



# 令和5年度 分かる！身につく！栄養講座



挑戦しよう！

## 『頭の体操やってみよう！カロリー計算』

実習献立『減塩バランスメニュー』

エネルギー611kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.3g

塩分 2.7g 食物繊維 9.4g

1日目標量  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満

### ❁ さつまいもととり肉の煮物 (主菜2つ副菜1つ) 作り方

#### 材料(2人分)

- さつまいも.....80g
- とりもも肉.....160g
- 塩こうじ.....小さじ1
- サラダ油.....小さじ1
- しめじ.....1パック(100g)
- ピーマン.....1個(30g)
- 砂糖.....大さじ1/2
- オイスターソース..大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1

- ① とり肉は1口に切って塩こうじをもみ込み約5分間おく。  
さつまいもはよく洗って皮ごと2cm厚さにいちょう切りにする。  
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、とりもも肉を炒める。  
色が変わったら水(カップ1材料外)を加えフタをして弱火で10分間煮る。
- ③ さつまいもは水にくぐらせ、耐熱皿にのせふんわりとラップをする。  
電子レンジ(600w)に約1分間かける。
- ④ ②の鍋にさつまいも、しめじ、砂糖、オイスターソースを加えて中火にし、汁気がなくなるまで7~8分間煮る。しょうゆ小さじ1を回し入れピーマン(乱切り)を加えて軽く混ぜ、火を止める。



一人前

エネルギー286Kcal 脂質 18.1g たんぱく質 16.4g  
炭水化物 18.4g 食物繊維 3.0g 塩分 1.3g

エネルギー255Kcal 脂質 0.7g たんぱく質 4.6g

炭水化物 58.3g 食物繊維 1.5g 塩分 0g



### ❁ もち麦ごはん (主食1.5つ) ... 150g

#### 《 栄養士からのひと言 》

「1つ」「2つ」簡単にバランスチェックができる**食事バランスガイド**を使っていますか？

#### 《 毎食の献立の立て方 》

主食...必ず食べる。

副菜...小鉢2皿分

主菜...1品、重ねない。

\* 1800±200kcalの人の1日の目安量

主食 4~5つ、副菜 5~6つ、

主菜 3~4つ、

牛乳・乳製品 2つ、果物 2つ です。



	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食						
昼食	麦ごはん	1.5				
	さつまいもと鶏肉の煮物		1	2		
	小松のナムル		1			
	キムチ入り味噌汁		0.5			
夕食						
間食						
計						

## ❁小松菜のナムル (副菜1つ)

### 作り方

#### 材料 (2人分)

小松菜・・・100g  
 えのき茸・・・100g  
 A ごま油・・・小さじ1  
     しょうゆ・・・小さじ2  
     さとう・・・小さじ1/2  
     しょうが・・・1かけ

- ① 小松菜は下茹でし、3cm程度の大きさに切る。
- ② えのき茸は、3cm程度に切って茹でる。
- ③ 小松菜とえのき茸をAの調味料を加え、最後に細めにせん切りしたしょうがをのせる。



### 一人前

エネルギー51Kcal 脂質2.2g たんぱく質2.4g  
 炭水化物6.4g 食物繊維3.2g 塩分0.4g

## ❁キムチ入り味噌汁 (副菜0.5つ)

### 作り方

#### 材料 (2人分)

にら・・・20g  
 大根・・・40g  
 キムチ・・・20g  
 A だし汁・・・200g  
     味噌・・・小さじ2  
     鶏ガラスープの素・・・小さじ1

- ① にらは3cm程度に切る。大根は細めのせん切りにする。
- ② 鍋にだしを入れ鶏ガラスープの素と大根を入れる。大根が柔らかくなったら、みそを溶き入れ、にらを入れる。火を止めキムチを入れ、盛り付ける。



### 一人前

エネルギー19Kcal 脂質0.3g たんぱく質1.1g  
 炭水化物3.6g 食物繊維1.7g 塩分1.0g

### 《 現在のBMI 》

現在の体重 (kg)      身長 (m)      身長 (m)      現在のBMI

$$\boxed{\phantom{000}} \div \boxed{\phantom{000}} \div \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}}$$

#### 体格指数 (BMI)

やせ	18.4未満
普通	18.5~24.9
肥満	25以上

### 《 標準体重 》

身長 (m)      身長 (m)      標準体重

$$\boxed{\phantom{000}} \times \boxed{\phantom{000}} \times 22 = \boxed{\phantom{000}} \text{ Kg}$$

