大豆製品の中から1～2品を選び調理方法を選びましょう。
- (3) 副菜は、野菜類（海藻・きのこ・こんにゃくも含む）を主に芋類・豆類や魚・肉・卵・大豆製品も適宜組み合わせ献立を考えましょう。
- (4) 果物、牛乳は朝・昼・夕の3食または間食として用いましょう。
- (5) 味付けはうす味にしましょう。

食事作りのポイント1

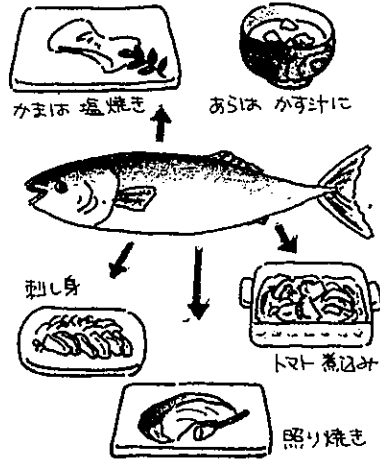
食材を上手に活用しましょう

いわし



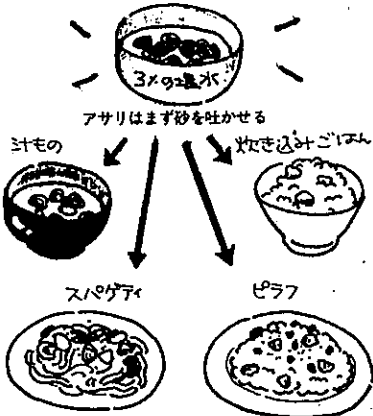
なるべく小骨まで食べられるような調理法を工夫しよう

はまち



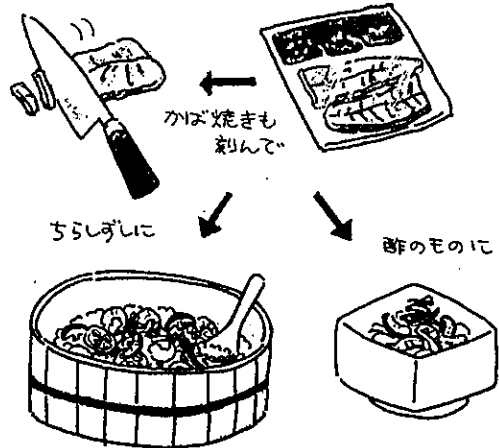
身だけでなく、かまやあらも利用しよう

あさり



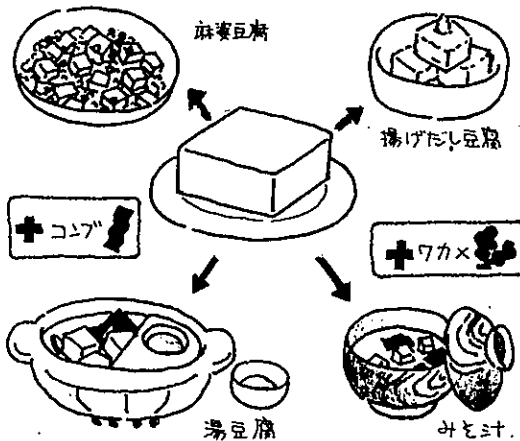
殻つきは生きているものを購入し、必ず熱を通してから使おう

あなご



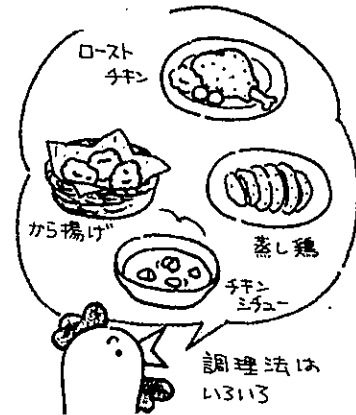
市販のものをじょうずに活用しよう

豆腐



調理法はいろいろ。なるべくヨウ素の多い食品と一緒にとるようにしよう

とり肉



皮をのぞけば  
ダイエット食だけでなく、離乳食、老人食、病人食にもおすすすめ

### ヨーグルト

粉砂糖  
ジャムなどをかけて。

ヨーグルトドリンク

ケーキ

煮込み料理

おなかの元気にはヨーグルトが最適!

### チーズ

ピザ

サラダ

サンドイッチ

お酒のおつまみ

利用法はいろいろ。おつまみにも

### レタス

サラダに

炒めものにも

カサをたっぷり取るためには加熱調理にするのも一法

### ブロッコリー

あえもの

サラダ

茎の部分も使いましょう

炒めもの

グラタン など

冬のビタミン源として積極的に食卓へ

### 大根

茶飯

炒めもの

みんぴら

だいこんは捨てることのない野菜。有効に使おう

### にんじん

揚げもの

炒めもの

サラダにするときはマヨネーズやドレッシングである

油を使って調理するとベータカロチンの吸収率がアップする

### れんこん

てんぷら

酢のもの

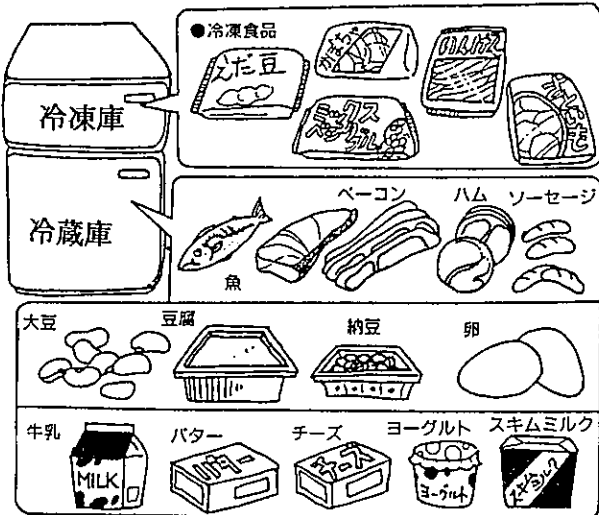
煮もの

みんぴら

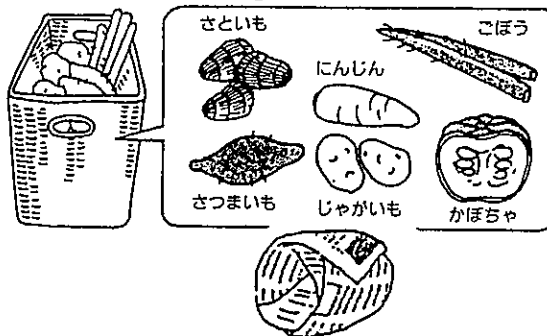
自然の健胃剤といわれ、調理法もいろいろ

食事作りのポイント2  
常備したい食品のいろいろ

冷蔵庫には

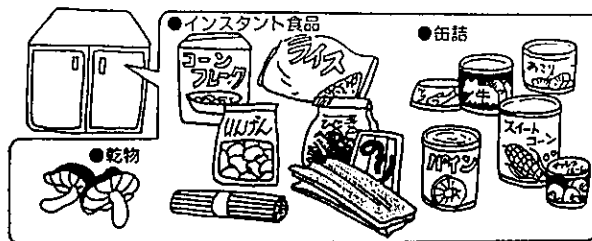


野菜ケースには

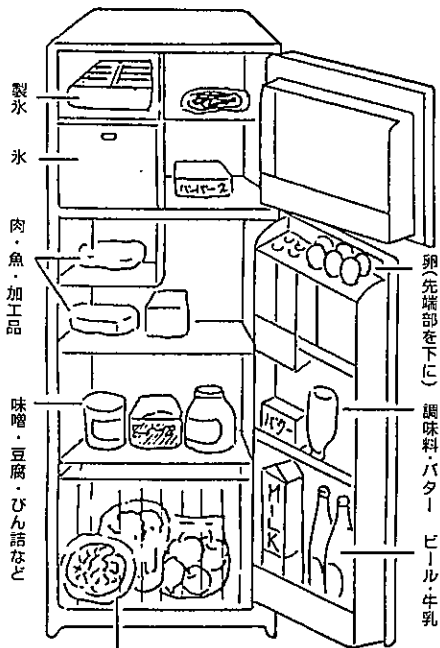


白菜は新聞紙でくるんで冷暗所に  
保存すると3~4週間はもつ

棚の中には



冷蔵庫の使い方

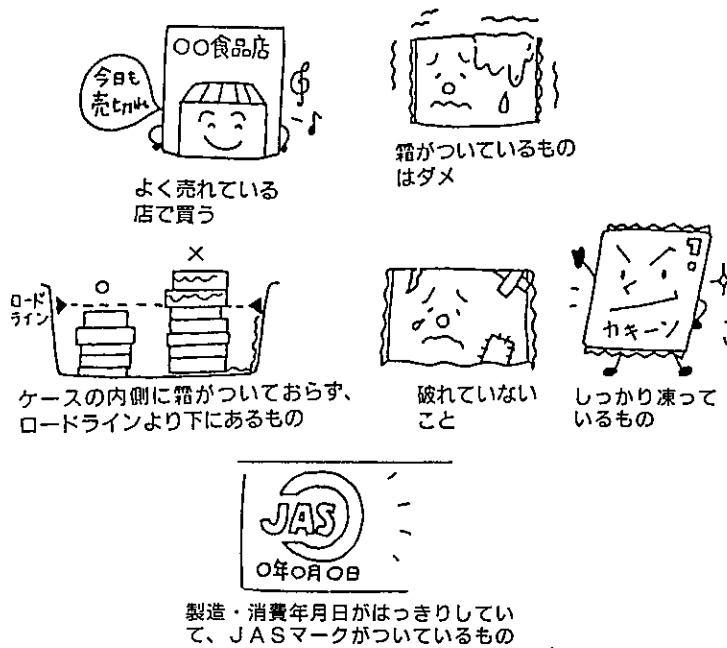


野菜・果物  
(新聞紙、ビニールなどで包む)

冷蔵庫には入れないもの

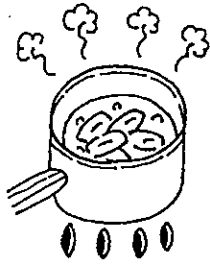
さつまいも、じゃがいも  
ごぼう、バナナなど

冷凍食品のえらび方

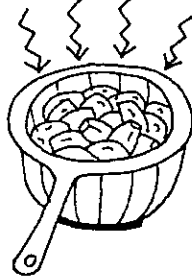


ホームフリージングのポイント

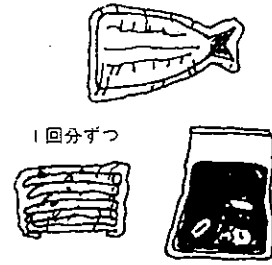
生より調理して



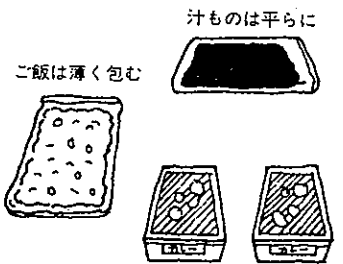
加熱したものはよく冷まして



1回に使う分量に分けて

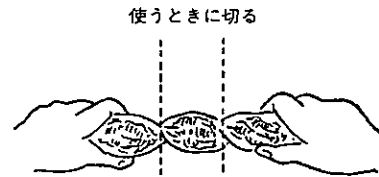


薄く、平らに、小分けして



カレーなどは小分けにして

1回に使う分量に分けて



食事作りのポイント3

市販のお惣菜・加工食品にはひと工夫を

★ 組み合わせの工夫でバランスアップを

コロッケや餃子 + 豆腐 + 野菜がたくさん入った味噌汁や野菜の煮物

<例1> フラス + フラス + どちらも主菜にするにはたん白質不足

刺身や盛合せ寿司 + おひたし + 実たくさん汁

<例2> フラス + フラス +

★ 一手間加えてバランスメニューに

野菜のてんぷらやトンカツ + たまご・だし汁ねぎかつ丼 + 天丼・カツ丼

<例1> フラス + → に早変わり

<例2> レトルトや冷凍のしゅうまい + 野菜炒め + 野菜あんかけ・酢ぶた風

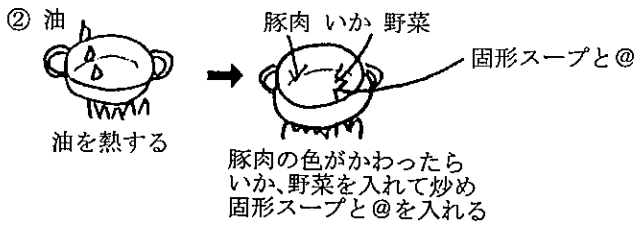
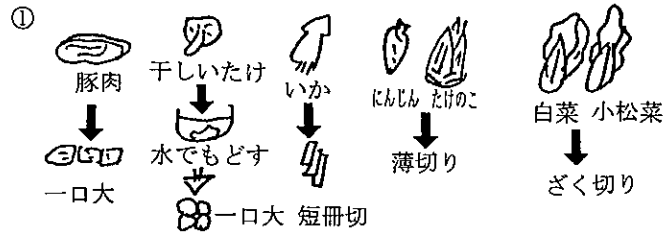
<例3> 鳥の唐揚げ + → に早変わり

## 2. 手軽にできる料理のいろいろ

主食と主菜が一緒にとれます

### 八方菜丼

材 料	分量 (2人分)
ご 飯	360g…茶碗2杯
豚肉薄切り	75g
干しいたけ	2枚
い か	120g
白 菜	180g…2枚
にんじん	30g…1/4本
ゆでたけのこ	75g
小松菜	75g
サラダ油	大さじ1
固形スープ	1/2個
水	カップ1
@砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
酢・醤油・ごま油	〃

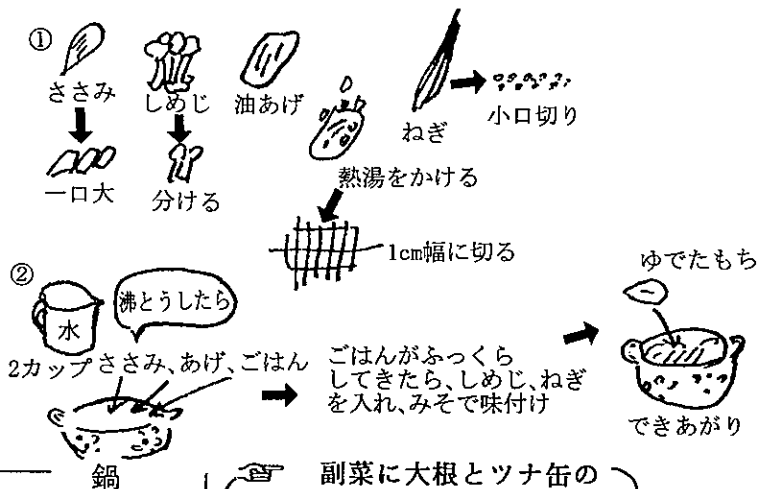


1人分栄養価			
エネルギー	462Kcal	たんぱく質	26.6g
脂 肪	9.7g	カルシウム	173mg
鉄	2.7mg	塩分	0.9mg

副菜としてかぼちゃのサラダ (P10) を添えると栄養のバランスが良くなります

### 味噌雑炊

材 料	分量 (2人分)
ご 飯	360g…茶碗2杯
餅	100g…2個
鶏ささ身	50g…中1本
しめじ	50g…1/2パック
油揚げ	15g…1/2枚
青ねぎ	1本
味噌	大さじ1



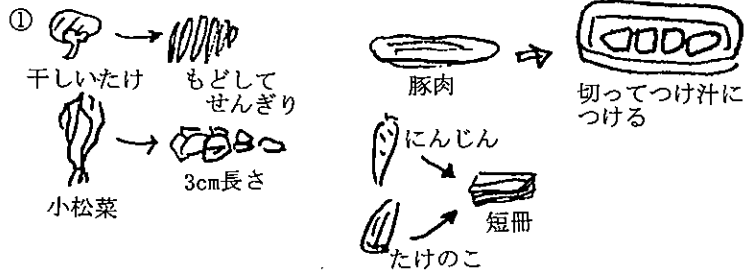
1人分栄養価			
エネルギー	457Kcal	たんぱく質	16.2g
脂 肪	4.5g	カルシウム	44mg
鉄	1.3mg	塩分	1.1g

副菜に大根とツナ缶のサラダ (P10) を。高齢者は餅又はご飯のどちらかを減らしましょう。野菜は残り物をどんどん入れて。



## 中華風炊き込みご飯

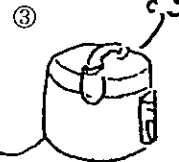
材 料	分量 (2人分)
米	140g…1カップ
豚もも薄切り	60g…2枚
つけ汁	
醤油・酒	各小さじ1
にんじん	25g…1/5本
ゆでたけのこ	20g
干しいたけ	1枚
小松菜	75g
サラダ油	小さじ2
砂糖	” 1
塩	” 2/5



② ①を炒める



肉のつけ汁、塩、砂糖を入れ火をとめて汁を別にとっておく



③ 米を普通に水加減し具と調味料を加えて炊く

### 1人分栄養価

エネルギー	361Kcal	たんぱく質	13.6g
脂 肪	8.2g	カルシウム	120mg
鉄	2.1mg	塩分	0.6g

副菜として味噌仕立てのけんちん汁 (P11) とみかん1個を添えると栄養のバランスが良くなります

## うどん鍋

材 料	分量 (2人分)
うどん	300g…1玉半
鶏もも肉	100g
焼きあなご	50g…2尾
春 菊	100g
ほうれん草	70g
白 菜	300g…3枚
生しいたけ	2 枚
だし汁	カップ2
@みりん	大さじ1
醤油	” 1と1/3

(1) うどんはさっと洗って水気を切る。

(2) 鶏もも肉は、食べやすく切り、焼きあなごは頭を取り、3~4cmに切る。

(3) 春菊、ほうれん草、白菜、生しいたけはそれぞれ食べやすく切り、材料を大皿に盛る。

(4) 鍋にだし汁、みりん、醤油を煮立て、材料を入れて煮る



### 1人分栄養価

エネルギー	633Kcal	たんぱく質	34.0g
脂 肪	8.4g	カルシウム	200mg
鉄	4.1mg	塩分	2.0g

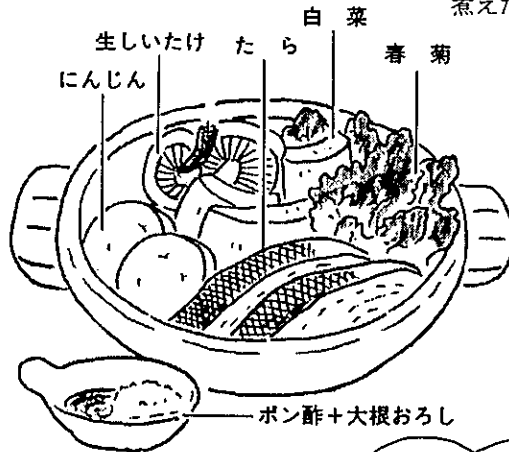
この料理に果物…みかん1個またはりんご半個…を添えると栄養のバランスが良くなります

…手軽にできる料理のいろいろ…

## 主菜にいかがでしょう

### たらちり

材 料	分量 (2人分)
たら (好みの魚で)	200g…大2切
春 菊	100g
にんじん	50g
白 菜	200g…2枚
生しいたけ	3 枚
大 根	50g
だし昆布	
ぽん酢	



昆布でだしをとり、煮えにくいものから土鍋に入れ、煮えたら、ぽん酢と大根おろしで食べる

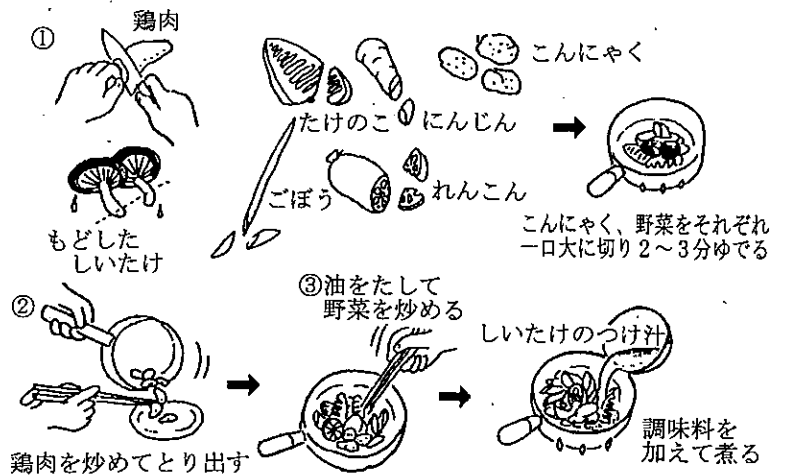
#### 1人分栄養価

エネルギー	138Kcal	たんぱく質	22.6g
脂 肪	2.5g	カルシウム	217mg
鉄	3.2mg	塩 分	1.4mg

主食(ご飯)と副菜として切り干し大根と油揚げの炒め煮(P12)を添えるとバランスが良くなります

### 筑前煮

材 料	分量 (2人分)
鶏 肉	150g
干しいたけ	2 枚
ゆでたけのこ	80g
ごぼう	60g…1/4本
にんじん	60g
れんこん	80g…1/3節
こんにゃく	1/3枚
さやえんどう	5~6枚…茹でて飾る
サラダ油	大さじ1
砂 糖	” 1
みりん	小さじ1
醤油	大さじ1と1/2



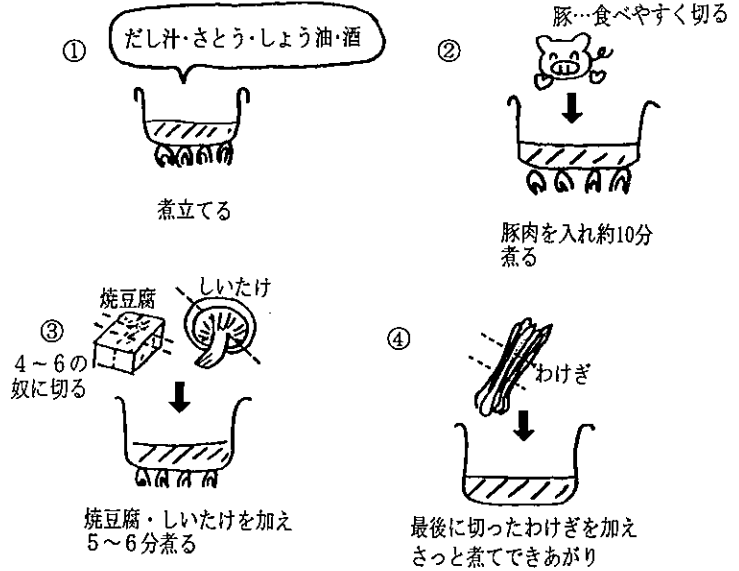
#### 1人分栄養価

エネルギー	254Kcal	たんぱく質	16.8g
脂 肪	11.7g	カルシウム	54mg
鉄	1.6mg	塩 分	2.0g

この料理に主食(米飯)と副菜に、ちんげん菜としめじの煮浸し(P10)を添えると栄養のバランスが良くなります

# 豚肉と豆腐の煮物

材 料	分量 (2人分)
豚肉薄切り	150g
焼き豆腐	150g…1丁
にんじん	80g
生しいたけ	4枚
わけぎ	5~6本
だし汁	カップ1
②砂糖	大さじ1/2
酒	" 1と1/2
醤油	" 1
練りわさび	適宜



## 1人分栄養価

エネルギー	198Kcal	たんぱく質	21.9g
脂肪	8.4g	カルシウム	153mg
鉄	2.9mg	塩分	1.5g

副菜としてほうれん草のバター炒めと果物を添えるとバランスが良くなります

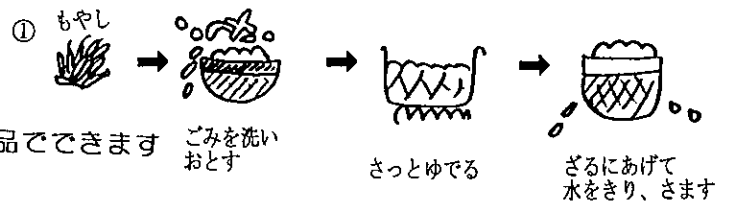
…手軽にできる料理のいろいろ…

## 副菜にいかがでしょう



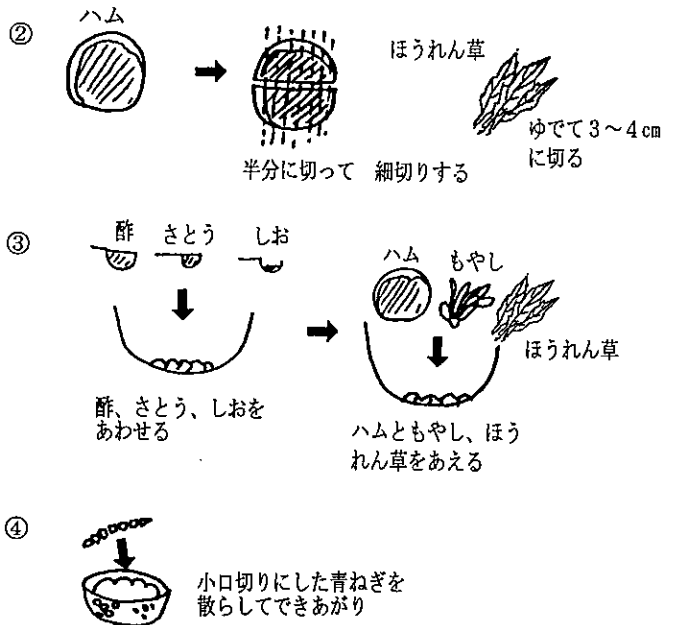
身近な材料

2~3品でできます



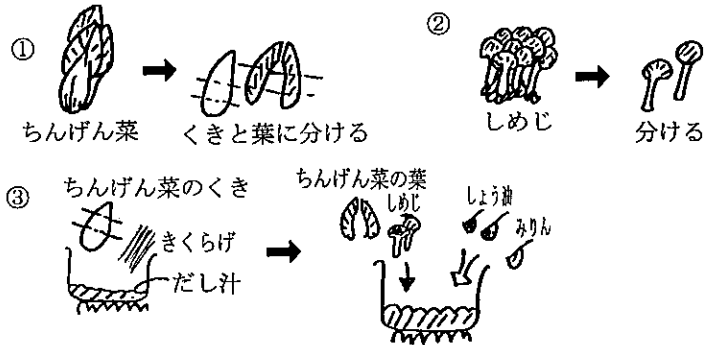
## もやしのゆで和え

材 料	分量 (2人分)
ほうれん草	100g
もやし	100g…1/2袋
ハム	50g…2~3枚
酢	大さじ1
②砂糖	小さじ1
塩	少々
青ねぎ	"



## ちんげん菜としめじの煮浸し

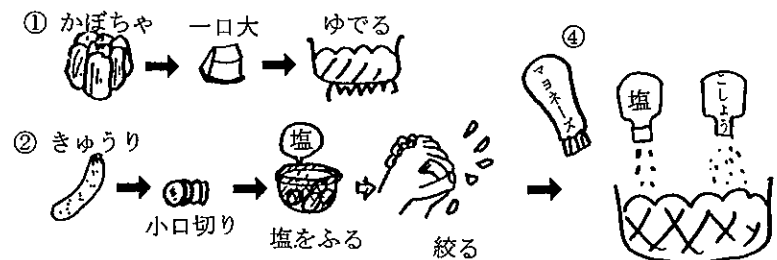
材 料	分量 (2人分)
ちんげん菜	320g...3株
しめじ	20g
きくらげ	3g...3枚
だし汁	カップ1/2
@みりん	小さじ1
醤油	" 2



だし汁を煮立て ちんげん菜のくき ちんげん菜の葉としめじを加え  
 を入れやわらかくなるまで煮る さっと煮、しょう油、みりんを加え  
 てもうひと煮して できあがり

## かぼちゃのサラダ

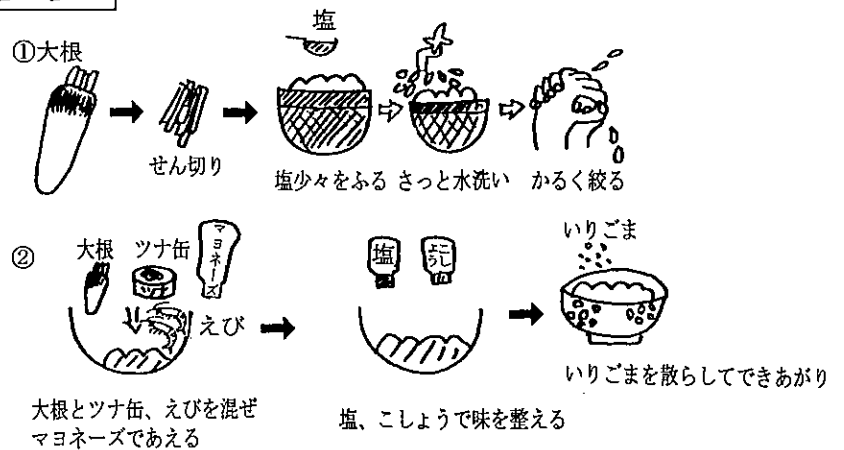
材 料	分量 (2人分)
かぼちゃ	120g
きゅうり	40g
干しぶどう	20g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々



かぼちゃ、きゅうり、干しぶど  
 うをマヨネーズで和え塩、こし  
 しょうで味をととのえる

## 大根とツナ缶のサラダ

材 料	分量 (2人分)
大 根	160g
ツナ缶	小 1缶
干しあみえび	20g
マヨネーズ	大さじ1
@塩	少 々
こしょう	"
炒りごま	小さじ1/2



大根とツナ缶、えびを混ぜ  
 マヨネーズである

塩、こしょうで味を整える

### 副菜の栄養価 (1人分)

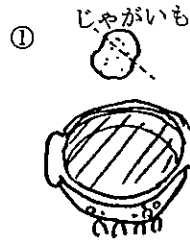
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩 分 (g)
もやしのゆで和え	83	7.3	3.6	46	1.5	0.8
ちんげん菜と しめじの煮浸し	30	3.3	0.2	215	3.3	1.2
かぼちゃのサラダ	151	1.7	8.1	27	0.7	0.8
大根ツナ缶サラダ	213	16.1	14.9	220	2.6	1.5

…手軽にできる料理のいろいろ…

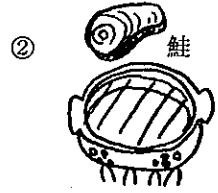
## 汁物にいかがでしょう

### 鮭の三平汁

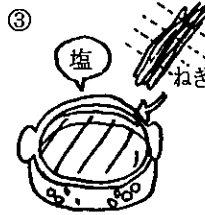
材 料	分量 (2人分)
生 鮭	150g
じゃがいも	320g…2~3個
和風だしの素	大さじ1/2
長 葱	30g…1/4本



土鍋に皮をむいて大きめに切ったじゃが芋を入れ、ひたひたの水を加えて強火で煮る



煮立ったところに生鮭と和風だしの素を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る



じゃがいもがふっくら煮えたら塩で味を整える。さざみねぎを加えてできあがり

#### 1人分栄養価

エネルギー	215Kcal	たんぱく質	22.0g
脂 肪	4.9g	カルシウム	41mg
鉄	1.5mg	塩 分	1.5g

この料理には主食と副菜にもやしのゆで和え (P9) とひじきと大豆の煮物 (P12) を添えると良いでしょう

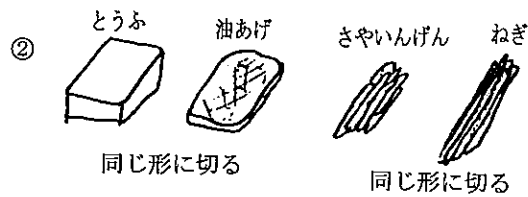
### 味噌仕立てのけんちん汁

材 料	分量 (2人分)
豆 腐	100g…1/4丁
油揚げ	15g…1/2枚
じゃがいも	80g…1個
にんじん	50g…1/3本
ごぼう	20g…1/8本
こんにゃく	30g…1/8枚
さやいんげん	20g
ごま油	小さじ1
だし汁	カップ2
味噌	大さじ1
葱	
七味とうがらし	



皮をむいて 小さめに切る

小さめに切る

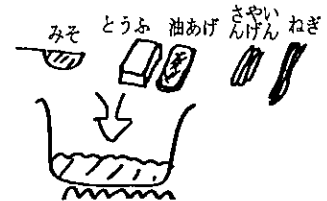


同じ形に切る

同じ形に切る



①を炒めてだしで煮る。



みそと②を加える  
七味とうがらしをふってできあがり

#### 1人分栄養価

エネルギー	145kcal	たんぱく質	7.6g
脂 肪	7.6g	カルシウム	125mg
鉄	2.0mg	塩分	1.2g

中華風炊き込みご飯 (P7) と果物を組み合わせるとバランスが良くなります

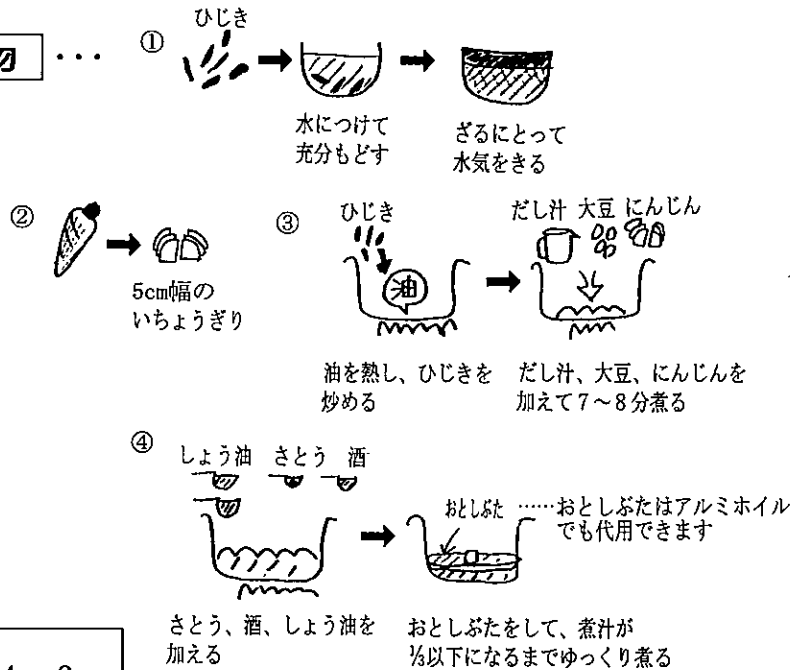
…手軽にできる料理のいろいろ…

## 常備菜にいかがでしょう

作っておくと心強い「常備菜」はそのまま食べてもOKですが、少し手間を加えるだけで目新しい1品に早がわり。時間にゆとりのある時にまとめて作っておくと便利です。

### ひじきと大豆の煮物

材 料	分量 (2人分)
ひじき (乾)	8 g
大豆水煮	50 g…1/4袋
にんじん	20 g…1/6本
サラダ油	小さじ1
だし汁	カップ1/2
砂糖	小さじ1
④酒	" 1
醤油	" 2



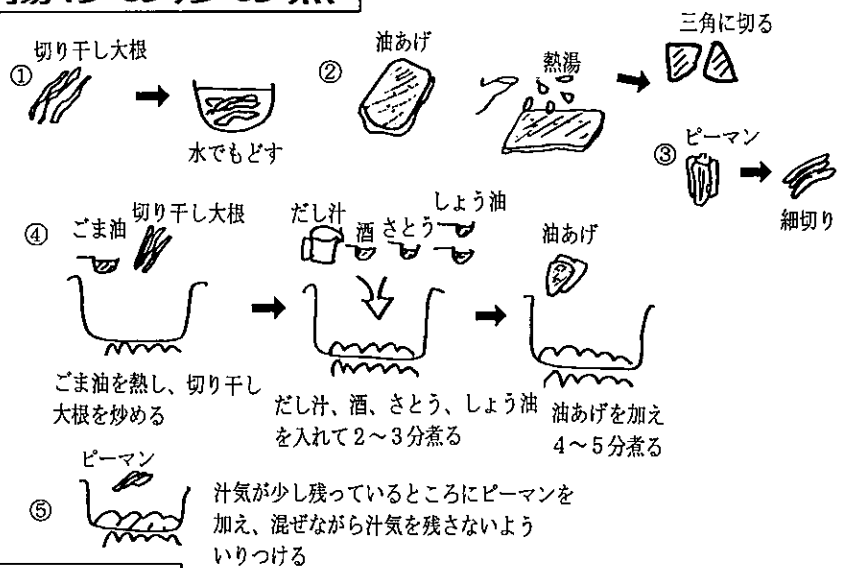
#### 1人分栄養価

エネルギー	80 cal	たんぱく質	4.9 g
脂 肪	4.3 g	カルシウム	88 mg
鉄	3.5 mg	塩 分	0.6 g

☞油あげやちくわを入れても良い。  
☞カレー粉を入れてもおいしい。

### 切り干し大根と油揚げの炒め煮

材 料	分量 (2人分)
切り干し大根	25 g
油揚げ	1 枚
ピーマン	1 個
ごま油	大さじ1/2
だし汁	カップ1
酒	大さじ1/2
④砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ2



#### 1人分栄養価

エネルギー	120 Kcal	たんぱく質	3.6 g
脂 肪	6.9 g	カルシウム	92 mg
鉄	1.8 mg	塩 分	1.0 g

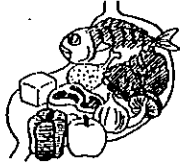


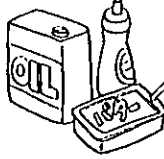





☞残ったときは……  
ざっと刻んで卵に混ぜ、卵焼きに。

### 3. 健康づくりのために

#### 成人病予防の食生活

40代後半から老年期にかけて頻発する、高血圧、糖尿病、などの病気をまとめて「成人病」とよびます。成人病の原因の多くは長年の食習慣、生活習慣にあります。そのなかでも特に問題になるのが「濃い味付け」による塩分の過剰摂取。塩分控え目の薄味料理と適度な運動で成人病を予防し、健康な生活を送りましょう。

##### <成人病予防のための食生活指針>

1. いろいろ食べて 成人病予防	2. 日常生活は食事と 運動のバランスで	3. 減塩で高血圧と 胃がん予防	4. 脂肪を減らして 心臓病予防	5. 生野菜、緑黄色 野菜でがん予防
				
6. 食物繊維で便秘・ 大腸がんを予防	7. カルシウムを十分 とって丈夫な骨づくり	8. 甘い物は程々に	9. 禁煙、節酒で健康長寿	
				

<塩分を控えた一品> 大豆たんぱく質も豊富です  
ひじきとじゃがいもの仲良しサラダ (2人分)

材 料	分 量
ひじき (もどしたもの)	50g
じゃがいも	50g
にんじん	25g
ゆで大豆	50g
かいわれ菜	1/4 パック
「マヨネーズ	大さじ1
@醤油	小さじ1と1/2
「すりごま	小さじ1

…作り方…

- (1) じゃがいも、にんじんはせん切りにする。
- (2) (1) と、ひじき、ゆで大豆を熱湯でさっとゆでる。
- (3) @を混ぜ合わせ、(2) の水気を切って和える。
- (4) かいわれ菜を散らす。

##### — 1人分栄養価 —

エネルギー	111 Kcal
たんぱく質	6.3 g
脂 肪	8.8 g
カルシウム	134 mg
鉄	3.6 mg
塩 分	1.1 g

## 骨粗しょう症予防の食生活

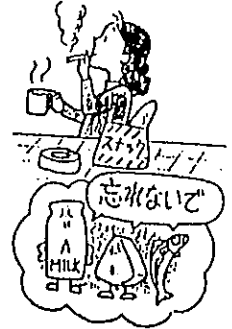
骨粗しょう症は、骨の成分が抜けて、骨がもろく折れやすくなる中高年の女性に多発する症状です。最近、食生活のアンバランスな若い人にもその傾向がみられます。良い生活習慣の定着を心がけましょう。

<自分で分かる  
3つの症状>



<こんな生活は改めましょう>

- (1) 牛乳、乳製品の不足
- (2) 偏食、欠食（無理なダイエット）  
不規則な食事
- (3) インスタント食品、菓子類、アルコール、コーヒーなどの取り過ぎ
- (4) 喫煙、運動不足



<毎日の食生活にカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう>

…カルシウムの平均吸収率…

牛乳・乳製品…50%

小魚…30%

野菜…20%



<カルシウムたっぷりの一品> 牛乳嫌いの人にもお勧めです

牛乳入り味噌汁（2人分）

材料	分量
木綿豆腐	小1丁
鶏肉	50g
大根	60g
人参	40g
里芋	60g
牛乳	カップ1
だし汁	〃 1
味噌	大さじ1
葱	適宜

…作り方…

- (1) 野菜はそれぞれ食べやすく切り  
鶏肉と一緒にだし汁で煮る
- (2) 野菜が柔らかくなったら牛乳、  
豆腐を加えて味噌で調味し、葱  
の小口切りをちらす。

\*牛乳で下痢する人は

1回に飲む量を減らし、分けて  
飲みだんだん慣らしましょう



1人分栄養価

エネルギー	218Kcal
たんぱく質	16.9g
脂肪	10.3g
カルシウム	260mg
鉄	2.8mg
塩分	1.2g

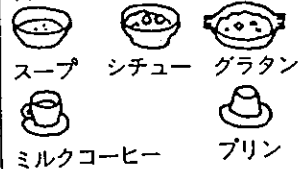
温めて、噛むようにゆっくり  
飲みましょう



乳糖で乳酸菌が分解されたヨーグルトやア  
カティ、牛乳、チーズなどを利用しましょう



料理に使いましょう





## 高齢期の食生活

味覚が低下したり、かむ力が弱くなったり、胃液の分泌が少なくなったりなど、年をとると、身体のいたるところに老化現象が現れてきます。しかし、老化は個人差が大きいもの。自分の身体の状態をよく把握し、より良い食生活によって健康を保ちましょう。

### <食生活のポイント>

- (1) 好きなものに偏らず、いろいろなものを食べましょう。
- (2) よくかんで、ゆっくり食べましょう。
- (3) うす味で食べる習慣をつけましょう。  
塩味や糖分の取り過ぎは老化を早めます。
- (4) 楽しく食べましょう。
- (5) 積極的に身体を動かし、食欲を高めましょう。
- (6) 間食の食べ過ぎに注意しましょう。

### <身体の変化にやさしい調理のポイント>

- (1) 食べやすい大きさに切る。
- (2) 隠し包丁を入れる。
- (3) 酸味や香りをうまく活用し、味付けを薄くする。
- (4) ゼラチン、寒天で固めたり、かたくり粉でとろみをつけ、飲み込みやすくする。
- (5) 時間をかけて煮込み、柔らかくする。

### <身体にやさしく、食べやすい一品>

#### 炒り豆腐（2人分）

材 料	分 量
木綿豆腐	120g (1/3丁)
しいたけ	1 枚
にんじん	20g
ほうれん草	30g
卵	1 個
油	少々
みりん	大さじ1/2
醤油	〃 1/2

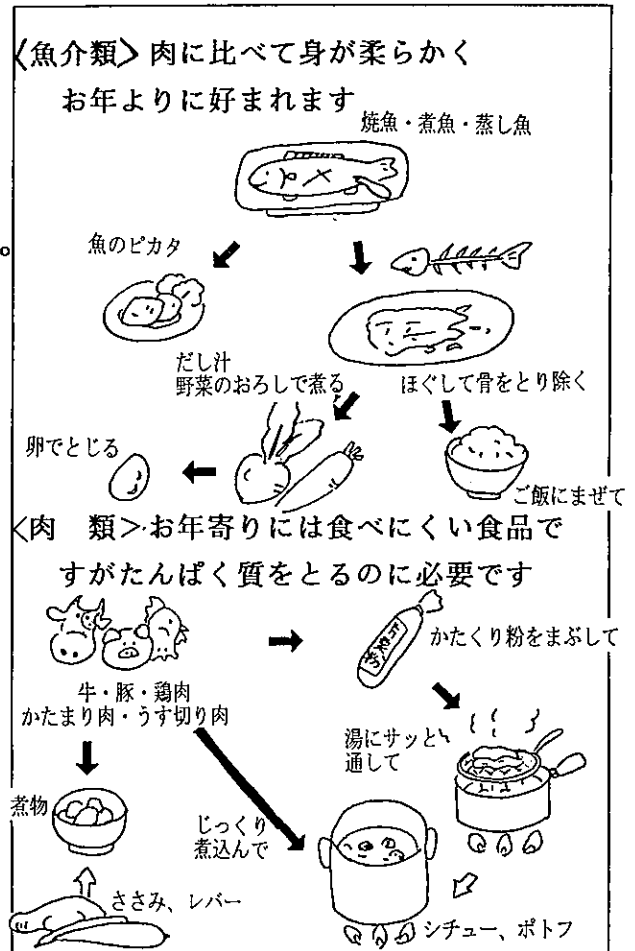
#### …作り方…

- (1) しいたけ、にんじんはそれぞれ小さく切る。
- (2) ほうれん草は茹でて1cm位に切る。
- (3) 油で(1)(2)を炒め水切りした豆腐を加えてざっと炒めみりん、醤油で味付して、卵でとじる。

\*ちりめんをいれてもおいしい

#### 1人分栄養価

エネルギー	112kcal
たんぱく質	8.2g
脂肪	14.9g
カルシウム	99mg
鉄	1.9mg
塩分	0.8g



# 4. 病気が気になる人のために

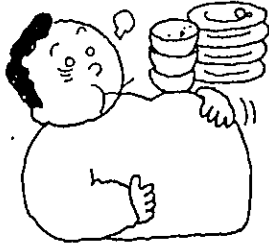
## 高血圧症のときの食生活

高血圧症の食事療法は、いわば代表的な健康食。

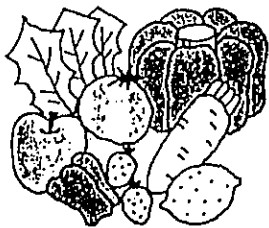
治療食と考えず、健康を保つための食事と考えて心も身体も健康に過ごしましょう。

### <食生活のポイント>

(1) 食べ過ぎ(肥満)に  
注意しましょう



(3) 緑黄色野菜・果物を  
とりましょう



(5) アルコールに注意  
しましょう



(2) 食塩を減らしま  
しょう



(4) カルシウム不足に  
注意しましょう



(6) 植物油・魚油を  
とりましょう



### <塩分を控えた一品>

白菜の土佐酢和え (2人分)

材 料	分 量
白 菜	180 g
きくらげ	1枚
人 参	20 g
「だし汁	大さじ 4
◎砂糖・酢	各小さじ1
し醤油・酒	” 1
花かつお	

### …作り方…

- (1) 白菜はさっと茹でて短冊に切る。きくらげは水で戻してさっと茹でる。人参は短冊に切って茹でる。
- (2) (1) の水気を絞り◎にかつおを入れて和える。

### 食品の取り方に工夫を

#### <食塩は1日8g以下に>

しょうゆ (大さじ1杯) 2.9g	梅干1個 1.6g	たくあん2切 1.4g
みそ (大さじ1杯) 2.3g	塩漬け白菜 (50g中) 0.7g	
すじこ (35g中) 3.4g	みそ汁 1~2.1g	うなぎ 5.6g
塩辛 (30g中) 4.7g	みそ汁 1~2.1g	お寿司 5.0g
塩辛 (30g中) 4.7g	みそ汁 1~2.1g	親子丼 3.4g
塩辛 (30g中) 4.7g	みそ汁 1~2.1g	かつ丼 5.5g

#### <カルシウムの豊富な食品を>

(1日600mgとりましょう)

菜干し桜えび 2000mg	菜干し 2200mg	脱脂粉乳 1100mg
まいわし 1400mg	みりん干し 800mg	チーズ 630mg
わかさぎ 750mg	いりごま 1200mg	乾燥わかめ 960mg
干しひじき 1400mg		

\* 100g中の含有量

### — 1人分栄養価 —

エネルギー	61 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂肪	0.2 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.6 g
塩分	0.5 g

～ 病気が気になる人のために ～

## 糖尿病のときの食生活

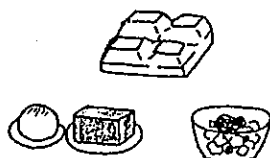
糖尿病の治療で大切なのは食事療法（エネルギーコントロール）。それなのに、今の生活で食事は二の次になっていませんか？なにをするにも体の健康が第一。食生活について再確認しましょう。

### <食生活のポイント>

- (1) 朝食は抜かず、三度 (2) 野菜をたっぷりの食事は規則正しくとりましょう



- (3) 糖質の摂取は控え (4) 腹八分目に食べましょう





- (5) 塩分は控え目に。 (6) バランスのよい動物性たんぱく質や脂質はとりすぎないように

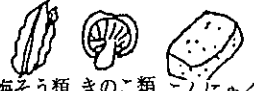
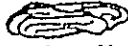
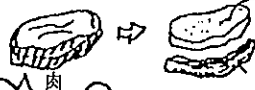


### 調理・食品の選び方に工夫を

#### <調理の工夫>

- ・フッ素樹脂加工（テフロン・シルバーストーンなど）のフライパンを使う  
\*油の量をダウン 
- ・下ごしらえは、電子レンジか鍋でゆでる  
\*余分な油をカット 
- ・盛りつけは1人分ずつ  
\*食べた量がわかり、食べ過ぎを防ぐ

#### <低エネルギーの食品えらび>

- ・エネルギーのない食品を使ってボリュームを出す  
  
海そう類 さのこ類 こんにやく
- ・肉は赤身の多い、脂身の少ないものを  

- ・脂身をとると、約50%エネルギー  
  
赤身肉 カット  
胸身肉 (鶏皮)

### <満腹感のある一品>

#### 切り干し大根のごまサラダ

(2人分)

…作り方…

材 料	分 量	
切り干し大根	16 g	
にんじん	20 g	
きゅうり	30 g	
生しいたけ	2枚	
ごま酢	砂糖	小さじ1.5
	醤油	" 2
	酢	" 2
	ゆめし(白)	" 1弱

- (1) 切り干し大根は水につけてもどしてさっとゆでる。
- (2) にんじん・きゅうりは、せん切りにする。
- (3) しいたけは、石づきをとってあみで焼き、うす切りにする。
- (4) (1)、(2)、(3) をごま酢で和えて出来上がり。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂肪	0.6 g
カルシウム	59 mg
鉄	1.1 mg
塩分	0.9 g

～ 病気が気になる人のために ～

## 胃・十二指腸潰瘍のときの食事

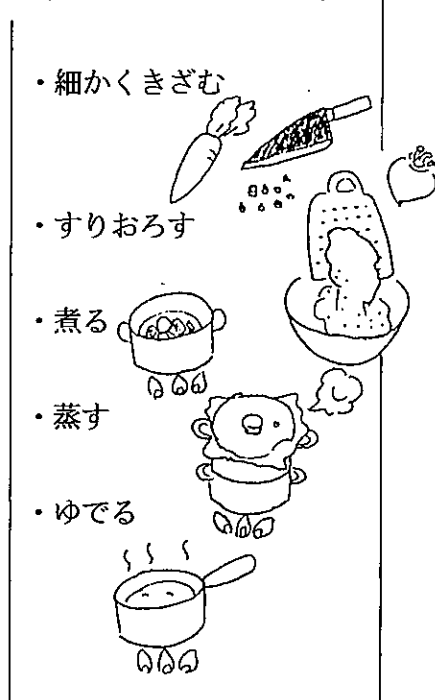
暴飲暴食やストレスなどが原因で胃酸過多になると、胃や十二指腸の粘膜の抵抗力が弱まり、自らが出す消化液で、自分の粘膜などを傷つけてしまう病気です。

胃がもたれる、食欲がない、空腹時に胃が痛む、そんな症状がある方は、普段から胃腸をいたわる食生活をこころがけましょう。

### <食生活のポイント>

- (1) 刺激性の強い食べ物を避けましょう。
  - ・香味野菜、香辛料、柑橘類
  - ・カフェイン飲料、炭酸飲料、アルコール飲料
  - ・塩味・甘味・酸味の強い食品
- (2) 軟らかく、消化のよい食品を選びましょう。
  - 控えたい食品
    - ・食物繊維を多く含むもの(海草・きのこ・こんにゃく・ごぼうなど)
    - ・脂肪を多く含むもの(肉類の脂・肉加工品、揚げ物など)
- (3) 消化のよい調理方法を工夫しましょう。
  - ・細かくきざむ・すりおろす
  - ・食品が固くならないように煮る・蒸す・ゆでる
- (4) 粘膜の抵抗力を高めるために、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分とりましょう。

調理の工夫をしましょう



胃酸濃度の低下作用のある牛乳・乳製品をとるのもよいでしょう。

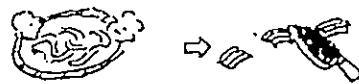
- (5) 食事は規則正しく、よくかんで食べましょう。
  - 飲み過ぎ、食べ過ぎに注意し、胃への負担を少なくします。極端に熱すぎるもの、冷たすぎるものも避けましょう。

### <胃腸にやさしく、消化のよい1品>

小田巻き蒸し (2人分) …作り方…

材 料	分 量
ゆでうどん	200g
鶏肉ささみ	40g
ほうれん草	30g
にんじん(薄切り)	20g
卵	2個
だし汁	400cc
醤油	大さじ2/3
みりん	少々
塩	少々

- (1) ゆでうどんは湯通しして、3cmに切る。



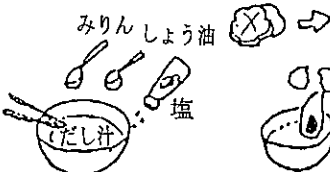
- (2) ささみはそぎ切りする。

- (3) ほうれん草は塩ゆでして、1cmに切る。



- (4) だし汁に醤油、みりん、塩、卵を加え卵液をつくる。

1人分栄養価	
エネルギー	214 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂肪	10.0 g
カルシウム	48 mg
鉄	2.1 mg
塩分	1.6 g



- (5) 器にうどん、ささみを入れ(4)を流し込みほうれん草とにんじんを散らす。

- (6) 蒸し器で約15分間蒸す。

～ 病気が気になる人のために ～

## 下痢のときの食生活

下痢の原因として、暴飲暴食、冷たいものとりすぎ、ストレス、寒冷などがあげられます。このような場合、身体を冷やさないように注意し、食生活に十分気をつけることが大切です。ひどい下痢や、長く続く場合は医療機関で受診して原因を調べましょう。

### <食生活のポイント>

#### (1) 消化のよい食品を選びましょう。

食物繊維の多い食品は、腸を刺激して下痢を助長します。

主食は、精白米や精白パンなどの食物繊維の少ないもの、たんぱく質源には、卵、豆腐、白身魚などの消化のよいものをえらびましょう。

また、脂肪の多い食品は控えましょう。

#### (2) 刺激物を避けましょう。

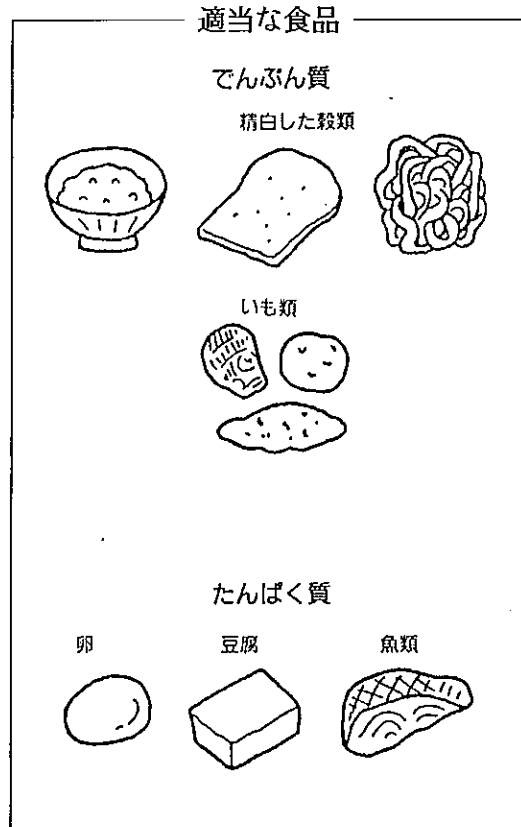
香辛料、コーヒー、アルコール、炭酸飲料等

#### (3) 身体を温める食事をとりましょう。

冷たい飲み物や食べ物を避け、食事はゆっくりとよくかんで食べましょう。

#### (4) 水分補給をしましょう。

下痢が続くと、脱水症状になることがあります。下痢がひどいときは温かい茶番などで水分をとりましょう。



### 下痢のときの献立例

朝 食	夕 食
<p>&lt;例1&gt;・おかゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ汁</li> <li>・あんかけ豆腐</li> <li>・大根の煮物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・焼き魚または煮魚</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> </ul> 
<p>&lt;例2&gt;・精白パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクティー</li> <li>・半熟卵</li> <li>・野菜スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・グラタン（具は白身魚やじゃがいも等を使う）</li> <li>・茹で野菜</li> </ul> 

～ 病気が気になる人のために ～

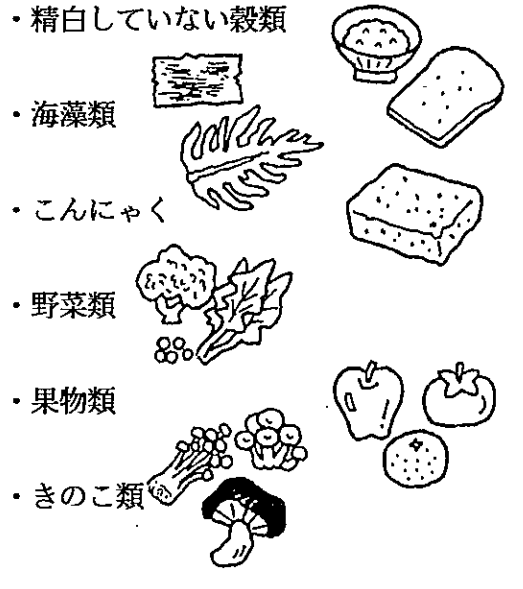
## 便秘のときの食事

便秘とは、便が硬くて排便するのに苦労したり、排便後に残便感があるような状態を言います。排便がたとえ2～3日に1回でも気持ち良く排便できるようなら便秘とは言いません。便秘が気になる人は、食物繊維をしっかりととり排便のリズムをつけるよう心がけましょう。

### <食生活のポイント>

- (1) 朝食を必ず食べましょう。
  - ・時間をきめて、きちんと食べる
  - ・多品目をとることも必要
- (2) 朝、一杯の水又は牛乳を飲みましょう。
  - ・腸の刺激になります。
- (3) 食物繊維を含んだ食品を食べましょう。
  - ・野菜やいも類、きのこ類など
- (4) 運動をしましょう。
  - ・よく歩くことは腹筋を強くするのに役立ちます。

### 食物繊維の多い食品



### 便秘のときの献立例

朝 食	夕 食
<p>&lt;例1&gt; ・玄米パン                      ・野菜たっぷりのスープ                      ・卵                      ・ヨーグルト（腸内細菌の活動を高める働きがある）                      ・野菜サラダ</p>	<p>・ご飯（精白米よりも、玄米・麦・御飯のほうが食物繊維が多く含まれる）                      ・寄せ鍋（春菊や白菜・きのこなどをたっぷり使う）                      ・果物</p>
<p>&lt;例2&gt; ・ご飯（麦、玄米を使う）                      ・みそ汁（ほうれん草や人参等野菜を具にする）                      ・温泉卵                      ・白菜の浅漬け                      ・ひじきの煮物（ひじきには食物繊維がたっぷり含まれている）</p>	<p>・ご飯（麦・玄米を使う）                      ・八宝菜（具には人参・しいたけ・たけのこ・きくらげなどをたっぷり使う）                      ・糸寒天ときゅうりの酢のもの（寒天には食物繊維が多く含まれる）</p>

～病気が気になる人のために～

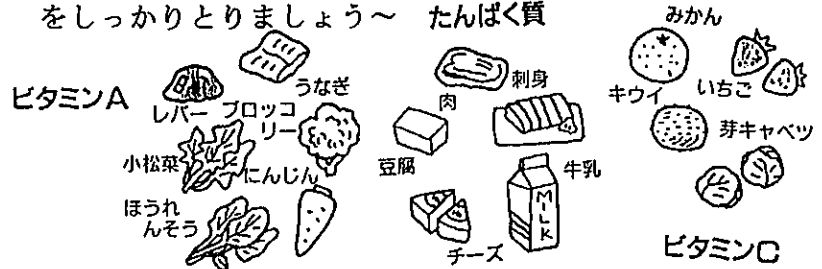
# 風邪のときの食生活



## 1. 風邪をひかないために

ふだんからバランスのとれた食事を心がけましょう

～ウイルスへの抵抗力をつけるビタミンA、Cたんぱく質をしっかりととりましょう～ たんぱく質



## 2. 風邪をひきはじめたとき

温かいものを食べて身体を温めましょう



～鍋物や煮込み料理は、身体がよく温まります。消化の良い煮込みうどんも風邪のときには好まれます。うどんや雑炊等の一品料理のときは、具たくさんにして栄養のバランスをとりましょう～



(風邪のひき初めの微熱に利く。ただし高血圧や心臓病の人、子どもは避けた方がよい。カップ1程の酒を熱し、卵1個を割り入れて火を止め、箸でかきまぜる。砂糖、蜂蜜を加えると飲みやすい)

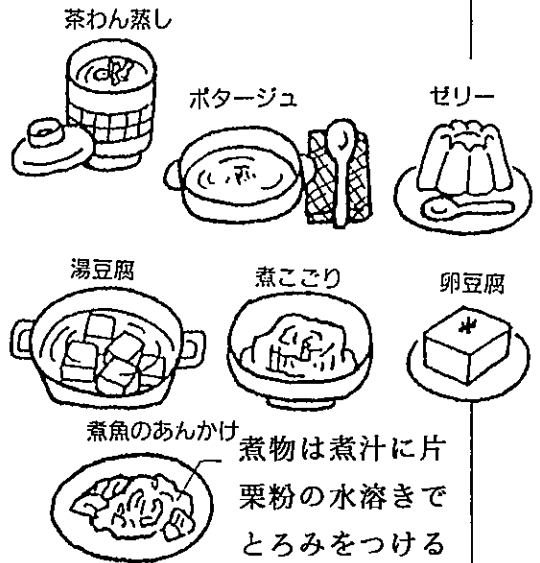
## 3. 風邪をひいてしまったら

(1) せきが出るとき

のどの通りのよいものを食べましょう



食べやすいのは茶碗蒸し、湯豆腐、卵豆腐、ゼリー等喉ごしの良い料理です。煮魚のあんかけ等、とろみをつけた料理もお勧めです。スープは、コンソメよりポタージュの方がとろみがあって食べやすいでしょう。



(2) 熱があるとき

水分を多くとりましょう

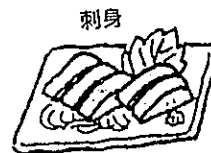


水分とビタミンCを同時に取れるフレッシュ果汁や、発汗作用のある葱を入れたすまし汁などで水分を補給します。身体が熱をもっているため卵豆腐、刺身、プリン、アイスクリーム等の冷たいものが食べやすいでしょう。

プリンやアイスクリームは食欲の無い子どもにもお勧めです

アイスクリーム

フレッシュ果汁



(3) のどが痛いとき

なめらかで口あたりの良いものを食べましょう



小田巻き蒸し

月見豆腐



ゼリー

ヨーグルト



香辛料（わさび、からし、カレー粉、胡椒等）を使わない

(4) 鼻がつまっているとき

湯気の立っている温かいものを食べましょう



湯気で鼻つまりを一時的に解消できます。温かい料理や温かい汁物を添えると良いでしょう。生姜湯もお勧めです。

雑炊

煮込みうどん

しょうが湯



グラタン

ポタージュ



(5) 症状が重なったとき

料理の味付け、彩り、盛り付けに一工夫しましょう



二つ、三つと症状が重なると、食欲が低下するものです。

盛り付けの工夫で食欲を誘うほか、のどの痛みがなければ、香辛料を使ったり、酸味を利用して味付けに変化をつけるのも食欲増進に効果的です。

料理の彩り、盛り付けに一工夫



酢、梅干し、レモン、ゆず等で酸味をつけるとよい



掲載献立の栄養価

(1人当り)

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				塩分 (g)
						A (mg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
八宝菜丼	462	26.6	9.7	173	2.7	1,296	0.63	0.39	52	0.9
味噌雑炊	457	16.2	4.5	44	1.3	56	0.16	0.18	3	1.1
中華風炊き込み御飯	361	13.6	8.2	120	2.1	716	0.48	0.23	29	0.6
うどん鍋	663	34.0	8.4	200	4.1	2,716	0.42	1.11	110	2.0
たらちり	138	22.6	2.5	217	3.2	2,325	3.8	3.8	52	1.4
筑前煮	254	16.8	11.7	54	1.6	1,321	0.18	0.25	22	2.0
豚肉と豆腐の煮物	198	21.9	8.4	153	2.9	1,765	0.66	0.32	13	1.5
もやしのみそあえ	83	7.3	3.6	46	1.5	1,065	0.22	0.15	44	0.8
ちんげん菜としめじの煮浸	30	3.3	0.2	215	3.3	1,328	0.09	0.24	46	1.2
かぼちゃのサラダ	151	1.7	8.1	27	0.7	306	0.08	0.07	26	0.8
大根とツナ缶のサラダ	213	16.1	14.9	220	2.6	48	0.06	0.13	10	1.5
鮭の三平汁	251	22.0	4.9	41	1.5	13	0.3	0.19	39	1.5
みそ仕立てのけんちん汁	145	7.6	7.6	125	2.0	1,100	0.2	0.07	15	1.2
ひじきと大豆の煮物	80	4.9	4.3	88	3.5	423	0.11	0.05	1	0.6
切り干し大根と油揚げの炒め煮	120	3.6	6.9	92	1.8	23	0.06	0.04	15	1.0
ひじきとじゃがいもの なまよしサラダ	111	6.3	8.8	134	3.6	590	0.26	0.1	10	1.1
牛乳入りみそ汁	218	16.9	10.3	260	2.8	973	0.18	0.3	11	1.2
炒り豆腐	112	8.2	14.9	99	1.9	825	0.09	0.18	11	0.8
はくさいの土佐酢あえ	61	3.6	0.2	38	0.6	410	0.05	0.04	21	0.5
切り干し大根のゴマサラダ	48	2.0	0.6	59	1.1	423	0.01	0.02	3	0.9
小田巻き蒸し	214	14.2	10.0	48	2.1	991	0.18	0.32	11	1.6

[参考文献]

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| • 成人病社会への挑戦      | 兵庫県立成人病臨床研究所               |
| • 健康づくりのための食生活   | 全国厚生農業共同組合連合会              |
| • NHK きょうの健康     | 日本放送出版協会                   |
| • 栄養指導マニュアル      | 日本医療企画                     |
| • 絵で見て使える栄養指導教材集 | 日本医療企画                     |
| • 京都すこやか女性食      | 新しい歴史に向かって走ろう<br>府民運動推進協議会 |
| • 自炊のすすめ         | グラフ社                       |
| • キッチン栄養学        | 高橋書店                       |
| • 手抜き料理のアイデア222  | サンマーク出版                    |



資料の問い合わせ先

--