

ヘルスメイトのおすすめレシピ

おいしく楽しくいただきます



はじめに

旭区食生活等改善推進委員会（愛称：ヘルスメイト）は「私たちの健康は私達の手で」を合言葉に、地域で栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを推進する活動を行っています。

この度、会の結成40周年を記念して、旭区役所の協力を得て料理集「おいしく楽しくいただきます」を作成することになりました。

私たちが地域の健康づくり普及活動で、喜ばれた料理、推進員のおすすめ料理、また、高齢者食育講座（旭区役所主催）などから抜粋したもの50品を掲載しました。

心とからだに美味しい食事を手軽に味わっていただくために、どなたにも簡単に出来るレシピばかりです。特に野菜をたっぷり使った料理がおすすめです。

この料理集が、毎日の食事づくりのヒントとなり、皆さまの健康づくりの一助となれば幸いです。

旭区食生活等改善推進委員会

も く じ

【主食】

とうもろこしご飯	13
しょうがご飯	14
さつまいもご飯	15
きのこご飯	16
大豆とひじき入りおにぎり	17
にんじんのミルクピラフ風	18
カレー味のピラフ風	19

【主菜】肉・魚・卵・大豆等

生鮭の簡単ムニエル	20
甘塩鮭のきのこのオムレツ	21
塩さばの酒蒸し	22
いわしのつみれ汁	23
さんまと長いもの中華炒め	24
鶏ひき肉の変わり焼き	25

里芋のそぼろ煮黄身ちらし	26
おからサラダ	27
キャベツとコンビーフの巣ごもり風	28
豚肉とパプリカの黒酢の酢豚	29

【副菜】野菜・きのこ・芋・海藻等

青菜ともやしのナムル	30
五目煮びたし	31
ひじきと野菜のさらさあえ	32
大根とカリカリじゃこのサラダ	33
かんたんキャベツのサラダ	34
ゴーヤのかき揚げ	35
ゴーヤの薬味ソースかけ	36
小松菜のごまマヨネーズあえ	37
もやしの梅風味	38
切干し大根のサラダ	39

キャベツと桜えびのおひたし……………	40
なすのくずうち……………	41
野菜の炒りなます……………	42
白菜と塩昆布のもみサラダ……………	43
チンゲンサイと卵のとろーりスープ……………	44
キャベツのスープ煮……………	45
帆立のおろし汁……………	46
大根の甘酢漬け……………	47
長いもとしめじの辛子酢みそあえ……………	48
かぼちゃとさつまいもの豆のサラダ……………	49
ピザ風ポテト……………	50

【おやつ】

かぼちゃ白玉……………	51
バナナ春巻き……………	52
じゃがもち……………	53
ごまのソフトおこし……………	54
牛乳かんと季節の果物……………	55

☆簡単レシピ☆

お惣菜、缶詰め、冷凍食品で手軽に！

ツナじゃが……………	56
缶詰さんまの卵とじ……………	57
鶏のから揚げピリ辛煮……………	59
焼き鳥のおかずサラダ……………	60
里芋ごはん……………	61

炊飯器を使って簡単おやつ♪

しっとりかぼちゃの小豆添え……………	63
さつまいも＆プルーン煮……………	64

レシピ中の「つ (SV)」について…
SVとはサービング (食事の提供量の単位) の略です。
P65、P67
食事バランスガイドをご参照ください。

+



カレー味のピラフ風 P19



生鮭の簡単ムニエル P20



いわしのつみれ汁 P23



さんまと長いもの中華炒め P24



鶏ひき肉の変わり焼き P25



里芋のそぼろ煮黄味ちらし P26



おからサラダ P27



キャベツとコンビーフの巣ごもり風 P28



豚肉とパプリカの黒酢の酢豚 P29



ゴーヤの薬味ソースかけ P36



小松菜のごまマヨネーズあえ P37



なすのくずうち P41



白菜と塩昆布のもみサラダ P43



チンゲンサイと卵のとろーりスープ P44



キャベツのスープ煮 P45



かぼちゃとさつまいもの豆サラダ P49



かぼちゃ白玉 P51



バナナ春巻き P52



じゃがもち P53



ごまのソフトおこし P54

旭区とれたて農産物直売所ガイド

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いんげん												
えだまめ												
かぶ												
キャベツ												
きゅうり												
こまつな												
ごぼう												
さつまいも												
さといも												
じゃがいも												
しゅんぎく												
だいこん												
たまねぎ												
とうもろこし												
トマト												
なす												
にんじん												
ねぎ												
はくさい												
ブロッコリー												
ほうれんそう												
みずな												
レタス												

おいしい

旬のカレンダー

●横浜市環境創造局ホームページを参考に作成しました。

旭区役所 地域振興課 平成 21 年 3 月発行
旭区とれたて農産物直売所ガイドから抜粋

とうもろこしご飯

[1人分363kcal、塩分1.0g]
主食 1.5つ(SV)

～とうもろこしのやさしい甘み、旬の時期にぜひ!!～

〈材料〉

2人分

とうもろこし	1/2本	
米	2/3カップ	
もち米	1/3カップ	
水	1カップ	
A	昆布	5cm
	酒	小さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ2
青じそ	2枚	

〈作り方〉

- ①米ともち米は洗って、分量の水に1時間浸す。
- ②とうもろこしは実ごと包丁でこそげる。
- ③炊飯器に①とA、②のとうもろこしを加えて炊く。
- ④炊きたてのご飯をさっくりと混ぜて蒸らし、器に盛り青じそのせん切りをのせる。



しょうがご飯

[1人分 318kcal 塩分1.4g]
主食 1.5つ (SV)

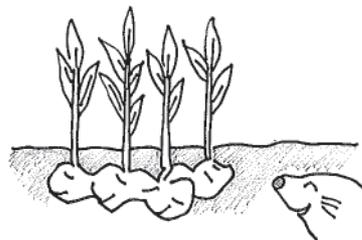
～しょうがの香りと油揚げのコクがマッチしています～

〈材 料〉 2人分

米	1カップ
だし汁	1カップ
しょうが	1/4片
油揚げ	1/3枚
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
塩	少々

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切り、同量のだし汁に浸しておく。
- ②油揚げは油抜きをして、縦半分に切り、せん切りにする。しょうがもせん切りにする。
- ③①に②の油揚げ、しょうが、調味料を入れて炊く。



さつまいもご飯

～ホクホクの食感と甘みがきいています～

[1人分 359kcal 塩分1.0g]

主食 1.5つ (SV)

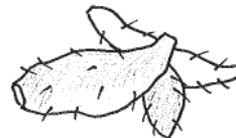
〈材料〉

2人分

米…………… 1カップ
 水…………… 米の1割増
 さつまいも……………100g
 酒…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/3
 だし昆布…………… 5cm角1枚
 いりごま (黒)…………… 少々

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をきれいに洗って、1.5cm角の大きさに切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ②米は洗って分量の水に昆布を加え、酒、塩、①のさつまいもを加え、普通に炊く。
- ③炊きあがったら、昆布を取り出し細く切っておく。上下をさっくりと混ぜ合わせ、昆布も混ぜる。
- ④器に盛り、ごまをふる。



きのこご飯

[1人分 314kcal 塩分1.4g]

主食 1.5つ (SV)

副菜 1つ分 (SV)

～きのこのうまみがたっぷり～

〈材料〉 2人分

米	1カップ
昆布だし	1カップ
しめじ	50g
しいたけ	1枚
まいたけ	50g
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
B	
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
ぎんなん	6個

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切り、昆布だしに浸しておく。
- ②きのこ類は石づきを取り、サッと洗う。しいたけは細いせん切りにし、しめじ、まいたけは小房に分ける。まいたけは熱湯でサッとゆで、アクを取る。
- ③②のきのこ類に、Aをふりかけておく。
- ④ぎんなんは殻を割り、封筒に入れ、電子レンジで1分30秒加熱し、薄皮もむいておく。
- ⑤炊飯器に①、③とBを入れて普通に炊く。炊き上がったら全体を混ぜ器に盛り、ぎんなんを上のにせる。

大豆とひじき入りおにぎり

[1人分 333kcal 塩分1.0g]
主食 1.5つ (SV)

～しみじみと味わい深いご飯です～

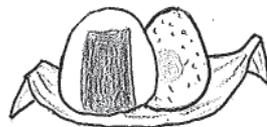
〈材 料〉

2人分

米	1カップ
水	米の1割増
ひじき (乾)	3g
蒸し大豆 (ドライ)	30g
にんじん	30g
サラダ油	小さじ1
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
B	
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
おにぎりのり	2枚

〈作り方〉

- ①米は洗って分量の水に浸し、20分以上おく。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切る。にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- ③鍋を熱し、油を入れ②を炒め大豆を加え、Aを加え下味をつける。
- ④炊飯器に①とBの酒、塩を入れて炊く。炊き上がったら③を加え、10分ほど蒸らす。
- ⑤④を4つに分けてにぎり、のりを巻く。



にんじんのミルクピラフ風

[1人分 340kcal 塩分1.1g]
主食 1.5つ (SV)

～色合いのきれいなごはん 牛乳を加えて炊くのでマイルドなおいしさです～

〈材 料〉 2人分

米	1カップ
水	90ml
牛乳	50ml
にんじん	30g
鶏肉	30g
塩	少々
こしょう	少々
マーガリン	小さじ1
固形スープの素	1/2個
パセリ (みじん切り)	適宜

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切る。
- ②にんじんはすりおろす。鶏肉は1cmの角切りにして塩、こしょうをふる。固形スープの素は細かく切る。
- ③炊飯器に①と水、牛乳を入れ、②とマーガリンを加え、軽く混ぜ20分おいてから炊く。
- ④③が炊きあがったら、底からふんわり混ぜ合わせ器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



カレー味のピラフ風

～ツナ缶でかんたんスパイシーご飯～

[1人分 382kcal 塩分1.5g]

主食 1.5つ (SV)

副菜 1つ (SV)

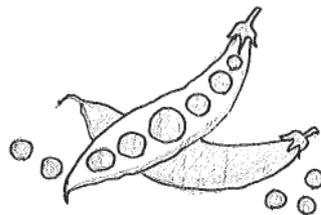
〈材 料〉

2人分

米 …………… 1カップ
 水 …………… 米と同量
 ツナ缶(ライトツナ) …… 小1/2缶
 たまねぎ …………… 小1/4個
 ミックスベジタブル(冷凍) … 40g
 カレー粉 …………… 小さじ1
 固形スープの素 …………… 1個
 バター …………… 6g

〈作り方〉

- ①米は洗って水を切り、同量の水に30分浸す。
- ②ツナは油を切る。たまねぎは粗みじんに切る。
- ③②とミックスベジタブル、カレー粉、バター、スープの素を①に加え普通に炊く。
- ④炊きあがったら、全体を混ぜ合わせる。



生鮭の簡単ムニエル

[1人分 200kcal 塩分0.8g]
主菜 2つ(SV)

～いつものムニエルにひと味ちがったソースをかけて～

〈材料〉

2人分

生鮭	2切れ	
塩・こしょう	各少々	
小麦粉	少々	
バター	4g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	マヨネーズ	大さじ1
	牛乳	大さじ1
	ゆずこしょう	少々
	しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ①鮭は小骨を取り、軽く塩、こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバター、サラダ油を熱し、①の鮭を入れる。両面を色よく焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③器に盛りAを混ぜ合わせたソースをかける。



甘塩鮭のきのこオムレツ

～野菜もたっぷり!ボリュームのあるオムレツです～

[1人分 213kcal 塩分1.2g]

主菜 2つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材 料〉

2人分

甘塩鮭	1切れ
プチトマト	6個
たまねぎ	1/2個
しめじ	小1/2パック
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①鮭は皮と骨を除き、1cm角に切る。
- ②プチトマトはへたを取とり、4等分に切る。たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り小さく切る。
- ③卵は溶きほぐす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。鮭を加えてほぼ火が通ったらプチトマトとしめじを加え、サッと炒め塩、こしょうで味を調える。
- ⑤④に卵を加えてかき混ぜる。ふちが焼けてきたら、皿にすべらせるようにして移し、フライパンをかぶせ、上下を返し再び火にかけ片面を焼く。

塩さばの酒蒸し

[1人分 198kcal 塩分1.4g]

主菜 2つ (SV)

～ねぎとしょうがでさばの臭みがぬげ さっぱりといただけます～

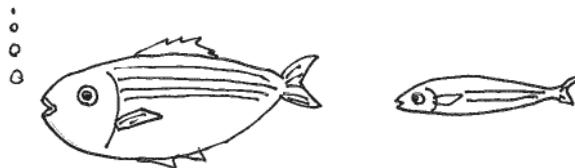
〈材料〉

2人分

塩さば	片身 1枚
酒	大さじ 2
長ねぎ	1/2本
しょうが	少々
ポン酢	少々
しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ①さばは1枚を2切れに切る。
- ②フライパンを熱し、さばの皮を下にして並べ、焼き色がつくまで中火で3～4分焼く。裏返して2～3分焼いてから、上にねぎとしょうがをのせる。
- ③酒をふりかけて、ふたをし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ④③を器に盛り、ポン酢、しょうゆをかける。



いわしのつみれ汁

～魚の苦手なお子様にも～

[1人分 130kcal 塩分1.8g]
主菜 1つ(SV)

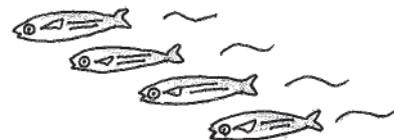
〈材料〉

2人分

いわし	2尾	
ごぼう	50g	
長ねぎ	10cm	
しょうが(しぼり汁)	小さじ1	
A	みそ	小さじ1
	小麦粉	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
昆布だし	カップ2	
B	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	少々

〈作り方〉

- ①いわしは頭、内臓を取り出し、水で洗って水気をふき取り、手開きし、腹骨、皮を取り、包丁で細かくたたく。
- ②すり鉢に①を入れ、しょうがのしぼり汁とAを加えさらによくすり混ぜる。
- ③ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ④長ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋に昆布だしを入れ、煮立たせ②をスプーンで一口大の団子状に丸め、だし汁の中に入れる。ごぼうを入れ弱火で12分ほど煮る。
- ⑥⑤に④のねぎを入れBで調味し、器に盛る。



さんまと長いもの中華炒め

～中華風のさんま料理はいかがですか？～

[1人分 370kcal 塩分1.7g]

主菜 1つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材料〉

2人分

さんま	1尾
長いもの	100g
ピーマン	2個
パプリカ	1/4個
しょうが	1/2片
長ねぎ	1/4本
A	
酒	小さじ3/4
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
B	
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
C	
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ①さんまは三枚におろし、片身を3つに切り、さらに縦に1cm幅に切って、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、パプリカはせん切り、長いものは拍子木切りにする。しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、さんまにかたくり粉をまぶして、色よく炒め、取り出し油を切る。
- ④きれいにしたフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、しょうが、長ねぎを入れ、香がたったらピーマン、パプリカ、長いものを入れて炒め、Bを加える。
- ⑤②のさんまを戻し、Cを入れて、サッと混ぜる。

※冷めてもおいしい。お弁当にもOK！

鶏ひき肉の変わり焼き

[1人分 287kcal 塩分0.9g]
主菜 2つ(SV)

～和風の味付けときのこの食感!お弁当のおかずにも～

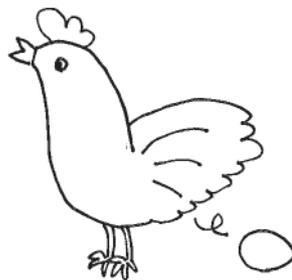
〈材料〉

2人分

鶏ひき肉	150g
えのきだけ	1袋
長ねぎ	1/5本
塩昆布	8g
A	しょうが(しぼり汁) … 小さじ2
	酒 … 小さじ2
	かたくり粉 … 大さじ2
サラダ油	大さじ2
すだち	少々

〈作り方〉

- ①えのきだけは石づきを落として、2cmの長さに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①と塩昆布、Aを加えよくこねる。4等分にし、小判型にまとも油でこんがり焼く。
- ③②を器に盛り、すだちを添える。



里いものそぼろ煮黄身ちらし

～彩がきれいな一皿です。ひと手間かけて おもてなしにも～

[1人分 266kcal 塩分1.4g]

主菜 2つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材 料〉

2人分

里いも	200g	
鶏ひき肉	100g	
生しいたけ	1・1/2枚	
しょうが	少々	
ごま油	大さじ1	
卵	1個分	
グリーンピース (冷凍)	10g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	酒	大さじ1/2
だし汁	カップ1/3	
水溶きかたくり粉	少々	

〈作り方〉

- ①里いもは皮をむき、下ゆでする。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜあわせる。
- ③生しいたけ、しょうがはみじん切にする。
- ④鍋を熱し、ごま油を入れ、③を炒める。次に②を加えてサッと炒め、①とだし汁を入れて弱火で煮る。
- ⑤里いもがやわらかくなり、味がついたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥卵はゆでて、黄身だけ裏ごしして、⑤の上にふりかけその上に、グリーンピースを散らす。

おからサラダ

[1人分 173kcal 塩分1.1g]
主菜 1つ (SV)

～おからの意外な使い方!!新しい味の発見～

〈材料〉

2人分

おから …………… 50g
きゅうり …………… 1/2本
トマト …………… 1/2個
ツナ缶詰 (油漬け) …… 小1/2缶
塩 …………… 小さじ1/5
マヨネーズ …………… 大さじ1
牛乳 …………… 大さじ1
塩・こしょう …………… 各少々

〈作り方〉

- ①耐熱容器におからを入れ、ラップをしないで電子レンジ (600W) で3分30秒～4分、水分がとぶまで加熱する。
- ②きゅうりは1cm角に切り、塩をふり軽くもむ。トマトは種を取り、1cm角に切り、水気を切っておく。
- ③①にマヨネーズ、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ④②のきゅうり、トマトを加え、ツナ缶を汁ごと混ぜ合わせる。



キャベツとコンビーフの巣ごもり風

[1人分 269kcal 塩分1.3g]

主菜 2つ (SV)

副菜 1つ (SV)

～目玉焼きのアレンジ、朝ご飯にぴったり～

〈材 料〉

2人分

キャベツ	150g
コンビーフ (缶詰)	100g
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
たまねぎ	1/4個
塩・こしょう	各少々

〈作り方〉

- ①キャベツはざく切りにする。たまねぎは薄切りにする
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、コンビーフを入れてほぐす。たまねぎを加え少し炒め、キャベツを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をつける。
- ③キャベツがややしんなりしたら、くぼみを2つ作り、卵を落とす。
- ④ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。



豚肉とパプリカの黒酢の酢豚

[1人分 422kcal 塩分1.0g]
主菜 3つ (SV)

～豚肉と黒酢のコクがおいしい～

〈材 料〉

2人分

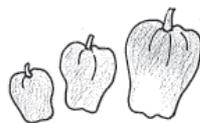
豚ロース肉	2枚 (200g)
パプリカ (赤)	1/2個
長ねぎ	1/2本
しょうが	少々
にんにく	1/2片
かたくり粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1・1/2
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
B	
黒酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
酒・砂糖	各小さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉は1.5cm幅に切り、Aの調味料をよくもみこむ。パプリカはへたと種を除いて一口大に切る。長ねぎは縦半分に切って4cm長さに切る。しょうが、にんにくは薄切りにする。
- ②Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③豚肉にかたくり粉をまんべんなくまぶす。熱したフライパンに油を入れ、豚肉の両面を強火でカリッと焼き取り出す。
- ④同じフライパンに油少々を加えて熱し、パプリカ、ねぎしょうが、にんにくを炒め合わせ、しょうが、にんにくの香りがしてきたら、③の豚肉を戻し入れ、②を加えて全体にからませながらひと炒めする。



主
菜



青菜ともやしのナムル

[1人分 65kcal 塩分0.8g]

副菜 1つ (SV)

～もやしは一年中出回るお助け素材、旬の青菜と組み合わせた一品です～

〈材料〉

2人分

もやし	80g	
青菜	80g	
塩	少々	
にんじん	40g	
かまぼこ	30g	
A	ごま油	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	しょうが(しぼり汁)	小さじ1/2
いりごま(白)	少々	

〈作り方〉

- ①もやしはサッと塩ゆでにし、青菜は塩ゆでした後、水に取り絞る。
- ②にんじんは、もやしと大体同じ長さのせん切りにしてゆでる。
- ③青菜も同じ長さに切る。
- ④①②③とAを合わせる。
- ⑤皿に盛り、かまぼこのせん切りといりごまを飾る。

五目煮浸し

～野菜がたっぷりいただけます～

〈材料〉

2人分

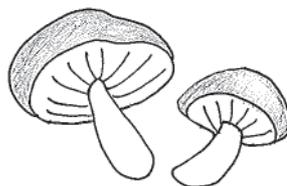
きゃべつ	100g	
にんじん	25g	
さやいんげん	15g	
しいたけ	2枚	
えのきだけ	1/2袋	
A	だし汁	1/2カップ
	うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2

[1人分 38kcal 塩分0.7g]

副菜 2つ (SV)

〈作り方〉

- ①きゃべつとにんじんは短冊切り、さやいんげんは斜め薄切り、しいたけはそぎ切り、えのきだけは3cm長さに切る。
- ②Aを合わせて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③①をゆで、水気を切って、②のだし汁に浸す。器に汁ごと盛り、さやいんげんを適宜、天盛りにする。



ひじきと野菜のさらさあえ

[1人分 143kcal 塩分0.8g]

副菜 1つ (SV)

～たっぷりの野菜と和えて具だくさんに～

〈材料〉

2人分

木綿豆腐	100g
芽ひじき (乾)	5g
ごぼう	25g
酢	少々
にんじん	25g
さやいんげん	25g
すりごま (白)	大さじ1・1/2
だし汁	75ml
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
B 砂糖	大さじ1
白みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

〈作り方〉

- ①豆腐は、水気をよく切っておく。
- ②ひじきは、水でやわらかく戻す。ごぼうは、ささがきにして、酢を入れた湯でさっとゆでる。にんじんとさやいんげんは、せん切りにする。
- ③Aの調味料で②を煮て汁気を切っておく。
- ④すり鉢にすりごまと①を入れ、すりこぎですりませ、Bを入れ、調味しておく。
- ⑤④に③を入れ、よくあえる。



大根とカリカリじゃこのサラダ

[1人分 84kcal 塩分1.5g]

副菜 1つ (SV)

～カリカリじゃこがおいしい～

〈材 料〉

2人分

大根	100g	
かいわれ	1/3パック	
ちりめんじゃこ	25g	
サラダ油	少々	
かつお節 (ダシ用)	5g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2
	酢	小さじ2
	こしょう	少々

〈作り方〉

- ①かつお節をボウルに入れ、熱湯 50ml を注いで漉し、Aを加えて、ドレッシングを作る。
- ②大根は5cm長さのせん切りにし、かいわれは根元を切り落とし、洗って水気を切る。じゃこは油でカリッと揚げる。
- ③大根、かいわれを混ぜ、器に盛り、じゃこを上へのせ、ドレッシングをかける。

※カリカリじゃこは電子レンジでも OK (ラップなしで)

かんたんキャベツのサラダ

[1人分 58kcal 塩分1.0g]

副菜 1つ (SV)

～野菜が足りない時の一品に!あっという間に出来上がります～

〈材 料〉

2人分

キャベツ	3枚
にんじん	少々
きゅうり	少々
サラダ油	大さじ1
すし酢	大さじ1
塩	少々

〈作り方〉

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりはせん切りにし、混ぜあわせ塩をふり、器に盛る。
- ②サラダ油とすし酢をあわせ、①にかける。



ゴーヤのかき揚げ

[1人分 265kcal 塩分0.5g]
副菜 1つ (SV)

～かき揚げにすることでゴーヤの苦手な方も食べやすくなります～

〈材 料〉

2人分

ゴーヤ …………… 大1/2本
 たまねぎ …………… 大1/2個
 にんじん …………… 小1/2本
 こうなご …………… 適量
 ゆずの皮 …………… 適量
 卵 …………… 1/2個
 小麦粉 …………… 50g
 塩 …………… 少々
 サラダ油 …………… 大さじ2

〈作り方〉

- ①ゴーヤは種とわたをスプーンできれいに取り、5～6mmに切る。
- ②たまねぎは、半分に切って薄切りにし、にんじんは、4～5cm長さのせん切りにする。
- ③ゆずの皮は細かく刻む。
- ④小麦粉、卵を、冷水で軽く混ぜる。
- ⑤④に①②③と、こうなご、塩を入れて、混ぜる。少し小さめの形にして、カリッと揚げる。

ゴーヤの薬味ソースかけ

[1人分 71kcal 塩分1.3g]

副菜 1つ (SV)

～香りの良い薬味ソースが決めて!～

〈材 料〉

2人分

ゴーヤ	1/2本
薬味ソース	
長ねぎ	5 cm
しょうが	1片
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
すりごま (白)	小さじ2

〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンなどでくり抜き、薄切りにし、熱湯でサッとゆでる。
- ②薬味ソースを作る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、ごま油で炒め、しょうゆ、酒、砂糖を加え、ひと煮立ちさせ冷ます。
- ③器にゴーヤを盛り、②の薬味ソースをかけ、上にすりごまを散らす。

※薬味ソースは鶏肉や豚肉をゆでたものにかかけたり多めに作っておくと、他のものにも利用できる。

小松菜のごまマヨネーズあえ

～マヨネーズにすりごまを加えコクと香りが美味～

[1人分 195kcal 塩分1.1g]

主菜 1つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材料〉

2人分

小松菜	120g	
油揚げ	1/2枚	
しめじ	1/2パック	
A	すりごま (白)	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①小松菜はゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気をふいて開き、フライパンで両面を焼く。縦半分に切り、せん切りにする。
- ③しめじは石づきを取り、太めのものは縦に裂いて、半分の長さに切り、サッとゆでる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①②③をあえる。



もやしの梅風味

[1人分 10kcal 塩分0.1g]

副菜 1つ (SV)

～もやしを使ったさわやかで手軽な一品です～

〈材料〉

2人分

もやし……………100g

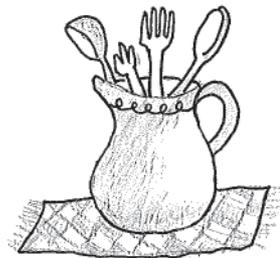
梅肉入りゆかり…………… 小さじ2

(ふりかけ)

〈作り方〉

①もやしは洗って水気を切る。耐熱皿に、もやしを広げラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。

②①に梅肉入りゆかりをふりかける。



切干し大根のサラダ

[1人分 151kcal 塩分0.7g]

副菜 1つ (SV)

～切干し大根のちょっと新鮮ないただき方です～

〈材 料〉

2人分

切干し大根	18g
きゅうり	1/2本
にんじん	15g
たまねぎ	1/4個
ツナ缶詰	小1/2缶
中華ドレッシング	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

〈作り方〉

- ①切干し大根はよく水洗いし、水で戻して適当な長さになり、サッとゆでて熱いうちに中華ドレッシングをかける。
- ②きゅうり、にんじん、たまねぎはせん切りにし、塩をふり、しんなりさせ水気を絞っておく。
- ③ツナは油を切り①と②を合わせ、マヨネーズであえる。

キャベツと桜えびのおひたし

[1人分 29kcal 塩分0.7g]

副菜 1つ (SV)

～桜えびのうまみがたっぷり～

〈材料〉

2人分

キャベツ	150g
桜えび	5g
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま (白)	少々
塩	少々

〈作り方〉

- ①キャベツは3cm幅のざく切りにし、塩を加えた熱湯でサッとゆで、冷水に取り水気を絞る。
- ②桜えびは湯通しする。
- ③だし汁にしょうゆを加え、①と②を浸す。味がなじんだら、器に盛り、すりごまを上につる。



なすのくずうち

[1人分 56kcal 塩分0.9g]

副菜 1つ (SV)

～なすの色もあざやかに。のどごしよくいただけます～

〈材料〉

2人分

なす	2個
かたくり粉	大さじ2
みょうが	1個
青じそ	2枚
しょうが汁	小さじ1
めんつゆ(三倍濃厚)	大さじ1

〈作り方〉

- ①なすはへたを取り縦6つに切り、さらに横半分切る。
水にさらし水気をふき取り、かたくり粉を全体にまぶす。
- ②熱湯の中に①を入れゆでる。ざるに取り冷水をかけ水気を切る。
- ③みょうが、青じそはせん切りにする。
- ④器に②のなすを盛り、③の薬味を上のにのせ、めんつゆを薄めてかける。好みでしょうが汁を加える。

※ゆでたそうめんを盛り合わせてもいい。



野菜の炒りなます

[1人分 92kcal 塩分0.9g]

副菜 1つ (SV)

～多めに作って野菜たっぷり常備菜に～

〈材 料〉

2人分

ごぼう	40g	
にんじん	10g	
しらたき	50g	
干しいたけ	1枚	
れんこん	50g	
ごま油	小さじ2	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1/2

〈作り方〉

- ①ごぼうは包丁の背でこそげ、3cm長さのせん切りにし、水にさらし水気を切る。
- ②にんじんは皮をむき、3cm長さのせん切りにする。干しいたけは水で戻して細いせん切りにする。
- ③しらたきはゆでて水気を切り、2～3cmに切る。
- ④れんこんは皮をむき、縦二つまたは4つ切りにし、薄く切って酢水にさらし水気を切る。
- ⑤鍋にごま油を熱し、①～④を加えてよく炒める。
- ⑥⑤にAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒りつける

白菜と塩昆布のもみサラダ

[1人分 76kcal 塩分1.6g]

副菜 1つ (SV)

～塩昆布とりんごがアクセント さっぱりしたサラダです～

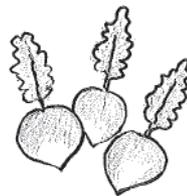
〈材料〉

2人分

白菜	1枚
ハム	2枚
りんご	1/4個
塩昆布	5g
ノンオイルドレッシング	大さじ1
塩	小さじ1/5
レモン汁	小さじ1

〈作り方〉

- ①白菜は1cm幅のざく切りにし、ボウルに入れ塩をふってもみ、サッと水洗いして水気を絞る。
- ②ハムはせん切りにする。りんごは芯を取り、さらに半分に分け、皮付きのまま2mmほどの厚さのちょう切りにし、塩水にさらし水気を切る。
- ③①に塩昆布と②を加え、レモン汁を加え、ノンオイルドレッシングを加え、混ぜ合わせる。



チンゲンサイと卵のとろーりスープ

[1人分 47kcal 塩分1.1g]
副菜 1つ (SV)

～のどごしの良いやさしいスープです～

〈材 料〉

2人分

チンゲンサイ …………… 150g
卵 …………… 1/2個
水 …………… 300ml
酒 …………… 大さじ1/2
塩・こしょう …………… 少々
鶏がらスープの素 …………… 大さじ1/2
かたくり粉 …………… 大さじ1/2
水 …………… 大さじ1

〈作り方〉

- ①チンゲンサイは根元に包丁で切り目を入れ、手で半分
に裂き、葉と茎の部分に切り分けて洗う。
- ②鍋に分量の水と鶏がらスープの素、酒を入れ、チンゲ
ンサイを加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を
調える。
- ③②に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、卵を溶き入れ
火を止める。



キャベツのスープ煮

[1人分 137kcal 塩分1.2g]

副菜 1つ (SV)

～野菜がたっぷり食べられます。パン食にも～

〈材料〉

2人分

キャベツ	100g
にんじん	30g
たまねぎ	1/4個
ベーコン	1枚
水	2カップ
粉末スープ(コーンクリーム)	1袋(18g)
塩・こしょう	少々
バター	小さじ1

〈作り方〉

- ①キャベツはざく切りにする。にんじん、たまねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と①を入れ、7～8分煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、粉末スープを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④塩・こしょうで味を調え、仕上げにバターを加える。

※チーズや牛乳を加えると更においしい！



帆立のおろし汁

[1人分 72kcal 塩分1.3g]

副菜 1つ (SV)

～ほっとするやさしい味 心もからだも温まります～

〈材料〉

2人分

帆立缶詰 ……………70g (1/2缶)

大根 ……………180g

塩・こしょう …………… 各少々

A { だし汁 …………… 1・1/2カップ
帆立缶詰

B { みりん …………… 大さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1
塩 …………… 少々

C { かたくり粉 …………… 大さじ1/2
水 …………… 大さじ1

万能ねぎ …………… 15g

〈作り方〉

- ①帆立缶詰は身と汁に分け、ほぐしておく。
- ②大根はおろす。
- ③Aと大根おろしを鍋に入れ、煮立ててBで調味する。
- ④ほぐした帆立を③に加え、Cでとろみをつける。
- ⑤器に盛り、小口切りの万能ねぎを散らす。



大根の甘酢漬け

～大根のおいしい季節に たくさん作って箸休めに～

〈材 料〉

大根	500g	
塩	10g	
A	砂糖	50g
	酢	大さじ5
	ゆずの皮	1個分
	たかの爪	1本

〈作り方〉

- ①大根は4～6つ割りにして、いちよう切りにし、塩をまぶして、そのまま20分おく。
- ②①をざるにあげて、30分おく。
- ③たかの爪は種を出し、小口切りにする。ゆずの皮は細いせん切りにする。Aの材料を合わせる。
- ④Aに②の大根を漬け込む。

※大根は絞らない。

すぐに食べられるが、1～2日漬け込むとおいしい。



長いもとしめじの辛子酢みそあえ

[1人分 81kcal 塩分2.5g]

副菜 1つ (SV)

～辛子酢味噌でいただく シャキッとした歯ざわりがおいしい～

〈材 料〉

2人分

長いも …………… 5cm

塩昆布 …………… 少々

しめじ …………… 1/2パック

出し汁 …………… 1カップ

A うすくちしょうゆ …… 大さじ1/2

みりん …………… 大さじ1/2

B 練り辛子 …………… 小さじ1

白みそ …………… 30g

酢 …………… 小さじ1・1/2

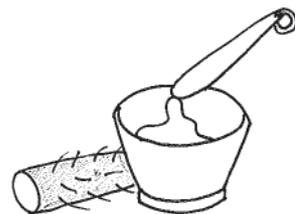
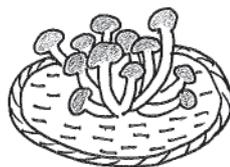
うすくちしょうゆ …… 小さじ1

〈作り方〉

①長いもは、せん切りにし、塩昆布と混ぜる。

②しめじはAでサッと煮る。

③②にBを混ぜる。



かぼちゃとさつまいもの豆サラダ

[1人分 154kcal 塩分0.2g]

副菜 1つ (SV)

～ヨーグルトの酸味がさわやかな味に～

〈材料〉

2人分

かぼちゃ …………… 100g

さつまいも …………… 50g

ミックス煮豆 …………… 40g

A { マヨネーズ …………… 大さじ1

プレーンヨーグルト ……大さじ1

塩 …………… 少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大に切る。さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ②鍋にさつまいもと水を多めに入れ、火にかける。沸騰したら、かぼちゃを入れてやわらかく煮る。
- ③ミックス煮豆をほぐし、③に加え、Aであえる。



ピザ風ポテト

～チーズとじゃがいもの相性ピッタリ～

[1人分 252kcal 塩分1.2g]

副菜 1つ (SV)

牛乳・乳製品 1つ (SV)

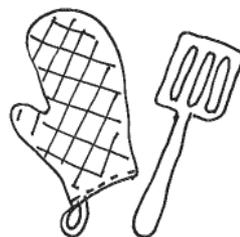
〈材 料〉

2人分

じゃがいも	150g
たまねぎ	1/4個
ベーコン	2枚 (30g)
ピザソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
牛乳	大さじ2
パセリみじん切り	少々
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	2枚
サラダ油	小さじ2

〈作り方〉

- ①じゃがいもは2mm厚さに切り水にさらす。たまねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。野菜に油がなじんだら火を弱め、牛乳を加え、ふたをして、蒸し焼きにする。
- ③じゃがいもに火が通ったら塩、こしょう、ピザソース、ケチャップを一面に塗り、パセリを散らす。
- ④③にとろけるチーズを並べ、チーズが溶けたら出来上がり。



かぼちゃ白玉

[1人分 154kcal 塩分0.2g]

～色がとってもきれいな白玉です。かぼちゃは冷凍を使っても～

〈材料〉

2人分

かぼちゃ	70g
白玉粉	40g
牛乳	大さじ3～4
塩	少々
黒みつ	大さじ2

〈作り方〉

- ①かぼちゃはところどころ皮をむいて、1cm厚さに切り耐熱皿に並べ、電子レンジで2分30秒加熱する。やわらかくなったら、熱いうちにつぶす。
- ②白玉粉に牛乳、塩を加え、よく煉って、ひとまとめにして10分ねかせる。
- ③②に①を加えてこね合わせ、ひとまとめにする。
- ④③を梅干し大の大きさに丸め、熱湯でゆでる。浮いてきたら2分ゆで、冷水にとる。
- ⑤器に盛り、黒みつをかける。



バナナ春巻き

[出来上がり1/2本分106kcal 塩分 0g]

～とろっとしたバナナがやみつきに。大満足のおやつです～

〈材料〉

6本分

バナナ	3本
春巻きの皮	小6枚
シナモン	小さじ1
小麦粉	少々
揚げ油	適宜

〈作り方〉

- ①バナナは皮をむき、半分に切る。
- ②春巻きの皮にバナナをのせシナモンをふりかけて、春巻きの要領で、巻き終わりを小麦粉の水溶きをつけて、しっかりとめる。
- ③②を160～165℃の油で揚げ、半分に切る。

※揚げすぎないように注意！



じゃがもち

[1個分 45kcal 塩分0.4g]

～もちみたいな食感にびっくり!!お子様のおやつにも～

〈材 料〉

じゃがいも	250g
かたくり粉	50g
バター	大さじ1/2
しょうゆ	適宜
青のり	適宜

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき3～4等分に切り、水にさらし、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁をすて、粉ふきいもにする。
- ②①をボウルに移し、熱いうちにマッシャー等をつぶす。かたくり粉を加え、へらでよく混ぜ、手でこね、ひとまとめにする。
- ③②を棒状にして10等分にし、小判形に形をととのえる
- ④フライパンを熱し、バターを入れ③を並べ、中火で焼くこんがりとし焼き目をつける。しょうゆをぬり、青のりをふる。

ごまのソフトおこし

[1切れ分 39kcal 塩分0g]

～作り方超簡単! たっぷりのごまが香ばしい～

〈材 料〉

32切れ

マシュマロ	100g
いりごま (白皮むき)	100g
いりごま (黒)	20g
コーンフレーク	40g
バター	5g

〈作り方〉

- ①フライパンまたは厚手の鍋にバターを入れ、弱火にかける。バターが溶けたらマシュマロを加え、さらに弱火で、かたまりが全部溶けたら、火を止める。
- ②①にすばやく一度にコンフレーク、白ごま、黒ごまを加え均一になるまで、よく混ぜ合わせる。
- ③バットまたは、まな板にクッキングシートを敷き、②をのせ、もう一枚上からクッキングシートをかぶせて上から押して平らにのばす。ほぼ四角形に手早く形を作る。冷めてから切り分ける。

※厚さ 1.5cm位 16 × 16cmを目安に形をととのえておくと 32 切れ (タテ 8、ヨコ 4 等分) に切り分けやすい。

牛乳かんと季節の果物

[1/8切れ 62kcal 塩分0g]

～牛乳が苦手な方へ～

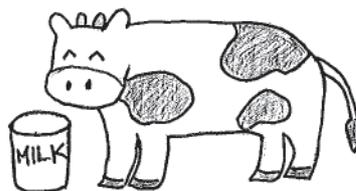
〈材 料〉

作りやすい分量

粉寒天	4 g
水	200ml
牛乳	400ml
砂糖	60 g
季節の果物	適宜

〈作り方〉

- ①分量の水に粉寒天をふり入れ、火にかけ、かき混ぜながら煮溶かし、砂糖を加え約2分ほど沸騰させる。
- ②①に人肌程度に温めた牛乳を少しずつ加え、粗熱を取り、型に流し冷やし固める。
- ③②を適当な大きさに切り、季節の果物を添える。



◎缶詰を使って簡単においしい煮物を♪

【ポイント】 ジャがいも・にんじん・玉ねぎなど常備野菜とツナ缶があればOK

○ツナじゃが 4人分

～ツナのコクと旨みがきいてます～

ツナ缶	1缶
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
にんじん	1本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1.5

〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじんは一口大。
- ②たまねぎはくし形切り。
- ③鍋にツナを缶汁ごとあけじゃがいも、玉ねぎを入れる。
- ④しょうゆ・砂糖・酒を加え、材料の3分の1位かくれる程度の水を加え煮る。

少なめの水分にするのがコツ!



ツナはオイルタイプ汁ごと入れます

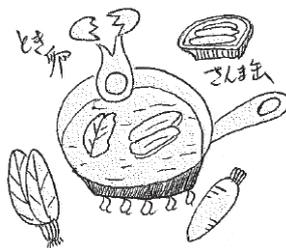
◎缶詰でお手軽クッキング♪

○缶詰さんまの卵とじ 2人分

さんまのかば焼き(缶詰) ……	1缶	
切干し大根(乾) ……………	20g	
にんじん ……………	20g	
小松菜 ……………	2株(60g)	
ねぎ ……………	半本	
とき卵 ……………	2個分	
A {	だし ……………	1カップ
	酒・しょうゆ・みりん	
	……………	各大さじ半分
粉山椒 ……………	適宜	

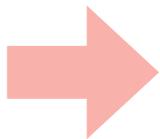
〈作り方〉

- ①切干し大根は水につけてもどし、水気を絞ってざく切りにする。にんじんはせん切り、小松菜は3cm長さ、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にAを煮立て、切干大根とにんじんを入れふたをし、7～8分間煮る。ねぎ、小松菜を加えてさらに5分間煮て、さんまのかば焼きを缶汁ごと加えさっと煮る。
- ③とき卵を回し入れ、半熟に火を通す。ご飯の上へのせ、粉山椒をふる。



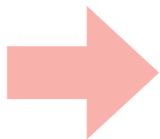
【缶詰料理について】

- ◎日持ちがするので備蓄としても重宝します
- ◎味の濃いものは野菜や卵と組み合わせてよりおいしく



【サンマ蒲焼丼】

- ①さんまを鍋に入れ、少量の水を加えて火にかける。
- ②溶き卵とネギを加え、火が通ったらご飯にかける
- ③海苔を散らして出来上がり。



- 混ぜご飯や炊き込みご飯に
- ゆで野菜や生野菜とあわせてサラダに
- にんじん・じゃがいも玉ねぎと一緒に煮物に

◎市販のお惣菜をちょっとひと工夫

【ポイント】 野菜を加えてボリュームアップ♪

○鶏のから揚げピリ辛煮 2人分
～市販のから揚げを使って～

鶏のから揚げ	3個	
パイン缶	2枚	
ピーマン	2個	
玉ねぎ	1/2個	
A	トマトケチャップ	大さじ1
	豆板醤	小さじ半分
	水	1/4カップ

〈作り方〉

- ① A をあわせて煮立てる。
- ② 乱切りにしたピーマン・玉ねぎ一口大に切ったパイナップル・から揚げを鍋に入れ、混ぜながら味をからめる。



◎市販の焼き鳥を使って簡単料理♪

○焼き鳥のおかずサラダ 2人分

焼き鳥	2本
きゅうり	1/3本
レタス	4枚
みょうが	1本
ミニトマト	4個
中華ドレッシング	大さじ1

〈作り方〉

- ①焼き鳥は串からはずし1個を半分に切る。きゅうりはせん切り、みょうがは薄切り、トマトは半分に切る。レタスは洗い冷蔵庫で冷やしておく。
- ②レタスは手でちぎり、きゅうり、ミニトマト、みょうがは水気を切りボウルに入れる。
- ③②に焼き鳥を加え、器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。



◎冷凍食品を使って簡単料理♪

～皮むきが面倒な里芋も冷凍食品を使えばラクラク♪～

○里芋ご飯 作りやすい量

米	2合
水	2カップ
しめじ	半パック
里芋（冷凍）	ごろごろ
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	適宜
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

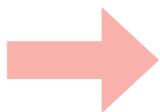
〈作り方〉

- ①米を洗って30分位つけておく
- ②しめじをほぐしておく
- ③米の中に同量の水、じゃこ、里芋、油揚げ、酒、しょうゆを入れ炊く。

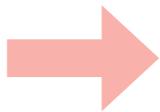


じゃこと油揚げは
さっと湯どおししましょう

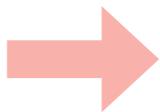
【使う分だけお料理】 ～冷凍素材を使って～



- 炊き込みご飯やカレーの具として・・・
- ちょっと野菜が足りない時に
- スープや卵焼きに加えて・・・



- 牛乳・バターと塩コショウを加えて
- ポタージュ風のスープなどに



- 野菜と一緒に炒めものに

◎炊飯器で作る体に優しい簡単おやつ

【ポイント】＊固いかぼちゃを切らずに丸ごと調理できます。

＊素材そのものの甘みがあるので味付けなしでも♪

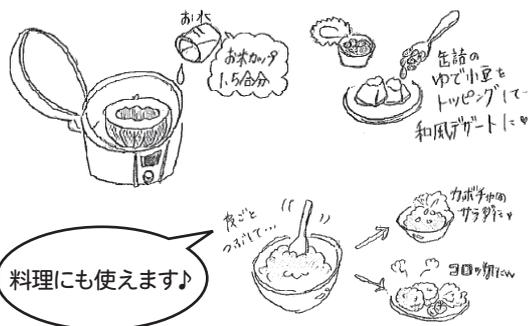
＊蒸しかぼちゃが余ったら適当な大きさに切り、冷凍保存しておくとなんな料理に使えます。

○しっとりかぼちゃの小豆添え

かぼちゃ …………… 1/2個

水 …………… お米のカップで1.5合分

小豆の缶詰 …………… 小1個

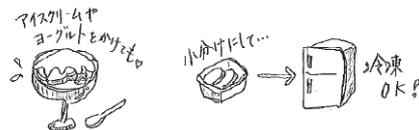


〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮を良く洗い、表面の汚れがあれば包丁でこそぎ取る。
- ②大スプーンで種とワタを丁寧に取り除く。
- ③炊飯器にかぼちゃを丸ごと入れる。
※必ず皮を下にして入れます
- ④お米用カップで1杯半の水を入れ、「炊飯」スイッチを入れる。
- ⑤スイッチが切れれば 蒸しかぼちゃのできあがり！
- ⑥1口大に切り分けて市販のゆで小豆をかければ簡単和風デザートに♪

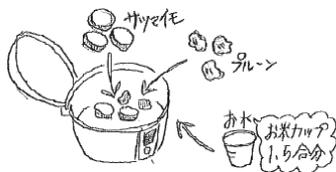
お通じの気になる時にも♪

- 【ポイント】** *食物繊維豊富なさつまいも&プルーンのおやつ
 *温かいままでも、冷やしてバニラアイスをかけても♪
 *たくさん作って冷凍保存もOK



○さつまいも&プルーン煮

さつまいも …………… 中または大1本
 水 …………… お米のカップで1.5合分
 プルーン(ドライフルーツ) …… 5～6粒



〈作り方〉

- ①さつまいもは皮を良く洗い、表面に汚れがあれば包丁でこそぎ取る。
- ②さつまいもは1cm位の厚さで食べやすい大きさに切る。
- ③プルーンは半分に切る。
- ④炊飯器にさつまいもを並べ、上からプルーンを散らす。
- ⑤お米用カップで1杯半の水を加えたら「炊飯」スイッチを入れる。
- ⑥スイッチが切れば出来上がり！

◎余った分は小分けにして冷凍OK

食事バランスガイドを上手に活用しましょう！

コマの回転は
運動を表します

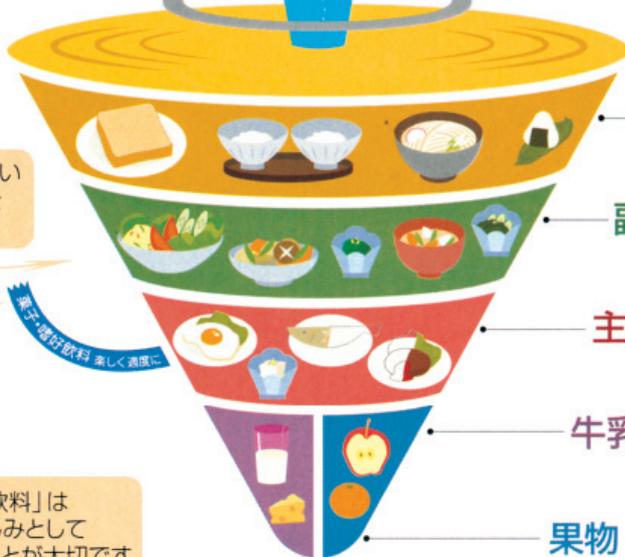
運動

コマの軸は「水・お茶」
食事や食間に十分な
水分補給を
心がけましょう

コマ本体は望ましい
食事のバランスを
料理で表します

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

「菓子・嗜好飲料」は
食生活の楽しみとして
適度に取ることが大切です



主食(ごはん、パン、麺)

副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)

牛乳・乳製品

果物



食事のバランスが悪かったり、
運動が足りないと
コマは倒れてしまいます

正しくまわそう食生活のコマ

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定された望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

1日分		料理例	
身体活動量の低い(高齢者を含む)女性 1600kcal ~ 1800kcal	身体活動量の低い(高齢者を含む)男性 2000kcal ~ 2400kcal	※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略	
4.5 つ(SV)	5.7 つ(SV)	1つ分 = = = = = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個	
ごはん(中盛り) 3杯程度	ごはん(中盛り) 4杯程度	1.5つ分 = 2つ分 = = = = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ	
5.6 つ(SV)		1つ分 = = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 奥たたくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きめのコンチー	
野菜料理5皿程度		2つ分 = = = = 野菜の煮物 野菜炒め 手の焼ころがし	
3~4 つ(SV)	3~5 つ(SV)	1つ分 = = = = = = = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身	
肉、魚、卵、大豆料理から	3皿程度	3つ分 = = = = = ハンバーグステーキ 鶏肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ	
2 つ(SV)		1つ分 = = = = = = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳箱1本分	
牛乳だったら1本程度		2つ分 = = = 牛乳箱1本分	
2 つ(SV)		1つ分 = = = = = = = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個	
みかんだったら2個程度			

旭区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)の紹介

旭区福祉保健センターで実施するセミナーの修了者をもって構成されており、自ら健康づくりを実践し、仲間や地域の人達とのふれあいを通じ、健康づくりの普及活動を行っています。

昭和45年に発足以来、区民の健康づくりの応援をし、今年で40周年を迎えます。

<入会するには>

旭区福祉保健センターで開催される「食生活等改善推進員セミナー」を受講し、修了証書を受けると、ヘルスマイトとして登録し活動することができます。

くわしくは、旭区健康づくり係にお問い合わせください。

電話：045-954-6148 FAX：045-953-7713

主な活動内容：妊婦料理教室、男性のための料理教室、市民の健康づくり、
おやこの食育教室、健康フェア、ヘルスサポーター 21、
健康づくりふれあいウォーキング

会 員 数：103名

平成 21 年 4 月現在



ヘルスメイトのおすすめレシピ
「おいしく楽しくいただきます」

発行日 平成 22 年 2 月

発 行 横浜市旭区福祉保健センター福祉保健課

横浜市旭区鶴ヶ峰 1-4-12

電 話 045 (954) 6148

FAX 045 (953) 7713

協 力 旭区食生活等改善推進員会

(結成 40 周年記念)