

秋の食生活




野菜スープと果物を添えましょう

作り方

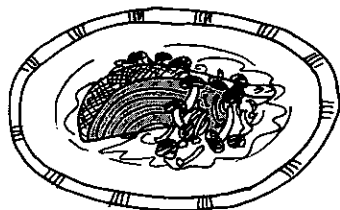
鮭のきのこソースかけ

材 料(1人分)…分量

- 生さけ…………… 1切
- しめじ…………… 1/4パック
- えのきだけ…………… 1/4袋
- 生しいたけ…………… 1枚
- 塩、こしょう… 少々
- サラダ油… 小さじ1 $\frac{1}{2}$
- 白ワイン又は酒… 大さじ1
- 小麦粉…………… 1つまみ
- しょうゆ…………… 少々
- ブロッコリー…………… 2株

- ①  さけは塩、こしょうする。
- ②  サラダ油を熱してからさけを両面焼いて、取り出す。
- ③  油を足して、きのこ類を炒める。
 小麦粉を振り入れ、しょうゆワインで味付け。
- ④ さけの上にきのこソースをかける。

エネルギー 208kcal
たん白質 20.3g
脂 肪 11.0g
塩 分 0.6g



秋の食生活





きのこたっぷりヘルシーごはん

秋は自然のきのこ類が出回ります。たっぷり使ってビタミンや食物繊維をたくさん取りましょう。

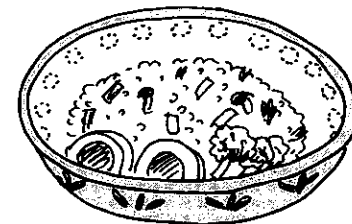
作り方

材 料(1人分)…分量

- 米…………… 2カップ
- しめじ…………… 1パック
- まいたけ… 1パック
- にんじん …… $\frac{1}{3}$ 本
- 油揚げ…………… 1枚 $\frac{1}{4}$ 量
- こんにゃく… $\frac{1}{3}$ 丁
- なめたけ茶漬…1びん
- 昆 布……………10cm角
- ブロッコリー…………… 3個
- ゆでたまご…………… 1個

- ①  米は洗ってざるに上げる。
- ②  しめじ、まいたけは小分けにする。
- ③  にんじん、油揚げ、こんにゃくは細切とする。
- ④  ①+②+③+なめたけ茶漬+昆布は炊飯器でたく。
- ⑤  ブロッコリーは塩ゆでする。
- ⑥  たまごはゆでる。

エネルギー 327kcal
たん白質 12.1g
脂 肪 8.2g
塩 分 1.7g



秋の食生活

おふくろの味

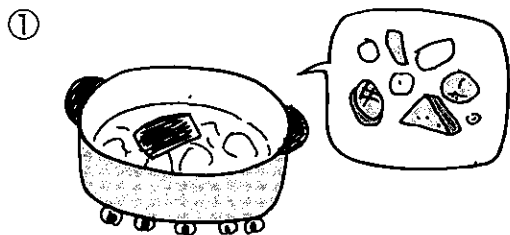
時にはてみじかでいろんな味を楽しみましょう

作り方

おふくろの味

材料(1人分)…分量

- おふくろの煮物… $\frac{1}{3}$ 袋 (冷凍)
- 水……………1カップ
- めんつゆ…………大さじ3
- 昆布……………10cm角
- とりのから揚げ…2個
- かき(果物)………… $\frac{1}{2}$ 個
- サラダ菜……………2枚

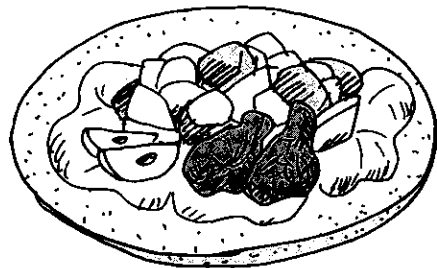


① なべにおふくろの煮物(凍ったまま)と水とめんつゆ、昆布あわせて煮含める。



② とりのから揚げ

は市販のもの。



エネルギー 372kcal
たん白質 17.7g
脂肪 12.4g
塩分 1.9g

秋の低塩食

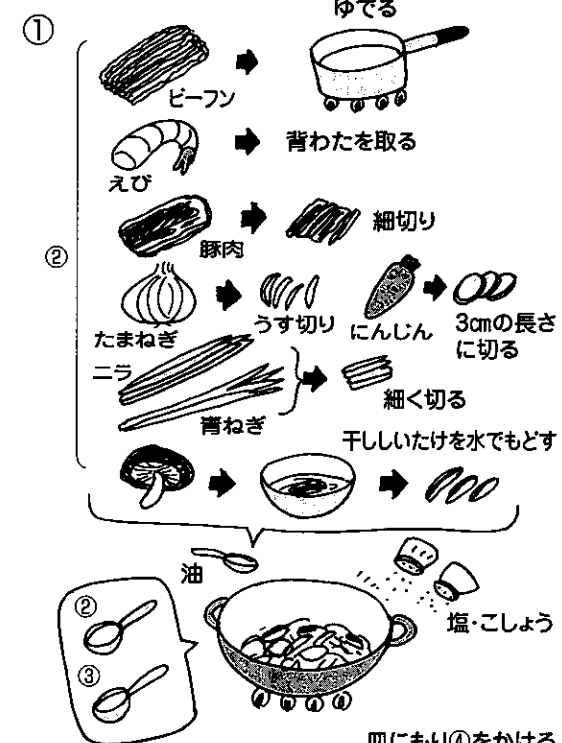
豆腐や厚あげ料理をプラスして、カルシウムを補給しましょう

作り方

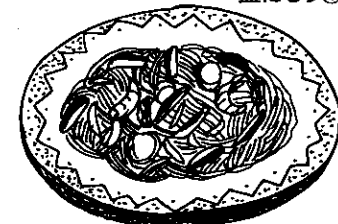
山海ビーワン

材料(1人分)…分量

- ビーワン……………70g
- 豚肉……………1枚
- むきえび……………20g
- たまねぎ……………中1/4コ
- ニラ……………1/2束
- にんじん……………中1/5コ
- 青ねぎ……………小1/2束
- 干しいたけ……………1枚
- 油……………小さじ1
- ③(こしょう) 少々
- ③(塩) 少々
- ④(しょうゆ) 各大さじ1/2
- ④(酢) 各大さじ1/2



エネルギー 385kcal
たん白質 16.9g
脂肪 8.7g
塩分 1.7g



秋の低脂肪食

海藻いっぱいの酢の物をプラスしてミネラル分を補給しましょう






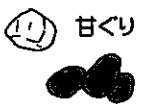

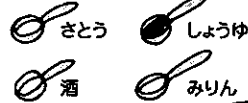
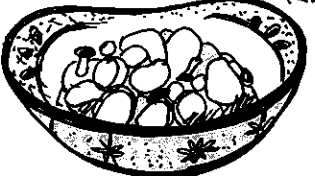
秋野菜の煮もの

材 料(1人分)…分量

- さといも…………… 中2つ
- にんじん…………… 1/8コ
- ぎんなん…………… 5コ
- 甘ぐり…………… 3コ
- しめじ…………… 1/2束
- ねぎ(ミジン)……… 1本
- 手羽先…………… 3本
- だ し…………… コップ6分目
- ごま油…………… 小さじ1/4
- しょうゆ…………… 大さじ1
- さとう…………… 大さじ1.5
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1

エネルギー 396kcal
たん白質 14.0g
脂 肪 8.4g
塩 分 2.7g(汁も含む)

作 り 方

- ① さといもは皮をむく。
 さるにあげる。
 水からゆで

 - ② 輪切りににんじん
 しめじは小分け
 甘ぐり 皮をむいたぎんなん
 さといも
 だし 強火で
 - ③ ②が煮立ったら手羽先を入れ
 さとう しょうゆ 酒 みりん
ごごと弱火で煮る。
さいごにねぎ(ミジン)を入れる。
- 

秋の低エネルギー食

豆腐のみそ汁や白和えなどでカルシウム補給










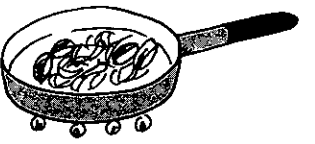

作 り 方

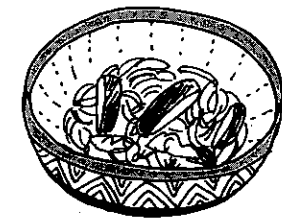
ごぼう煮込み

材 料(1人分)…分量

- ごぼう…………… 1/2本
- にんじん…………… 1/8本
- しょうが…………… 1かけ
- さつま揚げ…………… 1枚
- 豚 肉…………… 40g
- み そ…………… 大さじ1.5
- さとう…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 酢…………… 少々
- だ し…………… 1.5カップ

エネルギー 380kcal
たん白質 18.3g
脂 肪 9.3g
塩 分 2.7g

- ① ごぼうは皮をこそげる。
 ささがきにする。
 酢水につける。

 - にんじん
 にんじんはさがきき。

 - さつま揚げ
 さつま揚げを切る。

 - 豚 肉
 豚肉もさつま揚げくらいに切る。

- 
- 

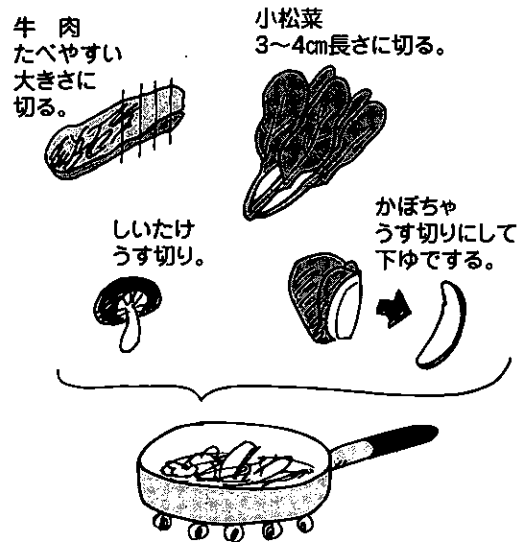


秋の食生活 ~思春期~

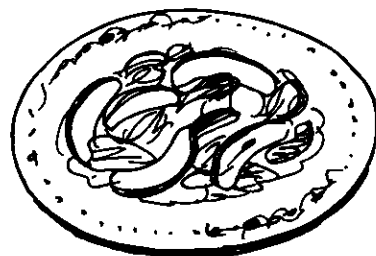
無理なダイエットやアンバランスな食生活に注意を…
鉄分を多く含んだ食品・良質のたん白質・ビタミンを十分にとって貧血を予防しましょう。

作り方

材料(1人分)…分量	
牛肉	70g
小松菜	1/6束
かぼちゃ	1切
しいたけ	1枚
サラダ油	少々
酒	少々
塩、こしょう	少々



フライパンに油を熱し、肉、野菜の順に加えて炒め、調味料を加える。



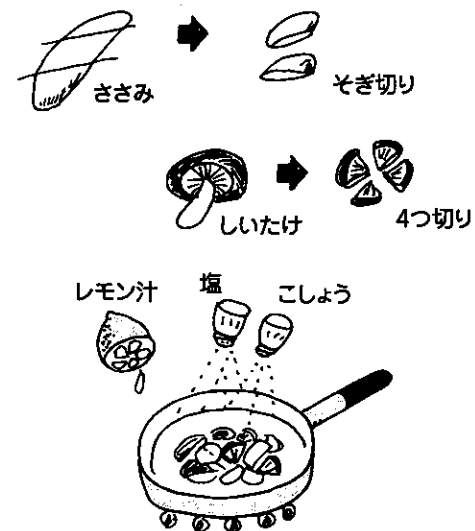
エネルギー	212kcal
たん白質	18.7g
脂肪	9.7g
鉄分	3.3g
塩分	2.1g

秋の食生活 ~壮年期~

塩分の過剰摂取に注意を…
酸味・香味を利用すれば、塩分を控えてもおいしく食べられます。
(レモン、ゆず、しょうがなど)

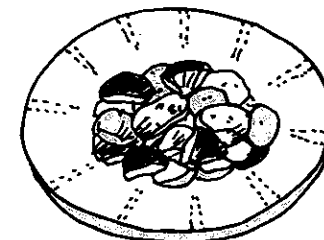
作り方

材料(1人分)…分量	
ささみ	80g
しいたけ	2枚
サラダ油	少々
レモン	適量
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々



油を熱し、ささみ、しいたけを炒め、レモン汁を加えふたをして1~2分蒸し煮する。

みじん切りパセリを散らす。



エネルギー	125kcal
たん白質	21.4g
脂肪	4.7g
塩分	1.9g

秋の食生活 ~高齢期~

栄養のバランスを考えましょう

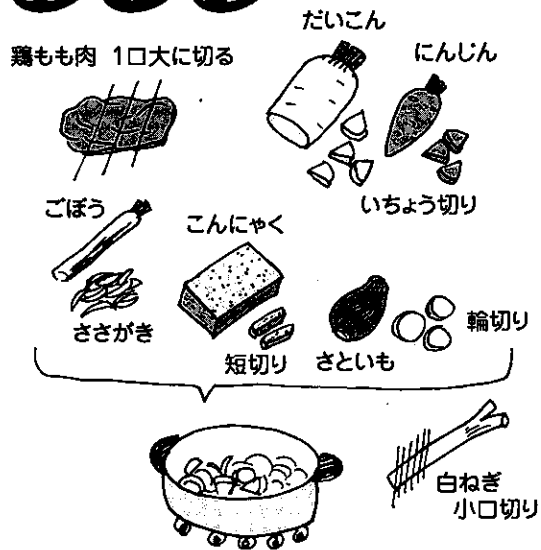
6つの基礎食品を組み合わせて、1日30種類を目標にバランスのとれた食生活を心掛けましょう。

貝たくさんのみそ汁

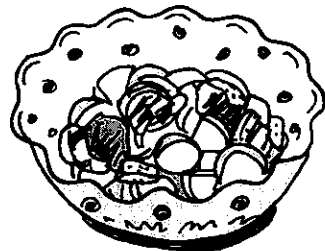
材 料(1人分)…分量

- 鶏もも肉…………… 1切
- 大 根…………… 適 量
- にんじん…………… 少 量
- さといも…………… 少 量
- ごぼう…………… 少 量
- こんにゃく…………… 少 量
- 白ねぎ…………… 少 量
- ゴマ油…………… 少 々
- だし汁…………… 3/4カップ
- み ぞ…………… 少 々

作 り 方



鍋を熱しゴマ油で肉、ごぼう、こんにゃくを炒め、野菜を加えてだし汁で煮る。
材料がやわらかくなったらみそを入れ仕上げに白ねぎを加える。



エネルギー	88kcal
たん白質	6.9g
脂 肪	4.4g
塩 分	0.9g