栄養士が教える献立
～3日間分とその要点～

体が大事だから病院で出てくるような食事を提供する、
これでは毎日楽しみな食事なのに、テンションが下がってしまいますよね。
そこで私が提案するのは、
今までの食事を、少し見直していただくというスタンスです。
急に変えるのも大変ですし、変えたくないというのも本音だと思います。
でも毎日の食事で、自分の体ができていることも事実です。
食事について少し見直していただき、変えられそうなことから変えていけば、
きっと 5 年、10 年後には、随分変化できているのではないでしょうか。
それも自分の頑張りしだいです！！さあ、始めてみませんか？
今回の献立は、
量をわかりやすく表示をするために、
野菜などは 1/2 個などアバウトに表示してあります。
調味料の量も、匙を使ったり、使い切りパックの 1 つ分の量にしてあります。
（少々は親指と人差し指 2 本でつまんだ量、一摘みは親指と人差し指、中指の 3 本でつまんだ量です。言葉として規定があります。）
物によって大きさが違うじゃない！と指摘されそうですが、
料理は理科の実験ではないので、そこまで気にするより、わかりやすくした方が、実際に実行に移していただけたり、長く続けていただけるのではないかと思ったからです。

1日の摂取カロリー

性別・年齢・体の動かし具合で異なります
（下記はほどほどに運動している方のカロリー）

●男性

年齢	エネルギー所要量
18-29歳	2650kcal
30-49歳	2650kcal
50-69歳	2400kcal
70歳～	1850kcal

●女性

年齢	エネルギー所要量
18-29歳	2050kcal
30-49歳	2000kcal
50-69歳	1950kcal
70歳～	1550kcal

10代半ばをピークに減少傾向なのです。
それなのに、同じ量を取り続けていると・・・ ➡ 肥満に注意！！

一日のとってよい摂取カロリーは、性別や年齢によっても異なります。
また、どんなお仕事をされているかにもよって異なります。
家族みんなバラバラじゃないの！
そうなんです。困ったことにバラバラなんです。
でも、少し工夫していただくだけで、簡単なんですよ。
以下に書きますね。

・ご飯の量を調節する。

これは、おそらくもうされている方がほとんどだと思います。
ご主人や食べ盛りのお子様は多くしていませんか。
それは正しい行為なのです。
今日はよく動いてお腹がすいたので、
少し多めにつごう。
それも正しい行為です。

・主菜（メイン：肉や魚）の量を調節する。

ご飯の量が少ない方は、主菜の量も少し少なめにしなければなりません。
肉の場合、一切れ少なく、魚の場合、おすそ分け程度にあげる、
または切り分けて、弁当の分にする。等でしたら、そんなに手間はないのではないでしょうか。
以上のことで、調節してください。
お野菜はほぼカロリーはありません。（※料理法にもよります）
（カロリー的に）たくさん摂取してもらって構わないです。

献立を考えるときの要点

- **油を使うのは1日2回**
  揚げ物は1日1回、ドレッシングも油にカウントされます
- **一日のメイン食材が被らないように**
  朝は目玉焼き、昼はオムレツ、夜はピカタなど
- **汁ものは1日2回**
  味噌汁、すまし汁、うどんやラーメンも入ります
- **色を考える**
  少し上級編になりますが、
  色は食事を楽しむ上で大事な役割を果たします。
  赤・緑を積極的に取るように心がけて

はじめは難しいと感じるかも
しれませんが、
慣れてくると、逆に
献立を考えやすくなります。
実際に献立例を
見ていきましょう。

みなさんはいつもどのように献立を考えていますか？
・子供が好きなもの
・ご主人が食べたいといったもの
・自分が食べたいなと思ったもの
・安かったもの
それぞれあると思います。でも食事ってこの１品だけではないはずです。
これ以外のお皿で、バランスよく取れる食事を考えてみましょう。
基本的に、
・ご飯やパンを指す主食
・魚やお肉のメイン皿を指す主菜
・油を使った献立
で、おおよそのカロリーが決まってきます。その中でも油は１グラム摂取するだけでもカロリーが高いので、最も気を付けてほしいものです。
メインの材料が被ってしまうと、どうしても満足感が減ってしまいます
（例：朝　目玉焼、昼　オムレツ）。
できればかぶらず、しかも魚、大豆製品、肉、と３食でいろんなものからとれるのがベストです。

汁ものは、
・体を温める
・満足感が得られる
・水分補給
など、いい点もたくさんあります。ただ、取りすぎるとどうしても塩分が気になります。
血圧が高くないから、と思っていたのに急に・・・なんてこともあるので、２回ぐらいがベストかなと思います。３回取りたい方は、
・うどんやラーメンの場合、汁を残す
・味噌汁やすまし汁の中の具をたっぷり入れ、汁の摂取を減らす
等の工夫をされるとよいと思います。

色を考えること＝栄養バランスを考えると思ってもらってもいいと思います。
緑や赤は野菜に多く、
野菜を取らないと、色合いはよくなりません。市販のお弁当などでも、色合いがいいように、フライの下にレタスを敷いたり、ミニトマトを添えたり、工夫がされていますよね。
これはおいしそうに見えるようになんですよ。
せっかく頑張って作っても、おいしそうに見えないと、評価のスタートがマイナスからになってしまいます。もったいないと思いませんか？

これらを考えて、献立が立てられるようになれば、もう一人前です。
でもちょっと難しいですよね。まずは私が考えた献立を見て、少しでも何かを感じてもらえれば、と思います。
慣れてくると、
「今日は朝しか汁ものを摂っていないから、夕飯に汁ものを作ろう」
「お昼はメインが卵だったから、夜は魚にしよう」
など、自動的に決まってきたりもして、献立が考えやすくなったりもします。
次ページからの献立ですが、
調味料などは、一般的な味付けにしてあります。
塩分を気にしない方は、しょうゆやみりんの量を調節していただき、自分好みの比率にしてもらって構いません。
献立のバランスに注目してみていただけると幸いです。

1日目

朝	材料	量
ご飯	ご飯	200g
味噌汁	きのこ	30g
	ジャガイモ	30g
	みつば	3g
	味噌	10g
	だし汁	180ml
納豆	納豆	40g
	だし醤油	5g
浅漬け	白菜	20g
	塩・だしの素・	
	醤油・唐辛子	

昼	材料	量
天ぷら	茹でうどん	1玉
うどん	エビ天	2本
	大根おろし	30g
	わかめ	5g
	うどんの汁	300ml
煮物	かぼちゃ	80g
	醤油	小匙1弱
	みりん	小匙1/2
	だし汁	100ml
フルーツ	りんご	¼個

夜	材料	量
ご飯	ご飯	200g
チキンソテー	もも肉	100g
	乾燥香草	適量
	塩	1.0g
	トマト	2/8切
	スナックえんどう	3本
	油	5g
お浸し	小松菜	70g
	しめじ	10g
	醤油・	小匙1弱
	砂糖	少々
酢の物	きゅうり	2/3本
	わかめ	3g
	かにかま	1/2本
	酢	7g
	だし汁	小匙1
	醤油・砂糖	各3g

朝のカロリー：498kcal
昼のカロリー：579kcal
夜のカロリー：706kcal
合計　1783kcal

これなら、2 回ほど間食ができますね。1 回はバナナ 1 本もう 1 回はチョコチップクッキー 3 枚　としても、＋132kcal
上記と合計で 1815kcal です。
カロリー的に晩酌しても大丈夫ですね。笑。つまみはほどほどに！！←ここ注意です。
量的には、一般の方の量を記入しています。なので、いちいち量って作らなくて大丈夫です。
ただ、気を付けてほしいのは、
・ご飯の量
・油の量（夜のチキンソテーは、もも肉とスナックえんどうに使用）
・メインの量（朝の納豆・昼のエビ天・夜のチキンソテー）
とくに油の量は、気を付けてください。熱く熱したフライパンに、油を付けたティッシュで吹いてください。それが 3g という値になります。
もも肉は、皮の部分も食べる方でしたら、油はひかずに皮の部分から焼いていけば、かなりの油が出てきます。フライパンに焦げ付かず、カロリーダウンです。

最初に書いたように、
カロリーはご飯の量で調節してください。
ご飯 200 g は、お茶碗に山に盛った一杯分です。ご飯 10 g で 17 キロカロリーです。
自分のエネルギー量になるように増減してください。

●お野菜
カロリーは気にするほどはありません。（※イモ類・トウモロコシは主食になります）
一般的な量を記入していますが、どれだけ取っていただいても大丈夫です。
生の状態で、一食は両手で作ったボール皿軽く 1 杯分が目安です。
摂りすぎると、塩分の摂りすぎにもなってしまいますので、塩分制限がある人は気を付けましょう。
季節の安価なもの、好き嫌いもあると思うので、変えてもらって構いません。量だけはしっかりとるようにしてくださいね。量を取らないと、満腹感が味わえないので。
また、副菜（メイン以外のお皿）が足りない！とおっしゃる方は、野菜中心のものを増やしてください。そして、油はあまり使わないもので。
もし油を使うなら、間食をフルーツにしたり、カロリーの低いものにしたりして調節してください。

●こんな量ではお腹がすいてしまう！という方
ご飯を増やしていいと思っています。
ごはんを 50g 増やしたところで、85kcal 増えるだけです。
マカダミアナッツチョコ 2 つ分より少ないです。
どちらが満足するかを考えて、選択しましょう。

2日目

朝	材料	量
食パン	6枚切	2枚
	バター	10g
スープ	人参	1/8本
	ジャガイモ	1/4個
	玉ねぎ	1/8個
	キャベツ	1枚(50g)
	ウインナー	1本
	塩	1g
	こしょう	適量
チーズ	おつまみ用	1つ

昼	材料	量
四食丼	ご飯	250g
	卵	30g
	塩	0.5g
	油	3g
	鶏ミンチ	40g
	醤油	小匙1
	みりん	小匙1/2
	人参	30g
	塩	0.5g
	ごま油	2g
	おくら	30g
	だし醤油	小匙1/2
味噌汁	キノコ	30g
	わかめ	3g
	豆腐	20g
	味噌	10g
	だし汁	180ml
フルーツ	キウイ	1つ

夜	材料	量
ご飯	ご飯	200g
ぶり照り	ぶり	1切れ
	醤油	大匙1/2
	みりん・酒	各小匙1/2
	油	5g
	ミニトマト	2個
	レタス	1枚
胡麻和え	インゲン	50g
	鶏ささみ	1/3本
	醤油	小匙1
	砂糖	1g
	すりごま	小匙1
大根煮	大根	乱切り3切
	人参	乱切り小2切
	ちくわ	1/2本
	味噌	小匙1/2強
	みりん	小匙1/2
	だし汁	100ml

朝のカロリー：600kcal
昼のカロリー：677kcal
夜のカロリー：730kcal
合計　2007kcal

今日は、晩酌か、間食のどちらかにしましょう。
間食なら、カロリー控えめのゼリーや果物はいかがでしょうか。ゼリーは 100 g あたり、70kcal 程度です。フルーツも、一般的な量でしたら 100kcal いきません。

●朝に関して
食パンはご飯に比べて、カロリーが高いです。また、おかずもカロリーが高めになってしまいますので、十分気を付けましょう。
また、食パンを作るとわかるのですが、砂糖も食塩も入っています。そのまま食べても塩分も取ってしまうのです。

●昼に関して
まず四食丼の作り方から。
卵は炒る感じで。鶏ミンチは水を少し入れ煮ます。
人参はサラダにする感じに切り、レンジでチン！
その後、塩とごま油で味付けをします。
オクラは初めに茹で、その後だし汁で和えます。
これらをご飯の上にのせてください。
お弁当としても使える１品ですよ。
どんぶりにすると、どうしても食べ過ぎてしまうもの。ご飯は多めにしてありますが、気を付けてくださいね。

●夜に関して
まず作り方から。
ぶり照りは、油をひいた（ティッシュで拭き取ってください）フライパンで、魚をまず焼いてもらって、そのあと味付けします。
胡麻和えは、茹でたインゲンを３センチぐらいにカットして、ささ身も茹でてほぐします。それらを和えるだけ。
大根には材料を投入してもらい、柔らかくなるまで煮ます。

油を朝のバター、４食丼の卵で２回使ってしまったのですが、２回とも少量なので、夕飯でも少し使用しました。
カロリーをもっとダウンしたい！という方は、魚にあらかじめ下味をつけて置き、それをグリルで焼くと、油分のカロリーがダウンできます。

また、ぶり（青魚）はカロリーが高めです。これを白身や赤みの魚に変えるだけでカロリーダウンです。ちなみにぶり１切れは 100g で換算してあります。
・ぶり 100g　254kcal
・はまち 100g　256kcal
・銀鮭 100g　204kcal
・さわら 100g　177kcal
・真鯛 100g　194kcal
・メカジキ 100g　141kcal
といった感じです。

3日目

朝	材料	量
パン	ロールパン	3個
	ジャム	大匙1
巣ごもり卵	卵	1つ
	キャベツ	30g
	人参	15g
	アスパラガス	1本
	油	3g
	塩	少々
	ケチャップ	大匙1
フルーツ	バナナ	1本

昼	材料	量
ご飯	ご飯	200g
蒸し鍋	豚もも肉	80g
	白菜	60g
	人参	20g
	エノキ	30g
	もやし	50g
	ごまだれ	30g
ゆかり枝豆	枝豆	40g
	ゆかり	少々

夜	材料	量
ご飯	ご飯	200g
ホイル焼	タラ	80g
	酒	2g
	塩	0.5g
	玉ねぎ	20g
	人参	10g
	しめじ	10g
	ピーマン	1/4個
	ポン酢	大匙2/3
はんぺん煮	はんぺん	1/2枚
	里芋	3切
	みそ	小匙1/2
	みりん	2g
	醤油	1g
	唐辛子	適量
すまし汁	大根	50g
	油揚げ	1/2枚
	ネギ	2g
	醤油	8g
	酒	2g
	だし汁	180ml

朝のカロリー：570kcal
昼のカロリー：750kcal
夜のカロリー：551kcal
合計　1871kcal

・パンにつけるもの
ジャムでしたらどれを選ばれても 40kcal 前後です。
バターでしたら 10g（切れてるバターの 1 つ分です）75kcal
ピーナッツバターでしたら、大匙 1（22 g ）で 77kcal
はちみつでは、大匙 1（21g）で 62kcal です。
一日のカロリーが少ない日には、バターなどのカロリーが高いものを使うなどの工夫をするといいですね。

・巣ごもり卵の作り方
フライパンに油をキッチンペーパーでひき、温まるのを待つ。
温まったら千切りにしたキャベツを敷き詰め、その上に卵を落とす。
キャベツの真ん中にくぼみをつけたら、卵が真ん中に安定して落ちます。
キャベツがないところに棒状に切った人参と、人参と長さをそろえて切ったアスパラを入れ、塩を一つまみふりかけ、水を加えふたをする。
4.5 分後、水気を飛ばして出来上がり。

まるで鳥の巣に卵が入っているように見えることから、巣ごもり卵といいます。
こちらでケチャップにしたのは、もともとは野菜であること、塩分が低いことから、ケチャップを使っています。
（ケチャップの塩分は 1 回分（8ml）で 0.3 g です。醤油 1 回分（5ml）で 0.8 g ）
塩分が気になる方で、ケチャップを使える献立なら、使用をお勧めします。

・蒸し鍋
蒸し器にカットした野菜をひきならべ、その上に豚肉をのせて蒸すという簡単な料理です。
今回はゴマダレを使用しました。カロリーが気にならないのならゴマダレ、塩分が気にならないのならポン酢や市販のドレッシングだれやみそだれをつけて食べるといいでしょう。
ゴマダレ　30g は、かなり余裕をみています。これで 160kcal です。
これをポン酢に変えると、15kcal とかなりカロリーダウンになります。
今回は一日の油摂取量をみて（ゴマダレは胡麻を使用しているため、油料理に含まれます）、
また副菜に味にパンチのあるゆかりを使用しているので、
まろやかなゴマダレを採用しました。カロリー的にも大丈夫ですし。

・ゆかり枝豆
茹でた枝豆をさやから出して、ゆかりと和えるというシンプルな料理です。
ゆかり 1g は、一つまみ程度です。

・ホイル焼き
アルミホイルの上に塩を酒をふったタラをのせる。
その上にスライスした玉ねぎ、短冊切りにした人参、いしづきをとったしめじをのせ、
ホイルでふたをしてしっかり周りから空気が入らないようにする。
オーブンで 15 分ほどしたら完成。
アルミのふたを開けて、食べる直前にポン酢をかける。
ホイル焼きも味にバリエーションを加えれば、飽きがきません。
バターと醤油、味噌とマヨネーズ、オイスターソースとマヨネーズなど、
あっさりとしたい時、お子様などが食べるときには上記がお勧めです。
また、ホイル焼きに合う魚はタラだけではありません鮭やタイ、スズキ、などもあります。
魚や味を変えれば、まったく異なる料理に思えますよ。