

いばらきの食育・健康づくり

わたしの食育スタートブック

「私たちのからだと心は食べ物でできています」

人のからだは約 60 兆個の細胞が集まってできています。その一つひとつの材料になるのは、皆さんが毎日食べている食べ物と飲み物から得られる栄養と水分です。

どんなものをどのくらい、どのように食べるかということが心身の健康に大きく影響します。

さあ、この食育スタートブックで、自分の食事・生活スタイルを見直し、生涯にわたる健康と幸せをゲットしましょう。

茨城県

第1章 たべものことからだ

- (1) ライフステージの特徴と適正な体格
- (2) 必要なエネルギー量と5大栄養素
- (3) 間違ったダイエットの危険性
- (4) こんな症状ありませんか？
- (5) 生活習慣病ってどんな病気？
- (6) 生活リズムを整えよう
- (7) こころとからだを癒す共食
- (8) 健康情報を正しく取り入れよう
- (9) あなたの食生活習慣をチェック

第2章 バランスのよい食事の選び方

- (1) 茨城県の食生活の特徴
- (2) 主食・主菜・副菜の揃った食事
- (3) 朝食の役割
- (4) お弁当箱の選び方・詰め方
- (5) スポーツと食事
- (6) 外食・中食の利用
- (7) あなたの食事パターンをチェック
- (8) 食事のマナー
- (9) 間食の役割と摂り方
- (10) 栄養成分表示の見方

第3章 調理の基本

- (1) 調理のメリット
- (2) 揃えると便利な調理器具や調味料
- (3) 調理のコツ
- (4) 調理の基本
- (5) 手軽に作れる簡単レシピ

電子データでも
確認できるよ！



第1章 たべもの と からだ

(1) ライフステージの特徴と適正な体格…………… P2

(2) 必要なエネルギー量と5大栄養素…………… P3

(3) 間違ったダイエットの危険性…………… P5

(4) こんな症状ありませんか？…………… P6

(5) 生活習慣病ってどんな病気？…………… P8

(6) 生活リズムを整えよう…………… P9

(7) こころとからだを癒す共食…………… P10

(8) 健康情報を正しく取り入れよう…………… P11

(9) あなたの食生活習慣をチェック…………… P12

食事は身体をつくるため、生きていくため、欠かすことはできません。
今の食事がこれからの健康に大きな影響を与えます。
一生健康で元気に暮らすために、今のうちから食生活を見直し、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

(1) ライフステージの特徴と適正な体格

* ライフステージの特徴

10代は成長のスピードが著しく、身体がつくられる大切な時期です。身体活動量が多く、一生のうちで最も多くの栄養素が必要となるのも特徴です。自分の体格に見合った適正な食事量を心がけましょう。

20代は、就職や結婚、出産、子育て等により生活環境やライフスタイルが大きく変化し、次世代の育成を担う時期でもあります。適正体重を維持し、正しい食習慣を実践しましょう。

* 適正な体格

体重の管理には、主として体格指数 BMI (Body Mass Index) を用います。

<目標とするBMIの範囲>

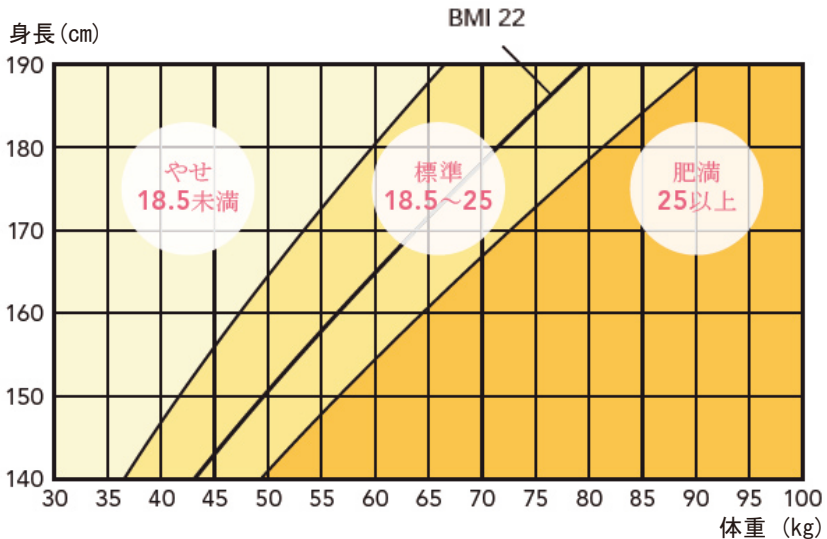
| 年齢(歳) | 目標とするBMI (Kg/ m ²) |
|-------|--------------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9 |

自分のBMIを
計算してみよう!

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2 = \text{BMI}$$


※ BMI は、健康を維持し、生活習慣病の発症を予防するための要素の一つであり、適正範囲には個人差があります。

< BMI 早見表 > 身長(縦軸)や体重(横軸)の交わる場所を確認してみよう



(2) 必要なエネルギー量と5大栄養素

*若い世代の1日のエネルギー量の目安

| 性別 | 推定エネルギー必要量 (kcal/日) | | | | | | 基礎代謝基準値 (Kcal/kg 体重 / 日) | |
|-----------|---------------------|------|------|-------|------|------|---|------|
| | 男性 | | | 女性 | | | 男性 | 女性 |
| 身体活動レベル | I | II | III | I | II | III | | |
| 15～17 (歳) | 2500 | 2850 | 3150 | 2050 | 2300 | 2550 | 27.0 | 25.3 |
| 18～29 (歳) | 2300 | 2650 | 3050 | 1650 | 1950 | 2200 | 24.0 | 22.1 |
| 妊婦付加量 初期 | | | | | | |  | |
| 中期 | | | | + 50 | | | | |
| 後期 | | | | + 250 | | | | |
| 授乳婦付加量 | | | | + 450 | | | | |
| | | | | + 350 | | | | |

| | | | |
|---------|----------|------|--|
| 身体活動レベル | I (低い) | 1.50 | 一日中座っていることがほとんどの人。 |
| | II (ふつう) | 1.75 | 座位中心だが、職場内での移動や立位での作業・接客業、通勤や買い物・家事など軽い運動を含む人。 |
| | III (高い) | 2.00 | 移動や立位の多い職業、活発なスポーツ習慣のある人。 |

出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）（厚生労働省）

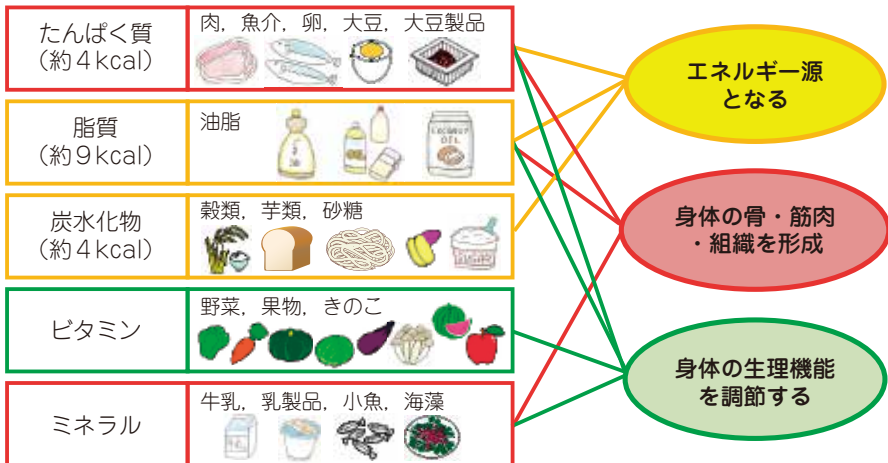
*あなたの推定エネルギー必要量 (kcal/日) を算出しよう


基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日) × 体重 (kg) × 身体活動レベル

※ 15～17歳は、エネルギー蓄積量 (10kcal/日) が加算されます。

エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価しましょう。

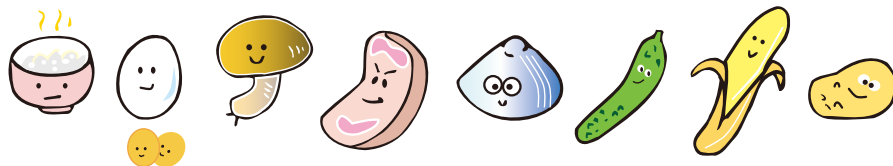
*5大栄養素と主な働き ※ () は 1g あたりの発生エネルギー量



 食品中には、5大栄養素以外に、水分や食物繊維、酵素なども含まれています。

年齢別食品群別摂取目標量（1日分：男女平均）

| 食品群 | 15～17歳 | 18～29歳 | 目安量 |
|--------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| 穀類（ご飯） | 850g | 760g | 茶碗1杯 （小）120g（中）160g（大）200g |
| 種実類 | 5g | 5g | アーモンド1個（1g） ごま小さじ1杯（3g） |
| いも類 | 100g | 100g | じゃがいも中1/2個（50g） |
| 砂糖類 | 10g | 10g | スティックシュガー1本（3～6g） |
| 油脂類 | 25g | 25g | 小さじ1杯（12g） |
| 豆類 | 90g | 80g | 豆腐1/3丁（100g） 納豆1パック（40g） |
| 果実類 | 200g | 200g | バナナ1本（100g） みかん1個（70g） |
| 緑黄色野菜 | 120g | 120g | ミニトマト1個（10～15g） ピーマン1個（20～30g） |
| その他の野菜 | 230g | 230g | きゅうり1/3本（30g） キャベツ1枚（50g） |
| きのこ類 | 10g | 10g | しいたけ1個（10～15g） |
| 海藻類 | 10g | 10g | のり1枚（3g） |
| 魚介類 | 70g | 60g | 切り身魚1枚（80～100g） |
| 肉類 | 70g | 60g | 薄切り肉1枚（15～20g） |
| 卵類 | 50g | 50g | Mサイズ1個（50g） |
| 乳類 | 370g | 280g | コップ1杯（200g） |
| エネルギー量 | 2,575kcal | 2,300kcal | |



穀類の換算

ご飯（茶碗1杯・中）160g ≡ 食パン（6枚切り）1.5枚 ≡ パスタ（乾）70g

(3) 間違ったダイエットの危険性

*あなたは大丈夫？こんなダイエットしていませんか？

- ①極端な食事制限（朝食抜き・炭水化物抜き・脂質抜きダイエットなど）
- ②単品の食品に偏った食事（バナナ・リンゴ・寒天ダイエットなど）
- ③下剤の使用
- ④薬品やサプリメントの誤った使用
- ⑤不必要なダイエット

根拠のない流行りのダイエット法に
惑わされていませんか？

無理なダイエットは、骨粗しょう症や摂食障害、女性の場合は婦人科系疾患など、健康にさまざまな影響を与えます。

*やせすぎるとどうなっちゃうの？

現在のあなたへの影響

- ☆ 低栄養状態
→髪や皮膚のつやがなくなる。爪がもろくなる。生理不順・無月経。
- ☆ 体力低下
→抵抗力が弱まる。病気にかかりやすくなる。
- ☆ 貧血
→身体がだるい。疲れやすい。どうき・息切れがする。
- ☆ 女性ホルモンの低下
→生理不順・無月経。骨量の低下。

将来のあなたへの影響

- ☆ 不妊・生殖機能の低下
→妊娠・出産が難しくなる。
- ☆ 骨粗しょう症
→骨がもろく、折れやすくなる。
- ☆ 摂食障害
→身体と心のバランスがうまく保てない。治療に長い時間がかかる場合もある。

そのダイエット、本当に必要？
自分のBMIを確認しよう（2ページ参照）

正しいダイエットに
関する情報はコチラ！



*正しいダイエットとは？

- ①「目標体重」と「目標期間」を決めましょう。健康的な減量は月1～2kgを目安に。
- ②定期的に体重を測定し、記録を付けましょう。摂取量と消費量のバランスを。
- ③脂肪分の多いものや甘いものは控え、1日3食、規則正しい食事を摂りましょう。
- ④適度な運動を心掛けましょう。食事制限のみの場合、筋量が減り、基礎代謝量が低下します。



朝ご飯を毎日食べている人の方が肥満率が低いという報告も。体重を気にする方は、朝食を食べる習慣をつけましょう。

(4) こんな症状ありませんか？

肥満

【肥満の判定基準 BMI25以上】

生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症等）を引き起こす原因となる。

* 肥満のタイプ

皮下脂肪型 腰やおしりなどの下半身に脂肪がつく。女性に多い。
内臓脂肪型 腹回りに脂肪がつく。男性に多い。皮下脂肪型に比べ生活習慣病のリスクを高める。

* 対策

- ・1日3食バランスよく食べる（食事を抜くと脂肪を蓄積しやすい）
- ・寝る2時間前の食事は避ける
- ・定期的な運動
- ・定期的な体重測定
- ・ビタミン・ミネラルの摂取（糖代謝促進）



★ 消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが重要！

やせ

【やせの判定基準 BMI18.5未満】

* 症状

- ・低血圧
- ・筋力の低下
- ・脱毛
- ・生理不順・不妊
- ・骨がもろくなる



* 対策

- ・1日に必要なエネルギー・栄養素を確保する

貧血

* 症状

- ・立ちくらみ
- ・疲労感
- ・どうき・息切れ
- ・頭痛
- ・顔色が悪い
- ・爪がへこむ



* 対策

- ・鉄（レバー・赤身の肉・野菜・海藻等）を摂る
- ・ビタミンCを摂る（鉄の吸収促進）
- ・ビタミンB₁₂や葉酸を摂る（不足すると悪性貧血を起こす）

★ タンニン（緑茶・紅茶・コーヒー・柿等）は鉄の吸収を阻害します。食べ合わせにも注意しましょう。

冷え性

* 症状

- ・身体の末端が冷える
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・腰痛



* 対策

- ・たんぱく質（肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品等）を摂る（保温効果）
- ・ビタミンEを摂る（血行促進効果）
- ・身体を温める食品（生姜・にんにく・唐辛子等）を摂る

★ 生野菜は身体を冷やしやすいため、加熱調理がオススメ！



新しい生命をはぐくむ母体。
妊娠してからではなく、妊娠前から冷え性や貧血を改善して赤ちゃんがすくすく育てる子宮を準備しておきましょう。



胎児の発育に必要な葉酸は、妊娠とともに消費量が増加します。妊娠前からサプリ等を活用し必要量を摂取することで、胎児の神経管閉鎖障害のリスクが低減されます。

便秘

* 症状

- ・ お腹の膨満感
- ・ 腹痛
- ・ 食欲不振
- ・ 肌荒れ



* 対策

- ・ 食物繊維を摂る（豆類・穀類・野菜・きのこ・果物・海藻等）
- ・ 乳製品・発酵食品を摂る
- ・ 朝食を食べる
- ・ 朝トイレに行く習慣をつける
- ・ こまめに水分補給する
- ・ 定期的に運動する

口内炎

* 症状

- ・ 口腔粘膜の炎症（痛み・はれ・出血）
- ・ 食事がしみる



* 対策

- ・ ビタミン（A・B群・C）をとる
- ・ 刺激が強い食事を避ける（熱い・冷たい・塩辛い・酸っぱい・辛いもの等）
- ・ 口内を清潔に保つ（うがい・歯磨き）
- ・ ストレスの解消

風邪をひきやすい

* 症状

- ・ 鼻やのどの炎症（咳・鼻水）
- ・ 悪寒・発熱



* 対策

- ・ たんぱく質を摂る（基礎体力をつけ、抵抗力を高める）
- ・ ビタミンCを摂る（免疫力を高める）
- ・ ビタミンAを摂る（のどや鼻の粘膜保護）
- ・ 十分な休養・睡眠をとる
- ・ こまめに水分を補給する

<咳・のどの痛み>

- ・ 刺激が強い食事を避ける

<鼻水・鼻づまり>

- ・ 発汗・殺菌作用のある食品を摂る（ねぎ・生姜など）

<下痢・吐き気>

- ・ 消化によい穀類中心の食事（少量頻回がよい）
- ・ 水分・ミネラルの補給

<悪寒・発熱>

- ・ 十分な水分補給
- ・ 安静
- ・ 消化のよい食事

肌トラブル

* 症状

- ・ ニキビ
- ・ 日焼け
- ・ しみ
- ・ 乾燥



* 対策

- ・ ビタミン（A・B群・C・E）を摂取する
- ・ 油脂類を摂りすぎない
- ・ 甘いもの・カフェイン飲料・アルコール類を摂りすぎない
- ・ 十分な休養・睡眠をとる
- ・ ストレスの解消

栄養素と多く含まれる食品

- ビタミンA（レバー・緑黄色野菜・卵等）
- ビタミンB1（豚肉、うなぎ、玄米等）
- ビタミンB2（レバー、うなぎ、納豆、卵等）
- ビタミンB6（レバー、鮪、鰹等）
- ビタミンB12（魚介類、レバー等）
- 葉酸（レバー、うなぎ、緑黄色野菜等）
- ビタミンC（野菜・果物等）
- ビタミンD（魚類等）
- ビタミンE（油・種実・魚卵等）

身体の不調は、食べ物や生活習慣で改善できることが多いよ。
だって、食べたもので身体はつくられているんだから。



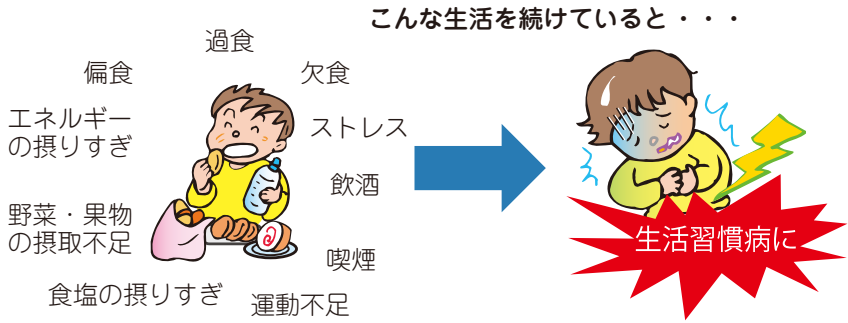
脂溶性ビタミンはビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4つ。水溶性ビタミンはビタミンB群、ビタミンCであり、過剰に摂取すると尿中に排出されます。

(5) 生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは、偏った食生活、運動不足、喫煙など、毎日のよくない習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。

生活習慣と関わりが深い病気には、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などがあり、その多くは中高年にみられますが、体内の変化は若いころから始まっており、10代でも症状がみられることもあります。

砂糖や脂肪、食塩の摂りすぎなどの偏った食生活や運動不足が続くと、肥満や高血圧、高血糖を引き起こし、生活習慣病のリスクを高めます。若い頃から規則正しい生活を送ることが重要です。



生活習慣の基本は、
栄養バランスのとれた**食事**、適切な**運動**、十分な**休養・睡眠**
若い頃からの実践が肝心です

本県では、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が死因の約6割を占めています。



茨城県の年齢調整死亡率 (H27) ※順位は死亡率の高い順

| 疾患の種類 | 男性 | | 女性 | |
|--------|----------------|------|----------------|------|
| 脳血管疾患 | 46.0 (全国 37.8) | 6 位 | 24.9 (全国 21.0) | 10 位 |
| 心疾患 | 66.0 (全国 65.4) | 20 位 | 37.3 (全国 34.2) | 14 位 |
| 急性心筋梗塞 | 23.8 (全国 16.2) | 6 位 | 9.4 (全国 6.1) | 5 位 |
| 糖尿病 | 6.6 (全国 5.5) | 8 位 | 3.2 (全国 2.5) | 5 位 |

日本人の死亡原因の第1位はがんです。タバコ（禁煙）はもちろん、食生活の見直しなどにより、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

(6) 生活リズムを整えよう

- 私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一方、1日は24時間のため、体内時計のズレを調整する必要があります。
- **朝日**を浴びることや、**朝食**をとることで、体内時計の誤差がリセットされ、一日の生活リズムが整います。
- 食事の時間や就寝・起床時間が不規則であったり、昼夜逆転の生活を続けていると、生活リズムが乱れ生活習慣病を引き起こしやすくなります。早く寝て十分な睡眠を確保し、規則正しい生活習慣を継続することが大切です。

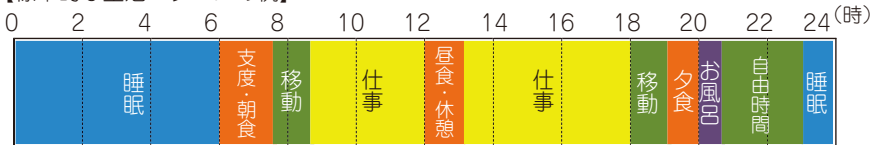


「朝食」については、18ページを確認しよう！

あなたの生活リズムは大丈夫？当てはまらない項目があったあなたは要注意！

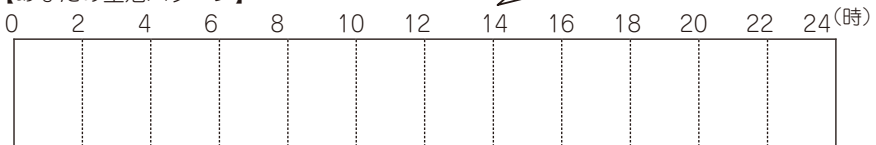
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎朝決まった時間に目覚める | <input type="checkbox"/> 朝の光を浴びている |
| <input type="checkbox"/> 朝食は欠かさず摂っている | <input type="checkbox"/> 毎日決まった時間に食事を摂っている |
| <input type="checkbox"/> 必要な睡眠時間を確保している | <input type="checkbox"/> 部屋は暗くして寝ている |

【標準的な生活パターンの例】



1日の生活を振り返ってみよう！

【あなたの生活パターン】



生活リズムのカギは、朝日と朝食。

(7) こころとからだを癒す共食

◆ 共食（キョウシヨク）～共に食べることで得られる大切なモノ～

『共食』とは、『だれかと食事を共にすること』です。

空腹を満たすこと、必要な栄養素を摂ることだけが食事の役割ではありません。

そこには、同じものを一緒に食べている人とおいしさや気持ち、時間を共有することも含まれています。

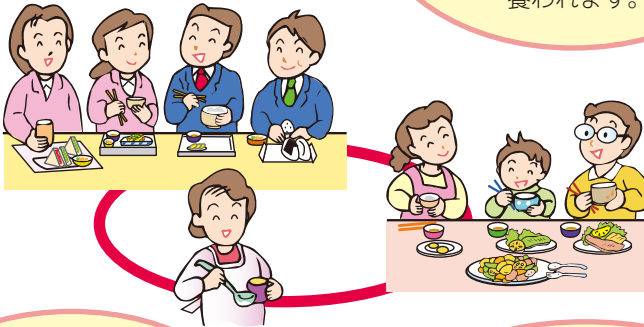
だれかと食事を共にすることで、心と身体の健康を維持し、精神的な成長を促します。

マナー

誰かと一緒に食べることで、食べ方や姿勢に配慮し、食事のマナーが身に付きます。

協調性・社会性

食事をする相手と話題を合わせることや、食事の好み、食べるスピードへ配慮することで、協調性や社会性が養われます。



食文化

異なる世代と交流をもち、行事食や伝統的な食事に親しむことで、食文化の継承につながります。

絆

食事を通してコミュニケーションを図ることで、絆がより深まります。

みんなと食べたらもっとおいしいね！

ひとりでも美味しい。でも・・・

家族と、友人と、同僚と、好きな人と…同じ食卓で一緒にごはんを食べませんか？



学校や職場、家庭など様々な場面で積極的に共食する機会をつくりましょう。

(8) 健康情報を正しく取り入れよう

インターネットの普及などにより、たくさんの情報が溢れているため、信頼性のある情報を的確に判断し、選択する必要があります。

信頼性のある情報を見分けるポイントは、「情報源がはっきりと確認できるかどうか」にあります。

過度の期待感を与える
広告には気をつけよう!



虚偽・誇大広告。こんな表示にご注意!

医者に行かずとも
ガンが治る!

最高の
ダイエット食品

△△△△病に
驚異の食効「〇〇」
(体験談)
友人が「△△病に効く」といって「〇〇」を配合、食量がびっくりするほど小さくなり、病気の発生からも不覚慮がられるほど回復しました。

新聞や公的機関、各学会等のホームページなど、
情報源が明確なメディアを活用しよう。

健康に関する情報はコチラ!

■厚生労働省HP
＜健康情報＞



■厚生労働省e-ヘルスネット
＜生活習慣病予防情報＞



■スマートライフプロジェクト
＜健康情報＞



正しい情報を
身に着けよう!

■国立健康・栄養研究所HP
＜世界の健康・栄養情報＞



■農林水産省HP
＜食育情報＞

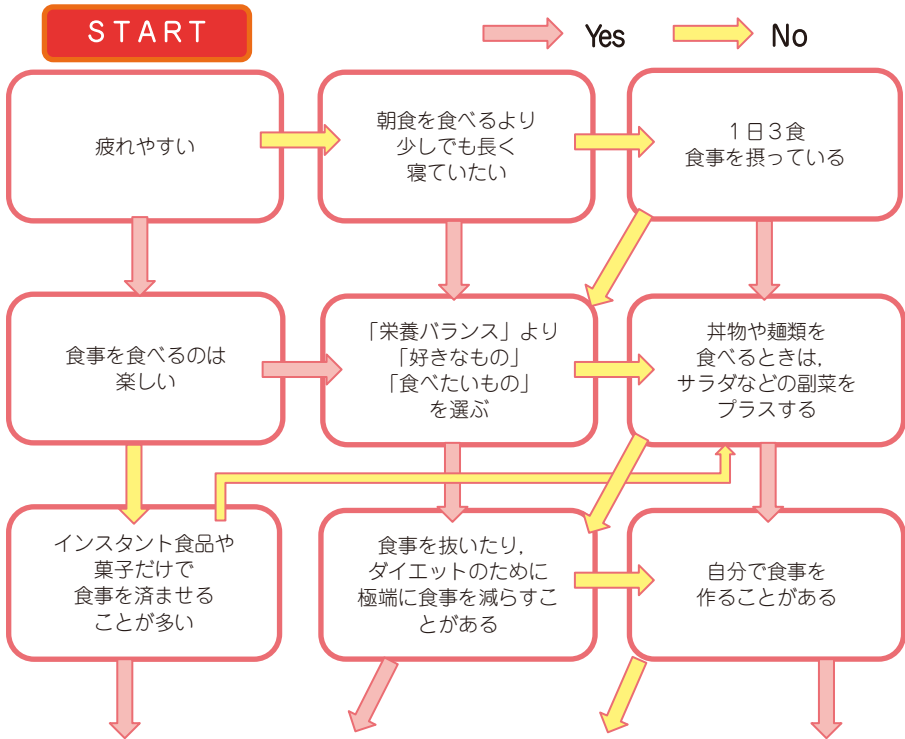


■消費者庁HP
＜食品表示情報＞



虚偽・誇大広告とは、食品等への、健康の保持増進の効果等が必ずしも実証されていない情報、うそや消費者を誤認させる情報の表示のことです。

(9) あなたの食生活習慣をチェック



赤信号

食事に関心がないようですね。若い頃の食生活は年を重ねるごとに健康に影響を与えます。食事は空腹を満たすだけのものではありません。改めて食生活を見直してみましょう。

黄色信号

偏った食事により、栄養の摂り過ぎや不足がないか見直しが必要です。減量する場合は、はゆるやかなペースで運動を組み合わせで行いませう。基本はバランスのよい食事と適度な運動です。

青信号

食事の大切さを理解し、基本的なことは実践されているようです。自分の体調に合わせて食生活をコントロールし、色々な食品をまんべんなく食べるように気をつけませう。

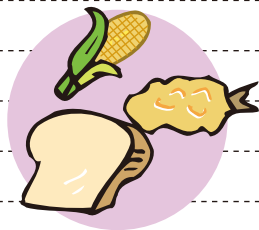
GOOD!

食事内容、タイミングに気をつけ、自分で料理をするあなたは素晴らしい。このままの食生活を続けていきましょう。



若いときの食生活が将来のからだづくりに大きな影響を与えます。特に、赤信号・黄色信号だったあなたは要注意。食生活を見直しましょう。

×毛



第2章 バランスのよい食事の選び方

(1) 茨城県の食生活の特徴…………… P15

(2) 主食・主菜・副菜の揃った食事…………… P16

(3) 朝食の役割…………… P18

(4) お弁当箱の選び方・詰め方…………… P19

(5) スポーツと食事…………… P20

(6) 外食・中食の利用…………… P21

(7) あなたの食事パターンをチェック…………… P22

(8) 食事のマナー…………… P23

(9) 間食の役割と摂り方…………… P24

(10) 栄養成分表示の見方…………… P26

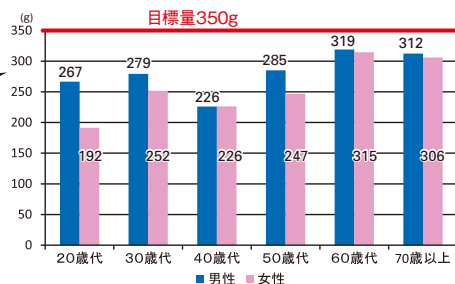
必要なエネルギーや栄養素量を摂取するためには、様々な食品をバランスよく摂ることが大切です。

自分に見合ったバランスのよい食事の選び方を学び、健康な身体を手に入れよう。

(1) 茨城県の食生活の特徴

◎課題 野菜の摂取量が不足しています！

農業産出額は、
7年連続全国第2位！
けれど、野菜を食べていない!?
特に若い世代の摂取が
少ない！



H28茨城県総合がん対策推進モニタリング調査（保健予防課）

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、「生活習慣病」の予防にも効果的。

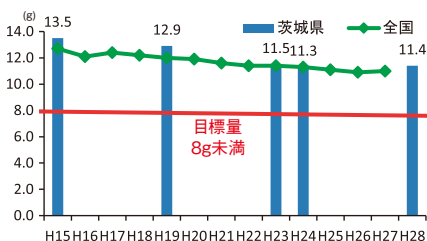
血圧を下げる働きがあるカリウムも多く含まれています。

小鉢1皿分（約70g）不足しています。
プラス1皿の野菜・果物の摂取を心がけよう！

プラス1皿の野菜

青菜のお浸し 具沢山みそ汁 きんぴらごぼう
青菜の炒め物 野菜サラダ

◎課題 食塩を摂りすぎています！



全 国：国民健康・栄養調査（厚生労働省）
茨城県：茨城県総合がん対策推進モニタリング調査（保健予防課）

食塩の過剰摂取は、むくみや血圧の上昇を引き起こす原因となります。

約3g/日食塩を摂りすぎています。
減塩・適塩が大切です。
食塩の多い食品（調味料・加工品等）の摂り方に注意！

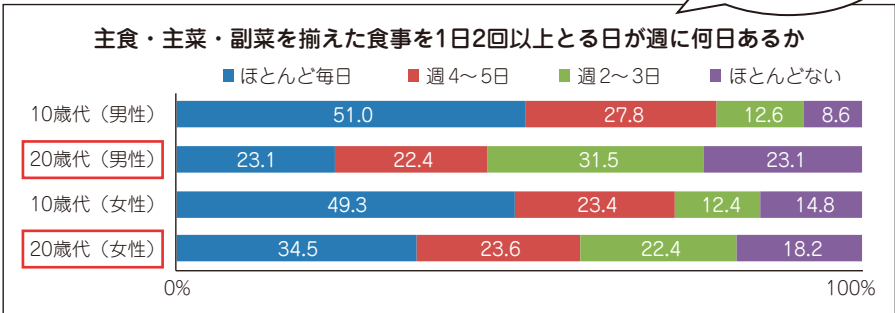
成人の目標量は、
男性8g未満
女性7g未満。
身体に必要な量は
たった1.5g程度。

生活習慣病対策のために世界全体がとるべき行動は、1位がタバコ（禁煙）、2位が食塩（減塩）です。

(2) 主食・主菜・副菜の揃った食事

◎課題 若い世代は主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度が低い傾向にあります！

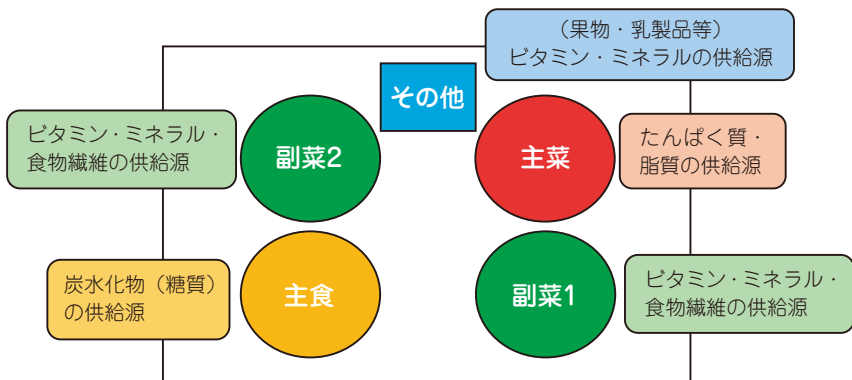
食事のバランスに偏りがみられます！



出典：平成27年度県民健康実態調査（保健予防課）

主食・主菜・副菜の揃った食事を摂ることで、多様な食品からバランスよく身体に必要なエネルギー・栄養素を補給することができます。

- 一つの食品で、生きていくために必要な全ての栄養素をバランスよく含んでいるものはありません。いろいろな食品を組み合わせたバランスの良い食事が必要です。
- 料理を「主食」「主菜」「副菜」に分けて考えましょう。3つが揃うように料理を組み合わせることで、栄養バランスの整った食事になります。
- 1回の食事ですべての食品をとるのが難しいときは、1日又は数日単位でバランスが整うような献立を考えましょう。



1回の食事で副菜を2品以上摂りましょう。また、食塩の摂りすぎに注意し、汁物は具沢山にして1日1~2回にしましょう。

○ 主食・主菜・副菜の分類

炭水化物・脂質源

主食 主にエネルギーのもとになる食品を含む料理（ご飯，パン，めんなど）



ご飯



おにぎり



食パン



うどん



中華めん



パスタ

たんぱく質源

主菜 主に体をつくるもとになる食品を含む料理（肉，魚，卵，大豆・大豆製品など）



ハンバーグ



豚しゃぶ



チンジャオロース



豚の生姜焼き



ピーマンの肉詰め



鶏の唐揚げ



焼き魚



煮魚



鮭のムニエル



八宝菜



エビフライ



刺身



ゆで卵



オムレツ



炒り卵



麻婆豆腐



厚揚げのみそ炒め



揚げ出し豆腐



納豆

ビタミン・ミネラル・食物繊維源

副菜 主に体の調子を整えるもとになる食品を含む料理（野菜，きのこ，いも，海藻など）



野菜炒め



野菜の煮物



ピクルス



おひたし



きんぴらごぼう



海藻サラダ



ひじきの煮物



酢の物



きのこのバター炒め



大学芋



ポテトサラダ



山芋

汁物も具沢山にすることで副菜の代わりになる



けんちん汁



ミネストローネ

ビタミン・ミネラル源

その他 足りない栄養素を補う食品（牛乳・乳製品・果物など）



牛乳



チーズ



ヨーグルト



バナナ



キウイフルーツ



苺



りんご



メロン



みかん



100%果汁
ジュース

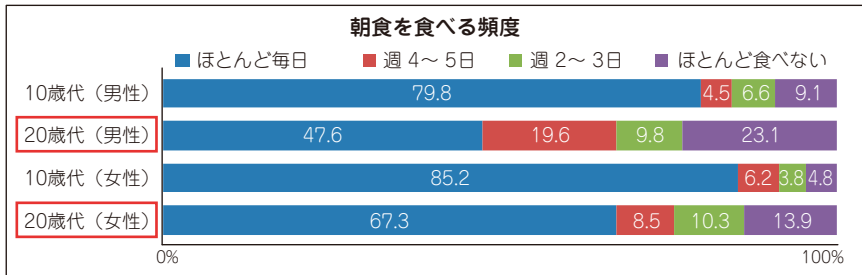
出典：食に関する副読本（茨城県教育委員会）



主食・主菜・副菜を意識してバランスの整った食事を心がけましょう。

(3) 朝食の役割

◎課題 若い世代は朝食の欠食率が高い傾向にあります！



出典：平成27年度県民健康実態調査（保健予防課）

UP



朝食の役割

朝ごはんには、脳のエネルギー補給や体温の上昇、排便促進などの働きがあります。朝ごはんをしっかりエネルギーをチャージし勉強や仕事を頑張りましょう！

朝食を食べない習慣が続くと生活習慣病のリスクが高まります。

その他、次のような症状も・・・

- 勉強・仕事の集中力低下
- イライラ
- やる気スイッチOFF
- 疲労感

頭もからだも不活発に。

DOWN



食欲がないあなた

しそ、生姜、ごまなど、香りのある食材で食欲促進！胃がもたれるようなときは、お茶漬や即席がゆにして、消化しやすくするのがおすすめ。



時間がないあなた

始業前・仕事前に、席でおにぎり一つと野菜ジュースでも良いので、どんなスタイルでも毎日朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切。

“家朝” “駅ナカ” “店ナカ” “席アサ”



準備が面倒なあなた

前日の残り物や納豆、海苔、卵など、簡単にご飯の友を添えるだけでもOK。レンジで加熱しただけの野菜やむくだけの果物などでも十分に朝ごはんになります。

週末にまとめてごはんを炊いて冷凍しておけば、毎朝が楽ちんに。



あさごはんに関する情報はコチラ！



食欲がない、時間がない、そんな朝でも、何かしら口にしましょう。

(4) お弁当箱の選び方・詰め方

お弁当の大きさ

お弁当箱の容量 (ml) とエネルギー量 (kcal) はほぼ同じです。
自分の栄養量に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう。

どのくらいのエネルギー量が必要かは、
3 ページを確認しよう！

バランスのよいお弁当の詰め合わせ方

主食：主菜：副菜＝3：1：2 の割合で隙間なく詰めましょう。



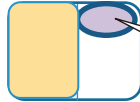
お弁当を作る時のコツ・その1

<詰め方の順番>

1 ご飯を詰める

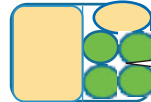


2 主菜になるおかずを詰める



味が混ざら
ないように汁気
を切ってから！

3 副菜になるおかずを詰める



すき間を
埋めるよ
うに！

お弁当を作る時のコツ・その2

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長いので、衛生的に作らないと食中毒が心配です。細菌の付着や増殖を防ぎ、傷みにくいお弁当を作るコツを覚えましょう。

- その1 菌をつけない
- その2 しっかり加熱する
- その3 水気をよくきって詰める
- その4 加熱後は手で触れない
- その5 冷めてから詰める

暑い部屋や車の中、
日の当たるところへの置きっぱ
なしは厳禁。保管場所にも
注意しよう！



お弁当箱の容量 (ml) がわからない場合は、お弁当箱に水を入れて計量カップで量って
みましょう。

(5) スポーツと食事

運動量に見合ったエネルギー量をとろう

活発なスポーツ習慣のある人は、身体活動レベルが「ふつう」の人と比較し、男性では約 300～400kcal、女性では約 250kcal ほどエネルギー消費量が多くなります。

必要なエネルギー量を確認しよう (2 ページ参照)

食事のポイント

- ①運動時のエネルギー源となる炭水化物(糖質)の十分な補給

ご飯、パン、麺類などの炭水化物の十分な摂取を。特に、長時間の運動をする場合は、エネルギー切れにならないよう運動中のエネルギー補給も重要です。



- ②筋肉を作る良質なタンパク質の十分な補給

筋肉は体内のタンパク質とアミノ酸の貯蔵庫です。健康な体づくりのため、筋肉や骨、血液の材料となる良質なたんぱく質(肉、魚、卵など)を十分に摂取しましょう。

- ③エネルギー代謝に関わる栄養素の摂取

炭水化物をエネルギーに作り変えるために必要なビタミン B₁(豚肉、うなぎ、玄米など)を積極的に摂取しましょう。

また、分岐鎖アミノ酸(BCAA)の摂取により、エネルギー持続時間の延長(スタミナの持続)や筋たんぱくの分解抑制による疲労の軽減につながります。



- ④こまめな水分補給

水分は栄養や酸素を全身に運搬し、発汗による体温調節などの機能があります。運動前・中・後に適切に補給をしましょう。



サプリメントの活用

| 栄養素 | 効果 |
|---------------|---|
| たんぱく質 | 筋肉・骨・血液を作る ★食事で摂りきれない分は、プロテインなどの活用を! |
| 炭水化物(糖質) | エネルギー補給 ★運動直前や運動中の補給には、吸収性の優れたドリンクやゼリーなど、即効性が期待できるものがオススメ! |
| 分岐鎖アミノ酸(BCAA) | 筋たんぱく質の合成促進・分解抑制、筋肉の修復等 ★運動時に BCAA の要求量が高まるため、運動前に摂取することが有効! |
| ビタミン | 生理機能の調節、けがの予防、疲労回復等 |
| 鉄・カルシウム | 貧血防止、骨の形成等 |

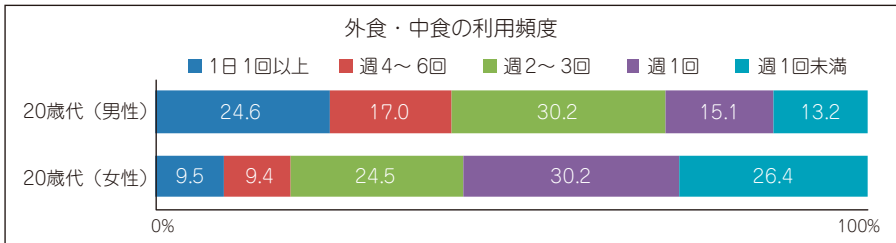
必要なエネルギーや栄養素の補給は、食事から摂取することが基本ですが、普段の食事では補えない場合は、サプリメント等の活用も有効です。ただし、取り過ぎには注意!



丈夫な骨をつくるためには、「カルシウム」・「マグネシウム」・「ビタミン D」などの骨の形成に必要な栄養素の摂取と併せて、適度な運動と日光にあたることが大切です。

(6) 外食・中食（なかしょく）の利用

◎課題 20歳代（特に男性）は、外食の頻度が高い傾向にあります！



平成27年度県政世論調査

外食や中食は、バラエティ豊富なメニューや味・見た目が良いものがたくさんあり、調理や片付けの手間が省けるなどの利便性があるため、私たちの生活には欠かせないものになっています。その反面、あなたが普段食べている惣菜や外食のメニューには、こんな傾向がありませんか？

- 野菜が少ない
- 味付けの濃いものが多い
- 脂っこいものが多い（動物性脂肪に偏っている）
- ごはん（主食）の量が多い



便利でおいしい中食や外食を上手に活用しましょう！

外食・中食の達人

- ① いつものメニューに**野菜料理をプラス1品**注文する。
- ② ラーメンなど**麺類のスープは極力残す**。
- ③ 「炭水化物＋炭水化物」の組み合わせをしない。
- ④ ごはん（主食）の量を調整して注文する。
- ⑤ 栄養成分等の表示を確認する。



中食を家で利用するときの工夫

- ① カット野菜を上手に利用する。
- ② インスタント味噌汁やスープに、ネギやわかめ、豆腐などを加える。
- ③ 納豆や卵を買い置きしておき、野菜の惣菜と組み合わせる。

外食や中食を利用するときも「**主食・主菜・副菜**」にあてはまるように食品を選びましょう。まずは食事の中心になる**主食**を選び、次に、おかずとなる**主菜**、**副菜**をつけ足しましょう。



中食とは、総菜・コンビニ弁当・デリバリーなどの調理済みの料理を自宅で食べることです。

(7) あなたの食事パターンをチェック～こんな食事していませんか？～

主食の重ね食べ

ラーメン チャーハン




エネルギー 1240kcal
食塩相当量 8.6g

主菜

ラーメン・チャーハン 副菜



五目ラーメン+餃子



エネルギー 969kcal
食塩相当量 8.4g
(汁を半分残すと6.4g)


餃子

ラーメン ラーメンの野菜

ラーメンに野菜をプラスして副菜を。さらに餃子をプラスすることで、主食・副菜が整います。

丼もの1品

牛丼




エネルギー 614kcal
食塩相当量 3.5g

牛丼の肉

牛丼のごはん 副菜



牛丼+野菜サラダ



エネルギー 712kcal
食塩相当量 4.1g

牛肉

ご飯 野菜サラダ

手軽な食事にも野菜を追加！噛むことで満足感もup。

手軽なパンと飲料の組み合わせ

メロンパン 炭酸ジュース



エネルギー 632kcal
食塩相当量 0.4g

主菜 炭酸ジュース

メロンパン 副菜



ホットドック+野菜ジュース+ヨーグルト



エネルギー 425kcal
食塩相当量 2.1g


フランクフルト ヨーグルト

ホットドック 野菜ジュース

野菜ジュースで副菜をプラス！卵サンドにかえてもバランスが整います。

揚げ物などの惣菜のみの食事

から揚げ フライドポテト




エネルギー 671kcal
食塩相当量 1.2g

から揚げ

主食 万代お弁当



から揚げ+おにぎり+野菜の小鉢
(ほうれん草のごま和え)



エネルギー 464kcal
食塩相当量 2.8g

から揚げ

おにぎり 野菜の小鉢

不足しがちなビタミンやミネラルを副菜で補給！

点線は不足しているメニューです。さあ、いつもの食事でも主食・主菜・副菜が揃っているかチェックしてみよう！

主菜

主食 副菜

(8) 食事のマナー

食事を楽しむ上で、同席する相手に不快感を与えないためにも、マナーを守ることはとても重要です。

食事の決まりごとやマナーについて基本的なことを再確認しましょう。

* 一汁三菜の配膳の仕方



* やってはいけないおはしのタブー

「箸渡し」…食べ物箸から箸へ渡す



「ねぶり箸」…はしをなめる



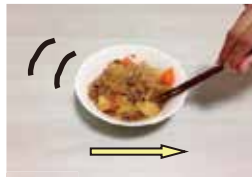
「探り箸」…好きなものだけ探って食べる



「迷い箸」…何をどうするか迷って料理の上で箸を動かす



「寄せ箸」…箸を使ってお皿を自分の方に引き寄せる

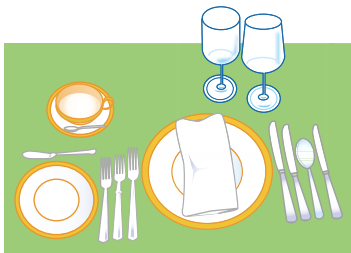


「指し箸」…食事中に箸で人やものを指す



出典：食に関する副読本（茨城県教育委員会）

* ナイフとフォークの使い方



フルコースなどでは初めからナイフ・スプーンやフォークが並んでいます。

- 料理が運ばれてきたら、外側にあるナイフ・スプーンやフォークから順に使しましょう。
- 食事中に席を立つ場合はナイフとフォークを「八」の字に。食べ終わったらナイフとフォークを「平行」に。
- ナイフやフォークを落としてしまった場合は、自分で拾わず、サービス係を呼びましょう。



一汁三菜とは、ごはんと汁物に、主菜 1 品、副菜 2 品を組み合わせせた食事のこと。

(9) 間食の役割と摂り方

間食とは、食事以外に摂取する食べ物と飲み物のことで、エネルギー・栄養素の補給の他に、気分転換や生活にうるおいを与える役割もあります。

食べる量の目安

1日 200kcal 前後（1日に必要なエネルギー量の10%程度）を目安に、エネルギーや食塩、砂糖などの摂りすぎに注意して摂取しましょう。

| 不足しやすい栄養素（ビタミン・ミネラル類）を補うもの | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 焼き芋 1/2本 100g  | 干しいも 1枚 25g  | みかん 1個 80g  | バナナ 1本 100g  | ヨーグルト 1個 100g  | 野菜ジュース 200ml  |
| エネルギー- 163kcal | 76kcal | 36kcal | 86kcal | 67kcal | 68kcal |
| エネルギーを確保するもの（補食として摂りたいもの） | | | | | |
| シリアル・牛乳 1食(50g+200ml)  | 肉まん 1個 80g  | 卵サンドイッチ 1P 110g  | ツナマヨおにぎり 1個 110g  | 火腿サンドイッチ 1P 110g  | 梅おにぎり 1個 100g  |
| エネルギー- 359kcal | 200kcal | 283kcal | 198kcal | 190kcal | 164kcal |
| 食塩相当量 0.4g | 0.7g | 1.3g | 1.5g | 1.3g | 1.1g |
| エネルギー・食塩の摂りすぎに気をつけたいもの | | | | | |
| カップめん 1個 77g  | おでん（小） 1P(4種)410g  | ハンバーガー 1個 110g  | コーンスナック 1袋 80g  | ポテトチップス 1袋 60g  | せんべい 1枚 20g  |
| エネルギー- 364kcal | 301kcal | 251kcal | 420kcal | 332kcal | 75kcal |
| 食塩相当量 5.1g | 4.2g | 1.2g | 1.0g | 0.6g | 0.4g |
| エネルギー・砂糖の摂りすぎに気をつけたいもの | | | | | |
| メロンパン 1個 100g  | 炭酸飲料 500ml  | ショートケーキ 1個 100g  | アイスクリーム 1個 120ml  | ドーナッツ 1個 60g  | ミルクチョコレート 3個 30g  |
| エネルギー- 402kcal | 230kcal | 344kcal | 270kcal | 230kcal | 167kcal |



必要なエネルギー・栄養素量に過不足がないよう、上手に間食を活用しよう！



間食は、3食の食事では補えないエネルギーや栄養素を補給する“補食”の役割があります。

間食のポイント

- 小腹が空く食事の間に摂り、夕食以降に食べるのは控えましょう。
- 栄養成分表示を参考にし、食べる量と栄養バランスを考えましょう。
- 不足しがちな栄養素を補える食品を選びましょう。→①
- 補食として摂る場合は、食事の代わりになるものを選びましょう。→②

① 不足しがちな栄養素を補える食品

| | | |
|---|---|--|
| <p>ビタミン・ミネラル</p>  <p>野菜・果物など</p> | <p>食物繊維</p>  <p>芋類・きのこ類・ 海草類など</p> | <p>カルシウム</p>  <p>牛乳・乳製品など</p> |
|---|---|--|

② 補食の例

| | | |
|---|---|---|
| <p>エネルギー 232kcal</p> <p>塾や残業で夕食が遅くなるときは・・・</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>おにぎり</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>野菜ジュース</p>  </div> </div> <p>小腹を満たす程度に。</p> | + | <p>エネルギー 409kcal</p> <p>帰ってからの夕食は・・・</p> <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ほうれん草のおひたし</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>きんぴらごぼう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ご飯(少なめ・100g)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>アジの塩焼き</p> </div> </div> <p>主食を控えて野菜を中心に。</p> |
|---|---|---|

夜食のポイント

- 寝る直前に食べるのは控えましょう。
- 油や食物繊維が少なく胃内停滞時間の短い消化に良いものを選びましょう。→③

③ 消化に良い食品・料理

| | | |
|---|---|--|
|  <p>冷やっこ</p> |  <p>果物</p> |  <p>ヨーグルト</p> |
|  <p>ホットミルク</p> |  <p>生姜紅茶</p> |  <p>フルーツゼリー</p> |



消化にかかる時間が最も長いのは脂質です。(脂質 > たんぱく質 > 炭水化物)

(10) 栄養成分表示の見方

栄養成分表示は、加工食品及び添加物において**表示が義務づけられています。**

① 栄養成分表示の基本



| | |
|-------------|--------|
| 栄養成分表示 | |
| 【1個（〇g）当たり】 | |
| エネルギー | 〇 kcal |
| たんぱく質 | 〇 g |
| 脂質 | 〇 g |
| 炭水化物 | 〇 g |
| 食塩相当量 | 〇 g |
| カルシウム | |

100g や 100ml, 1 食分, 1 袋分など**一定の単位あたりの含有量**を表示。
100g あたりの表示なのか, 1 袋分の表示なのか, 必ず確認しましょう。

エネルギーから食塩相当量までの5項目は, 表示義務。

任意でビタミン・ミネラルなどの表示も可。

② 「ゼロ」「オフ」などの表示について

| 表示 | 基準 | |
|--|--|--------------------------------|
| 0kcal ノンカロリー | 100g (ml) あたりに含まれるエネルギーが5kcal 未満  | |
| 低カロリー カロリーオフ  | 飲料 | 100ml あたりに含まれるエネルギーが 20kcal 未満 |
| | 飲料以外の食品 | 100g あたりに含まれるエネルギーが 40kcal 未満 |

③ 食塩相当量の求め方


食塩相当量とは、食品に含まれているナトリウム量を食塩の量に換算した値です。

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 \div \text{食塩相当量 (g)}$$

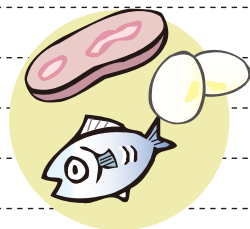
ナトリウムが g(グラム) 表示のときは, ナトリウム(g) × 2.54 ÷ 食塩相当量(g)
(例) 1.8g の食品に含まれる食塩相当量 1.8g × 2.54 ÷ 4.6g

食品を購入するときや外食をするときは, 栄養成分表示を上手に活用し, 栄養バランスに配慮して, 自分の必要量に見合った適量を選ぼう!



 食事で補えない栄養素は, サプリメントの活用も有効です。栄養成分表示を確認し, 過剰に摂取しないよう気を付けましょう。

メ



第3章 調理の基本

(1) 調理のメリット P29

(2) 揃えると便利な調理器具や調味料 P30

(3) 調理のコツ P31

(4) 調理の基本 P32

(5) 手軽に作れる簡単レシピ P35

ここからは、実践編！

これまで学んだことを踏まえて、調理の準備をしてみましょう。

それでも「調理は面倒くさそうだな...」と思っているあなた。

実は、調理をするといいいことがたくさんあります!!



(1) 調理のメリット

調理をすることで、たくさんの**力**が身につきます！

計画性

食材の使い切り、
食材費の管理など
計画性が養われる！

想像力

できあがり
を想像しながら
作ってみよう！

効率性

慣れてくれば
段取り上手に！

創造力

食材や調理法を
自分流にアレンジ！

判断力

食材選び、切り方、
火加減など
判断力が養われる！

観察力

美味しい食材や
火の通り具合など
観察力が養われる！

実践者に聞きました！

将来にも役立つ！調理のメリット

☆健康的！

食べ物で私たちの体はできています！
不足しがちな野菜をたっぷり摂れるから、栄養バランスもバッチリ！
自炊を始めたら体の調子が良くなったという声も！ダイエットにもなりますね♪

☆時短！経済的！

何と言っても買って来たり、外食するよりも安く済みます！！
わざわざ出かなくてもいいので、時短！自分の時間が作れます！

☆安全・安心

自分で食材を選択するため、どんな食材が入っているのかわかるので安心！

☆楽しい！おいしい！

はじめは出来なくても、だんだんスキルアップできて楽しくなるのが料理！
レパートリーも増えていきます！
熱い物は熱く、冷たい物は冷たく、出来たてを味わえます！

調理をすると、いいことがたくさん！

必要最低限の器具を揃えて、早速調理をスタートしましょう！



(2) 揃えると便利な調理器具や調味料

自炊を始める前に、必要なものを揃えましょう。
 スーパーや100円ショップ、ホームセンター等で購入できます。
 自分のレベルに合わせて、少しずつ揃えていきましょう！

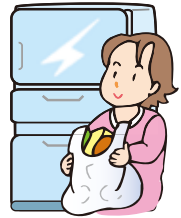
★ 揃えたら□にチェックしよう！

| 調理器具 | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 包丁  | <input type="checkbox"/> まな板  | <input type="checkbox"/> ピーラー  | <input type="checkbox"/> さいばし 菜箸  | <input type="checkbox"/> しゃもじ  |
| <input type="checkbox"/> お玉じゃくし  | <input type="checkbox"/> フライ返し  | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ  | <input type="checkbox"/> 計量器具  | <input type="checkbox"/> ざる(大・小)  |
| <input type="checkbox"/> ボウル  | <input type="checkbox"/> フライパン (深めの大きいもの)  | <input type="checkbox"/> 片手鍋 (18cm程度)  | <input type="checkbox"/> 炊飯器  | <input type="checkbox"/> 電子レンジ  |

| キッチン用品 | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食器用 スポンジ  | <input type="checkbox"/> 洗剤  | <input type="checkbox"/> ふきん (食器・台ふき)  | <input type="checkbox"/> キッチン ペーパー  | <input type="checkbox"/> ラップ アルミホイル  |

| 調味料 | |
|---|---|
| <p><基本の調味料></p> <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 食塩 <input type="checkbox"/> 醤油 <input type="checkbox"/> 味噌 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> 酒 <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> 油(植物油・オリーブ油・ ごま油・バターなど) | <p><あると便利な調味料></p> <input type="checkbox"/> めんつゆ <input type="checkbox"/> しろだし <input type="checkbox"/> だしの素(和風・洋風・中華) <input type="checkbox"/> チューブタイプの薬味 (にんにく・生姜・わさび) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 粒マスタード <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> 豆板醤 <input type="checkbox"/> レモン汁 <input type="checkbox"/> スパイス各種 |

(3) 調理のコツ



食材の保存

- 買って来た食材（生鮮食品）は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れよう。
- 一度に使い切れない食材は冷凍しよう。

【冷凍のコツ】

- ・小分けにしてラップに包んで使いやすく！
- ・加熱したものは冷ましてから！
- ・野菜は、固ゆでしてから！
- ・空気を抜いて酸化を防ごう！
 - ※ 空気が入っていると酸化や霜がつくもとに。
ビニール袋に入れて余分な空気を抜いてから冷凍しよう。

調理

- 手順を確認してからはじめよう！

準備・片付け

- 食材や調理器具をあらかじめ揃えておこう。
- 使い終わったものから洗って片付けよう。



時短テクニック

- 保存食・缶詰などの調理済み食品を上手に利用して調理時間を短く！
- 電子レンジを利用し下処理などの手間をカット！
- どんぶりやカフェプレートを用いてワンプレートに。洗い物を極力少なく！

できることから始めよう！



食品の選び方に関する情報は
こちら！



食品の扱い方に関する情報は
こちら！



(4) 調理の基本

【お米の研ぎ方・炊き方】



①ザルと一回り大きいボウルを用意し、分量の米を入れたザルを水を張ったボウルに入れる。



②さっとかき混ぜてザルを引上げ、ボウルの水を捨て、米の表面の汚れやぬかを洗い流す。



③再び水を張ったボウルにザルを入れ、手のひらで米を軽く押すように10回程度とぐ。



④2～3回水をかえ、③を繰り返す。



⑤ザルを引上げ、炊飯器に米を入れ、分量の水を入れる。時間があれば、30分程度浸水させる。



⑥炊きあがったら10分程度蒸らし、しゃもじで切るように大きく混ぜる。



お米は専用の計量カップ(容量180ml)を使い、すり切りにして計量しよう！

お米1合 = 180ml = 150g



【野菜の切り方】



◆輪切り



◆半月切り



◆いちょう切り



◆短冊切り



◆さいの目切り



◆乱切り



◆小口切り



◆くし切り



◆そぎ切り

◎みじん切りのポイント

たまねぎ



①半分に切り、繊維に沿うように放射状に切り込みを入れる。



②上から押さえながら、3～4回横に切れ目を入れる。



③繊維を断つ方向に細かく刻む。

長ねぎ



①たてに数本の切り込みを入れる。



②切り込みと直角に細かく刻む。

葉物



①葉をまとめて端から刻む。



②刃先を押さえ、包丁を上下に動かす。

【食材別ゆで方】

- 根菜類は水からゆでよう。
- 葉物類は水が沸騰してからゆでよう。
 - ※ 肉や魚はお湯からゆでるのが一般的。スープとして利用する場合は水からゆでよう。

水からゆでるもの



大根・人参・じゃが芋・蓮根・
ごぼう・かぶ等

お湯からゆでるもの



ブロッコリー・カリフラワー・
白菜・キャベツ・いんげん・
アスパラガス・なす等

【盛り付けのポイント】

- 椀や小鉢など深みのある器は、山をつくりこんもりと盛る。
- 和食の付け合わせは右手前に。
- 洋食の付け合わせはメインの後ろに。

【重量換算表】

| 食品名 | 小さじ (5ml) | 大さじ (15ml) | 食品名 | 小さじ (5ml) | 大さじ (15ml) |
|--------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|
| 水 | 5 | 15 | 油 | 4 | 12 |
| 酒 | 5 | 15 | バター | 4 | 12 |
| 酢 | 5 | 15 | 小麦粉 | 3 | 9 |
| しょうゆ | 6 | 18 | 片栗粉 | 3 | 9 |
| みりん | 6 | 18 | ごま | 3 | 9 |
| みそ | 6 | 18 | マヨネーズ | 4 | 12 |
| 食塩 | 6 | 18 | 牛乳 | 5 | 15 |
| 上白糖 | 3 | 9 | トマトケチャップ | 5 | 15 |
| グラニュー糖 | 4 | 12 | ウスターソース | 6 | 18 |



調味料は計量ス
プーンを使い、す
り切りにして計量
しよう！



(5) 手軽に作れる簡単レシピ

主食・主菜・副菜は揃っているかな？ メニューを考える時に気にしてみてね！

難易度 ★ : 超簡単！！加熱なし、または電子レンジのできるレシピ！
★★ : 簡単！炒めるだけ！煮るだけ！

主食 主菜 サバのトマトパスタ★★（調理時間 10分程度）

<材料> 2人分
パスタ…………… 160g
サバ缶…………… 1缶(190g)
トマト缶…………… 1缶(400g)
にんにく…………… 小1(5g)
オリーブオイル… 大1(12g)
食塩…………… 小1/4(1.5g)



- ①パスタをゆでる。(太さによって加熱時間が異なるので、ゆで時間はパッケージを参考にする。)
- ②フライパンにオリーブオイル、すりおろしたにんにくを入れて加熱し、温まったらサバ缶(汁ごと)、トマト缶、食塩を入れて中火で5分程度煮込む。
- ③②にゆであがったパスタを加え、絡めて完成。

アレンジ

【冷製パスタ(2人分)】

- ①パスタ(160g)をゆで、冷水で冷やし、水気を切る。
- ②1cmのさいの目に切ったトマト、(1個200g)、ツナ缶(1缶80g)、千切りにしたしそ(3枚)、オリーブオイル(小1)、食塩(小1/4)と和える。(2人分)

主食 主菜 カオマンガイ★★（調理時間 60分程度）

<材料>
米…………… 2合(300g) (A)中華だし(顆粒)…… 小1(2.5g)
鶏もも(胸)肉…… 1枚(250g) (A)食塩…………… 小1/4(1.5g)
にんにく…………… 小1(5g) (A)胡椒…………… 少々
生姜…………… 小1(5g)

- ①炊飯器に洗った米、すりおろしたにんにく、生姜、(A)を加え、目盛りに合わせて水を入れ、よくかき混ぜる。
- ②鶏肉の両面にフォークで穴をあけ、皮面を下にして①に入れ、炊飯する。(長ネギの青い部分を一緒にいれると美味しく仕上がります。)
- ③炊きあがったら鶏肉を取り出し、ご飯をしゃもじで切るように混ぜる。鶏肉は1cm幅に切る。
- ④ご飯を皿に盛り、鶏肉をのせて完成。



アレンジ

- ・きゅうりやトマトを添えて副菜をプラス！
- ・みじん切りにした長ネギとナンプラー、レモン汁を合わせたタレをかければエスニック風！(タレをかける場合は、炊飯する際の食塩量を減らしましょう)

主菜 豚肉のゴマ焼き ★ (調理時間 5分程度)

<材料> 1人分
豚肉……80g 食塩……少々(1g)
ごま……大2(18g) 胡椒……少々



- ①豚肉に塩、胡椒で下味をつけ、片面にゴマをまぶす。
- ②耐熱皿にゴマをかけた面が上になるように並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600w)で3分加熱する。

主菜 副菜 白菜と豚肉のレンジ蒸し★★ (調理時間 10分程度)

<材料> 2人分
白菜………240g (A)和風だし(顆粒)……小2(6g)
豚もも薄切り……160g (A)酒………大1(15g)
(A)水………80ml



- ①白菜と豚肉を交互に重ね、5cm幅に切る。
- ②深めの耐熱皿に①を立てて敷き詰め、(A)を加えて電子レンジ(600w)で5分加熱する。

主菜 副菜 野菜と豚肉の炒め物★★ (調理時間 15分程度)

<材料> 1人分
キャベツ………50g 食塩………小1/3(2g)
人参………30g 胡椒………少々
もやし………50g 油………大1(12g)
ピーマン………20g
豚こま肉………60g



- ①豚肉を1口大に切る。
- ②キャベツを3～4cm角のざく切り、人参を短冊切り、ピーマンを細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉に火が通ったら、野菜を入れて炒める。

アレンジ

油の種類や調味料を変えることで味のバリエーションが広がります♪

- ・ごま油を使い、片栗粉でとろみをつけて中華風に!
- ・バターを使って洋風に!
- ・塩・胡椒の代わりにオイスターソースやポン酢、カレー粉、キムチなどで味付けを!

おいしくできた!



主菜 副菜 チキンのトマト煮込み ★★ (調理時間 15分程度)

<材料> 2人分

鶏もも肉……………1枚(250g) 胡椒……………少々
玉ねぎ……………1/2個(100g) コンソメ……………小1(3g)
トマト缶……………1缶(400g) オリーブオイル……………小1(4g)
(又は、トマト2個)

- ① 1口大に切った鶏肉に胡椒をし、油を入れて熱したフライパンに皮面を下にして入れ、焼く。
- ② 鶏肉の両面に軽く焼き目が付いたら、1cm幅のくし形に切った玉ねぎ、トマト缶(又はトマト)、コンソメを入れ、蓋をして弱火で10分煮込む。

アレンジ

- ・ 食べやすい大きさに切ったお好みの野菜を加えて具沢山に♪
- ・ きのごを加えてケチャップで味を調え、パスタソースに♪



副菜 キャベツのツナマヨサラダ ★ (調理時間 5分程度)

<材料> 2人分

キャベツ……………4枚(200g)
ツナ缶……………1缶(80g)
マヨネーズ……………大2(24g)

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。(1cm幅の千切りや2~3cmの角切りなど)
- ② ボウル(またはビニール袋)に①、ツナ缶、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



副菜 ジャガバター ★ (調理時間 5分程度)

<材料> 1人分

じゃが芋……………1個(120g)
バター……………5g

- ① ジャガ芋を洗い、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500w)で3分加熱する。さらに上下を換えて1分半加熱する。
- ② 十文字に切れ目を入れ、バターを添える。



アレンジ

【ポテトサラダ(2人分)】

- ① 加熱したじゃが芋を布巾やキッチンペーパーで包んで熱いうちに皮をむき、フォークなどで潰す。
- ② にんじん、キュウリ、玉ねぎ、ハムなどを薄切りにする。(玉ねぎは10分程度水にさらす。)
- ③ ボールなどに具材を加え、塩・胡椒、マヨネーズで味をととのえる。

副菜 南瓜の鶏そぼろ煮★★（調理時間 10分程度）

| | |
|-----------|--------------------|
| ＜材料＞1人分 | |
| 鶏ひき肉……40g | (A)醤油……小1(6g) |
| 南瓜……100g | (A)砂糖……小1弱(2g) |
| | (A)酒……小1(5g) |
| | (A)片栗粉……小1/2(1.5g) |
| | (A)水……15ml |



- ①耐熱皿に(A)を合わせ、鶏ひき肉を加えて混ぜ、平らに敷き詰める。
- ②南瓜を一口大に切り、①に皮面を上にしてのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③鶏ひき肉をくずすように全体をさっくりと混ぜる。

アレンジ

- ・かぼちゃをじゃが芋やさつま芋に代えてもおいしくいただけます。

副菜 残り野菜のラタトゥイユ★★（調理時間 20分程度）

| | |
|--------------|-----------------|
| ＜材料＞2人分 | |
| 残り野菜……300g程度 | 食塩……1/3(2g) |
| トマト缶……200g | 胡椒……少々 |
| にんにく……小1(5g) | オリーブオイル……大1(9g) |



- ①残り野菜(なす、玉葱、人参、パプリカ、ズッキーニなど)を大きめのさいの目切りにする。
- ②オリーブオイルとすりおろしたにんにく、①を大きめの耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で6分加熱する。一旦取り出し、食塩・胡椒で調味し、全体を軽くかき混ぜて再度6分加熱する。
- ③冷まして味をなじませる。

アレンジ

- ・バケットに乗せてプルスケッタ風!
- ・ゆでたパスタにからめて野菜たっぷりトマトのパスタ!

副菜 貝沢山コンソメスープ★★（調理時間 15分程度）

| | |
|----------------|-----------------|
| ＜材料＞2人分 | |
| キャベツ……2枚(100g) | コンソメ……大1/2(4g) |
| 玉ねぎ……1/4個(50g) | 胡椒……少々 |
| 人参……1/4本(30g) | オリーブオイル……小1(4g) |
| ウインナー……2本(40g) | 水……300ml |

- ①野菜を食べやすい大きさに(1cm各)、ウインナーを1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- ③水とコンソメを入れて10分程度煮こみ、胡椒で味を整える。

アレンジ

- ・水200mlをトマト缶200gに変えてミネストローネ風!
- ・水200mlを牛乳200mlに変えてミルクスープ!



お す す め レ シ ピ 集

簡単美味しいレシピが
いっぱい。メニューに困ったら
参考にしよう!



茨城をたべよう HP< いばらきの味レシピ集 >
<http://www.ibaraki-shokusai.net/recipe.php>



茨城県 HP< 地魚レシピ集 >

<https://www.pref.ibaraki.jp/nourinsuisan/suishi/kanri/recipe/recipe-top.html>



茨城県 HP< れんこん料理レシピ集 >

<https://www.pref.ibaraki.jp/nourinsuisan/nannourin/shinko/nougyou/special/renkonfair/resipe.html>

いばらきの食育・健康づくり HP< ヘルシメニュー受賞作品 >

<http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp/naani/naani.html>



茨城県立健康プラザ HP< ヘルシーレシピ >

http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/lunch_recipe.htm

いばらき農産物ネットカタログ HP< おすすめ茨城レシピ >

<https://ibrk.jp/recipe/index.html>



JA グループ茨城 HP< 茨城の農業・農作物・おすすめレシピ >

<http://www.ib.zennoh.or.jp/amore/>

農林水産省 HP< 超人シェフ倶楽部発レシピ >

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/



農林水産省 HP< ごはんにぴったりレシピ >

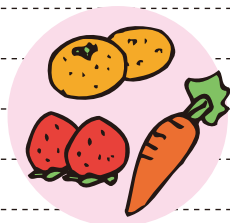
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/recipe/>

農林水産省 HP< ごはんや地域食材を使った郷土料理等 >

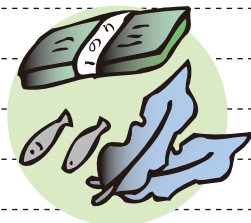
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/recipesyu.html>



×毛



メ



メモ



メモ



製作協力者一覧

【若い世代の食育推進委員会】

| | 所属 | 役職 | 氏名 |
|---|-------------------|------------|--------|
| 1 | 茨城キリスト教大学生生活科学部 | 教授 | 井川 聡子 |
| 2 | (一社)茨城県医師会 | 理事 | 江原 孝郎 |
| 3 | (公社)茨城県栄養士会 | 会長 | 政安 静子 |
| 4 | 茨城大学生生活協同組合 | 専務理事 | 橋本 澄人 |
| 5 | 茨城県立取手第二高等学校 | 校長 | 林 まち子 |
| 6 | 茨城県学校栄養士協議会 | 会長 | 小神野あや子 |
| 7 | 茨城県 PTA 連絡協議会 | 女性ネットワーク委員 | 齋澤 香理 |
| 8 | 土浦保健所健康増進課 | 課長 | 武藤 美砂子 |
| 9 | 茨城県立健康プラザ健康づくり情報部 | 部長 | 須能 恵子 |

【若い世代の食育教材作成ワーキンググループ委員】

| | 所属 | 役職 | 氏名 |
|----|------------------|-------|--------|
| 1 | 茨城県立佐和高等学校 | 家庭科教諭 | 楠 幸恵 |
| 2 | 茨城県立水戸第三高等学校 | 家庭科教諭 | 増田 美江 |
| 3 | 茨城県立中央高等学校 | 家庭科教諭 | 飯田 純子 |
| 4 | 東海村立東海中学校 | 栄養教諭 | 菊池 政江 |
| 5 | 鉾田市立鉾田南中学校 | 栄養教諭 | 山崎 仁子 |
| 6 | 茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校 | 養護教諭 | 西田 晃代 |
| 7 | 茨城県立下妻第二高等学校 | 養護教諭 | 野口 祐子 |
| 8 | 竜ヶ崎保健所健康増進課 | 主任 | 飯田 裕佳 |
| 9 | 筑西保健所健康増進課 | 技師 | 大内 絵里 |
| 10 | 高校教育課 | 指導主事 | 綿引 志雅子 |
| 11 | 保健体育課 | 指導主事 | 中村 美智子 |

【カット、挿絵協力】

| | 所属 | 氏名 |
|---|--------------------|-------|
| 1 | 茨城大学教育学部（家庭選修）4年 | 池田 萌 |
| 2 | 茨城大学教育学部（家庭選修）4年 | 方波見 妙 |
| 3 | 保健予防課 | 安 ちひろ |
| 4 | 保健予防課 | 高堀 恭 |
| 5 | 食に関する副読本（茨城県教育委員会） | |

茨城県保健福祉部保健予防課

〒310-8555 茨城県水戸市笠原町 978-6

TEL 029-301-3229 FAX 029-301-3239

茨城の食育・健康づくりホームページ

<http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp/>

保健予防課ホームページ

<http://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/hokenfukushi/yobo/index.html>

発行日 平成 29 年 2 月

平成 29 年 8 月（一部改正）

いばらきの食育スローガン

合い言葉は



- お** おはよう,ごはんを食べましょう
- い** いただきます,ごちそうさまをいしましょう
- し** しっかり野菜を食べましょう
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう
- な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう

毎月19日は食育（しょくいく）の日