

# 冬のヘルシーメニュー

アクトビレッジおの(2013.1.20)



- 主食 ごはん
- 主菜+ 鶏肉の
- 副菜1 トマトソース煮
- 副菜2 大根サラダ
- 汁物 グラタンスープ
- デザート ヘルシー  
チョコレートムース

## ヘルシーとは？ 健康によい、健康に役立つという意味

「食事の量は人それぞれ異なるもの」です。それは、個々人の身体が異なることを意味します。よって、その人に適切なエネルギー量、栄養素等量を設定し、これらが満たされる食事が必要になってきます。

**適切なエネルギー量** 性・年齢・身体活動レベル別に設定(日本人の食事摂取基準) 適正体重(標準体重)を基に算出

**適正な栄養素量と栄養バランス** たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル 食物繊維・食塩 三大栄養素のエネルギー比率(PFC比)

**食事の組み合わせ方** 主食+主菜+副菜  
適切な**主食量** 食事は**主食+副食(主菜・副菜)**

**塩分の量** 1食では3g以下が望ましい(1日:男性9g未満、女性7.5g未満)

**油の量** 鶏もも肉の皮を除く 70%カットになる  
オイルスプレーを使用

**野菜の量** 多めにする事でカサ、彩り、満腹感につながる  
1日350g(緑黄色野菜120g:その他の野菜230g=1:2)  
本日のメニューで使う野菜の種類と量

料理名	小計	緑黄色野菜	その他の野菜
鶏肉の トマトソース煮	102g	トマト 60g ブロッコリー 20g	にんにく 2g 玉ねぎ 20g
大根サラダ	75g	小松菜 15g	大根 40g スイートコーン 10g レタス 10g
グラタンスープ	45g	かぼちゃ 15g 人参 10g	玉ねぎ 15g セロリ 5g
合計	222g	120g	102g

《資料・データ》

日本人の食事摂取基準(1日の推定エネルギー必要量)

単位(kcal)

年齢	男 性		女 性	
	身体活動レベル 低い	身体活動レベル 普通	身体活動レベル 低い	身体活動レベル 普通
18~29歳	2,300	2,650	1,700	2,000
30~49歳	2,300	2,700	1,750	2,050
50~69歳	2,100	2,450	1,700	1,950

体重管理を大切に！ 定期的に体重測定をしましょう

あなたの適正体重は？ 身長(m)×身長(m)×22

例 160cmの場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56(kg)$

体格指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例 身長160cmで60kgの場合  $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$  適正範囲内

適正範囲 18.5~25.0 未満 47.5kg ~ 63.5kg

1日のエネルギー量は、25~40kcal/適正体重(kg)

1日三食、腹八分目、加工食品や外食はほどほどに、主食+主菜+副菜を揃えて、野菜たっぷり

本日のメニューの栄養素等量

献立構成	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	55.7	5	0.0
鶏肉のトマトソース煮	144	15.4	4.1	11.7	22	1.2
大根 サラダ	50	1.0	2.1	7.1	40	0.7
グラタンスープ	117	4.6	4.4	14.7	102	1.1
ハルシーチョコレートムース	73	2.7	3.1	8.8	45	0.0
合 計	636	27.5	14.2	98.0	214	3.0
適正範囲	650±50	16~32	14~22		200程度	3.0以下
ごはん(100g)	168	2.5	0.3	37.1	3	0.0
おかず+汁物+デザート	384	23.7	13.7	42.3	209	3.0
合 計	552	26.2	14.0	79.4	212	3.0
適正範囲	550±50	14~28	12~18		200程度	3.0以下

食品構成例 食品群別摂取量(1日および1食の目安量)

1日の給与エネルギー量 1,800kcal の場合			単位(g)
食品群	1日の目安量	1食の目安量	
穀 類	250	主食 米 70~80 (ごはん 150~180g)	
い も 類	80	副菜	
砂 糖 類	20	調味料	
油 脂 類	15		
大豆・大豆製品	60	(合計 210 ÷ 3食) 主菜 70程度 *副菜に用いてもよいが ばらまき過ぎないように注意	
魚 介 類	50		
肉 類	50		
卵 類	50		
乳・乳製品	200	飲み物(間食等)	
緑黄色野菜	120	副菜 100~150	
その他の野菜	230		
果 実 類	200	デザート(間食等)	

何を、どれだけ、どのように食べたらよいのか？

## 鶏肉のトマトソース煮



### 1人当たりの栄養素量

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	4.1 g
炭水化物	11.7 g
塩分	1.2 g



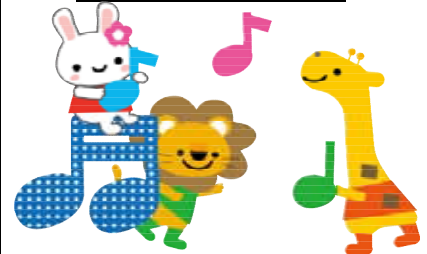
材 料	1人分 (g)	4人分 (g)		作り方
鶏モモ肉(皮無)	70	280		たまねぎ・にんにくはみじん切りにする 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・玉ねぎ を炒め、そこにカットトマトを加える。 ローリエ・コンソメの素を加えて煮込み、 塩・こしょうで味を整える。 鶏肉は1人2切れにし、塩・こしょうで 下味をつけた後、オイルスプレーをかけ 230 のオーブンで7分程度焼く。 トマトソースに鶏肉を加え一緒に煮込む。 付け合せのブロッコリーは茹でる。 ジャがいもは茹でてつぶし、盛付ける。 * トマトソースは水を加えてもよい。
塩	0.4	1.6	小 1/3	
こしょう	少々	少々		
オリーブ油	1	4	小 1	
にんにく	2	8		
玉ねぎ	20	80		
トマト(缶)	60	240		
コンソメの素	1	4		
ローリエ	1/10	1/2 枚		
塩	0.4	1.6	小 1/3	
こしょう	少々	少々		
ブロッコリー	20	80		
じゃがいも	30	120		

## 大根サラダ



### 1人当たりの栄養素量

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂 質	2.1 g
炭水化物	7.1 g
塩 分	0.7 g



材 料	1人分 (g)	4人分 (g)		作り方
大 根	40	160		大根は 6cm 長さの細切りにする。 小松菜は茹でて刻み、水気を絞る。 調味料を合わせてドレッシングを作る。 と 、スイートコーン・干しぶどうを ドレッシングで和える。 器にレタスを敷き、 を盛り付ける。
小松菜	15	60		
スイートコーン	10	40		
干しぶどう	3	12		
酢	4	16	大 1 強	
薄口しょうゆ	4	16	大 1	
ごま油	2	8	小 2	
レタス	10	40		

## グラタンスープ



### 1人当たりの栄養素量

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂 質	4.4 g
炭水化物	14.7 g
塩 分	1.1 g



材 料	1人分 (g)	4人分 (g)		作り方
バター	1	4	小 1	玉ねぎ・セロリは薄くスライスする。 人参とかぼちゃは小さめの角切り。 フランスパンは一口大に切る。 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。 きつね色になったら、水・コンソメの素・ ローリエ・野菜を加える。 野菜に火が通ったら、牛乳を入れ、塩・ こしょうで味を整える。 カップに注ぎ、フランスパン・チーズをの せ、230 のオーブンで4分程度焼く。 さらしパセリを散らす。
玉ねぎ	15	60		
西洋かぼちゃ	15	60		
人 参	10	40		
セロリ	5	20		
水	60	240		
牛 乳	40	160		
コンソメの素	1	4		
ローリエ	1/10	1/2 枚		
塩	0.2	0.8	1/6 弱	
こしょう	少々	少々		
フランスパン	10	40		
ピザ用チーズ	7	28		
パセリ	少々	少々		

# ヘルシー チョコレートムース



## 1人当たりの栄養素量

エネルギー	73 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂 質	3.1 g
炭水化物	8.8 g
塩 分	0 g



材 料	1人分 (g)	4人分 (g)		作り方
粉ゼラチン	0.5	2	小 1/3	粉ゼラチンを水でふやかす。 ボールに刻んだチョコレート・砂糖・牛乳 を入れ、湯せん又は電子レンジで溶かす。 マシュマロを入れて溶かす。 にゼラチンを加えて溶かす。 豆腐をフードプロセッサーにかけなめらか にし、 と混ぜる。 型に流し込んで冷蔵庫で冷やす。 お皿にチョコレートムースと苺を盛付け、 上からココアをふる。
水	2.5	10		
マシュマロ	3	12		
チョコレート	5	20		
砂 糖	1	4	小 1強	
牛 乳	20	80		
絹ごし豆腐	20	80		
ココア	少々	少々		
苺	1個	4個		