

食生活推進員スキルアップ研修会

メニュー

- ◆ いわし缶の混ぜご飯
- ◆ 巣ごもり卵
- ◆ 減塩味噌汁
- ◆ ヨーグルト甘酒ゼリー



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】

エネルギー545kcal/ たんぱく質24.6g/ 脂質16.9g/ 炭水化物79.0g/ 塩分2.0g

いわし缶の混ぜご飯

材料	分量 (1人分)
ごはん	120g
いわし缶詰	40g
すりごま	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
大葉	2枚

<作り方>

- 1 ボウルに缶汁ごと蒲焼き缶をあけ、酢とすりごまを加えてほぐしながら切り混ぜる。
- 2 温かいご飯を加えて切り混ぜる。
- 3 お茶碗に盛り付けて、千切りした大葉をのせる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー294kcal/たんぱく質9.7g/脂質7.3g/炭水化物48.8g/塩分0.5g 〕

巣ごもり卵

材料	分量 (1人分)
卵	1個
キャベツ	70g
ベーコン	10g
油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	2個
ブロッコリー	30g

<作り方>

- 1 キャベツ、ベーコンを千切りする。
ブロッコリーはサッとゆでる。
- 2 フライパンに油をしき、ベーコンを炒め香りが出たらキャベツも炒め塩コショウをする。
ある程度炒めたら、ドーナツのように真ん中をあける
- 3 2の穴に卵を割り入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添える。

〔 1人分の栄養価：エネルギー138kcal/たんぱく質10.6g/脂質8.6g/炭水化物7.5g/塩分0.6g 〕

■ 簡単味噌汁

<作り方>

材料	分量(1人分)	
だしパック] 150cc	
水		
乾燥わかめ		0.5g
干しシイタケ		1g
大根		30g
麩		0.5g
減塩みそ	小さじ1	

- 1 大根を食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁に大根、乾燥わかめ、干しシイタケ、麩を入れ火にかける。
- 3 大根が柔らかくなったら、味噌を溶く。

〔 1人分の栄養価：エネルギー32kcal/たんぱく質2.8g/脂質0.5g/炭水化物4.6g/塩分0.6g 〕

■ ヨーグルト甘酒ゼリー

<作り方>

材料	分量(1人分)
甘酒	70cc
ヨーグルト	10g
砂糖	小さじ1
粉寒天	0.5g
水	大さじ1
オレンジ	20g

- 1 甘酒とヨーグルトをボウルに入れよくかき混ぜる。
- 2 鍋に粉寒天、砂糖、水、1のだいたい1/3量を入れ火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。
- 3 1に2を入れよく混ぜ、容器に入れ冷やし固める。

〔 1人分の栄養価：エネルギー 81kcal/たんぱく質1.5g/脂質0.5g/炭水化物18.1g/塩分0.2g 〕

タンパク質と一緒にとりたい栄養素

体の中で効率を高めるために、一緒に摂るとよい栄養素があります。これらは、不足しがちになるので合わせて摂るようにしましょう。

タンパク質の代謝をサポート

ビタミンB群

タンパク質以外にも、糖質や脂質のエネルギー代謝に関わる栄養素。疲労回復には欠かせません。

含まれる食材

- ・かつお
- ・まぐろ
- ・大豆製品
- ・豚肉
- ・ナッツ類



タンパク質と一緒に筋肉や骨を強化

ビタミンD

カルシウムの吸収や筋肉の合成を促す作用があります。ほかにも免疫機能を高める働きも。

含まれる食材

- ・さば
- ・いわし
- ・きのこ類
- ・ちりめんじゃこ



貧血やメンタルの不調を防ぐ

鉄

食品中の鉄は、肉類や魚などタンパク質と結合しているヘム鉄と、植物性の非ヘム鉄に分けられます。

含まれる食材

- ・レバー
- ・あさり
- ・小松菜
- ・かき(貝)
- ・木綿豆腐



タンパク質と一緒に酵素の原料に

亜鉛

タンパク質の合成や、免疫や抗酸化、体の成長など、さまざまな機能に関わります。

含まれる食材

- ・かき(貝)
- ・牛肉
- ・うなぎ
- ・納豆

