



兵庫県  
Hyogo Prefecture

10月は「ひょうご食育月間」

食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう。



発行 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

TEL: 078-341-7711(代) FAX: 078-362-3913

E-mail: kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

編集協力 公益社団法人 兵庫県食生活改善協会

26健P1-010B5

食

べてますか？

作

ってますか？

選

んでますか？

選んで 作って 食べる

たべもの SELECT BOOK



主食・主菜・副菜を選ぶ  
レシピ付き!



# 主食・主菜・副菜を組み合わせていますか？

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのよい健康的で豊かな食生活のことを言います。朝・昼・夕の食事には、主食・主菜・副菜を組み合わせるよう心がけましょう。

よい健康的で豊かな食生活のことを言います。

## どんな“食べ方” していますか？

皆さんは、たくさんの食品の中から、どのように“選び”、“調理し”、“食べて”いますか。食卓には、ごはんとおかず、みそ汁がそろっていますか。

最近は、色々な食品が流通し、私たちは便利で豊かな食生活を送ることができています。しかし、朝食の欠食や不規則な生活習慣、野菜の摂取不足など、食生活に関する多くの課題も生じています。

一度、自分自身がどのような“食べ方”をしているか、振り返ってみましょう。

## Contents

主食・主菜・副菜を 組み合わせていますか？	2
食品表示を上手に活用しましょう	4
主食を選ぶ 米	6
主菜を選ぶ 魚	10
主菜を選ぶ 肉	14
副菜を選ぶ 野菜	20
ごはんのみそ汁はベストコンビ！	28
お弁当で適量と栄養バランスをチェック！ 知っていますか？牛乳の表示	29
生産から食卓まで、 「食」はつながっています	30

## 副菜

野菜、いも類、きのこ、海藻  
などが主材料の料理

主食・主菜の栄養面をサポートする料理です。主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるものになります。

## 主食

ごはんやパン、めんなど、  
穀物が主材料の料理

食事の中心となり、他の料理をつなぐ役割をしています。主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーになります。

## 主菜

魚や肉、卵、大豆・大豆製品  
が主材料の料理

食事のメインとなる料理で、1食1品が目安です。主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液などの体をつくるものになります。

## 汁物

喉のとおりをよくしたり、食卓に季節感や彩りを添える役割をしています。野菜や海藻をたくさん使えば、第2の副菜にもなります。



主食・主菜・副菜を  
バランス良く組み合わせる  
ポイントは！？

### POINT ①

## 色んな料理群を 組み合わせよう！

1回の食事で主食を2品や主菜を2品食べるなど、料理群が重ならないようにしましょう。油を使わない副菜は、2品食べても大丈夫です。

### POINT ②

## 色んな調理法を 組み合わせよう！

「煮る」「焼く」「揚げる」「蒸す」「炒める」など、色々な調理法を組み合わせることで、味に変化をつけることができます。

### POINT ③

## 色んな食材を 組み合わせよう！

食材は、持っている働きや栄養成分が一つひとつ違います。色々な食材を組み合わせることで、食卓が豊かになり、栄養バランスもよくなります。



# 食品表示を上手に活用しましょう

## 食品表示からわかることは？

### ■ 名称

その商品の内容を表す一般的な名称が記載されています。

### ■ 原材料名

食品添加物とそれ以外の原材料に区分され、記載されています。

- 食品添加物：関係法令に定められた方法で記載
- 食品添加物以外：最も一般的な名称で、使用した重量の多い順に記載

グッドデザインひょうご選定商品

名称 味付ぼん酢  
 原材料名 しょうゆ(本醸造)、すだち果汁、砂糖、醸造酢、梅酢、発酵調味料、食塩、かつお節エキス、昆布エキス、酵母エキス、香料、(原材料の一部に大豆、小麦含む)

内容量 300ml

賞味期限

保存方法 直射日光を避け、常温で保存してください。

製造者

お客様相談係  
ホームページ

※すだち果汁をふんだんに使用しているため、ビンの内側に果汁成分が付着、浮遊、沈殿します。よく振ってからお使いください。

開栓後は冷蔵庫に立てて保管してください。

※食品表示法の施行(平成27年6月頃予定)に伴い、表示のルールが一部変更となる場合があります。

徳島産  
すだち使用

すだち  
ぼん酢

## ■ 期限表示

加工食品には、下記のどちらかの期限表示が記載されています。

- 消費期限：定められた保存方法により保存した場合に、腐敗や変敗、その他の品質の劣化に伴い、安全性を欠く恐れがないと認められる期限(弁当やサンドイッチ、生めんなどに記載)
- 賞味期限：定められた保存方法により保存した場合に、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限(スナック菓子やカップめん、缶詰などに記載)

## ■ 栄養表示

エネルギーや栄養成分に関する表示を行う場合には、必ずこの5項目を表示する必要があります。

徳島産すだちを約10l使用しました。果汁感をより感じて、うま味調味料は使用すだちの風味そのした後味が特長で、いろいろな料理にお使いいただけます。  
 <ご使用後のキャップ分別方法>  
 上フタをあげ、そのまま下側に引き破ります。切れ込みに沿って止まるまで引き裂き、最後にキャップを上向きに引き抜いてください。

栄養成分表示  
(大さじ1杯15mlあたり)

エネルギー	12 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0 g
炭水化物	2.2 g
ナトリウム	528 mg



キャップPE  
本体はガラスビンです

食塩相当量を計算してみよう!

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000

## 栄養素の働き

### エネルギー

たんぱく質・脂質・糖質から生み出され、不足するとやせ、過剰になると肥満を引き起こします。自分に合った適切なエネルギー量を知ることが大切です。

### 栄養素がもつエネルギー量

たんぱく質	4kcal/g
脂質	9kcal/g
糖質	4kcal/g

※食物繊維やビタミン・ミネラルはエネルギーになりません。

### たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、体の組織を作るだけでなく、体内では酵素やホルモン、免疫抗体などを作る成分として大切な役割をしています。

### 炭水化物

糖質と食物繊維に分類され、糖質はエネルギーとして使われます。食物繊維は消化されませんが、おなかの調子を整えるなど、大切な働きをしています。

### 脂質

エネルギーとして使われたり、細胞膜やホルモンなどを作る成分として大切な役割をしています。体可欠ですが、とり過ぎないように注意しましょう。

### ナトリウム

体内の水分量をコントロールしたり、整する役割をします。ほとんどないので、とり過ぎないように注意しましょう。

## アレルギー表示を、よく確かめましょう!

近年、特定の食べ物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えています。加工食品を購入する時には、アレルギー表示をよく見て、自分の健康状態に合った食品を選ぶようにしましょう。

### 食物アレルギーって何?

特定の食べ物を食べた後に、皮膚のかゆみやじんましん、下痢、嘔吐などの症状が現れることです。

### 必ず表示される7品目(特定原材料)

卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・かに

### 表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)

いくら・キウイフルーツ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉

## infomation

食品表示について  
(消費者庁)



食品添加物について  
(日本食品添加物協会)



日本食品添加物協会  
キャラクター  
テンカちゃん





# 米

Rice

古来、日本人の主食である米。全国各地で様々な品種が生産されています。主な栄養成分は炭水化物。体を動かし体温となる熱をつくるエネルギー源。お茶わん1杯は約150g。しかし、米の生産量も消費量も年々減り続けています。

## 「玄米」「胚芽精米」「精白米」はどう違うの？

お米は「ぬか層」「胚芽」「胚乳」からできています。玄米からぬか層を取り除くと胚芽精米になり、胚芽精米から胚芽を取り除くと精白米になります。



玄米	胚芽精米・精白米に比べて、ビタミンB <sub>1</sub> や食物繊維が豊富だが、調理に手間がかかる上、消化吸収率が悪い。
胚芽精米	胚芽を80%以上残したもので、精白米に比べて、ビタミンB <sub>1</sub> や食物繊維が豊富で、玄米より消化吸収率が良いが、保存中に変質しやすいので少量ずつ購入することが望ましい。
精白米	玄米・胚芽精米に比べて、ビタミンB <sub>1</sub> や食物繊維が少ないが、炊飯が簡易で調理がしやすく、消化吸収率が良い。

玄米や胚芽精米は、精白米より水分が少ないので、ぼそぼそとした食感になりますが、ピラフやチャーハンにすると、パラパラした食感が楽しめます。また精白米に比べて栄養が豊富なため、風邪をひいた時には、とろとろになるまでよく煮て、おかゆにして食べるのもオススメです。それぞれのお米の特徴を知って、上手に活用しましょう！

## Topics

### Check! どうやって保存してる？ 高温・多湿は、お米の敵！

お米の保存には、“風通しがよく、暗くて涼しい場所”が最適です。台所は他の部屋より室温も湿度も高いので、お米の保存場所には向きません。すぐに使う分以外は、空気が入らないように密閉容器に入れ、冷蔵庫の野菜室に置いておくと良いでしょう。



### “新米”と表示できるのは？

原料玄米が生産された年の12月31日までに精米され、容器に入れるか包装されたもの。



## ごはんを炊いてみよう

### 1 お米を正確に量りましょう

米の量 1合180ml=150g

200mlの計量カップでは180mlの線まで、炊飯器に付いている計量カップ(180ml)ではすりきりで量りましょう。



### 2 お米を研ぎましょう

最初はたっぷりの水で数回軽くかき混ぜ、すぐに水を捨てます。そのあとは、2~3回水を替えて手早く洗いましょう。精米技術の進歩により、以前のようにしっかり研ぐ必要はありません。

### 3 お米を炊きましょう

炊飯器に移して分量の水を入れ、夏は30分、冬は1時間ほど浸してから炊きましょう。

水の量 米の容量(1合=180ml)の1.2倍  
米の重量(1合=150g)の1.5倍

玄米の場合は米の容量の1.5倍、胚芽精米の場合は米の容量の1.3倍の水を入れましょう。また、玄米は数時間~一晚、胚芽精米は1時間以上浸水させます。

### 4 ごはんを蒸らしましょう

炊きあがったら、10~15分ほど蒸らしましょう。しゃもじでふんわり混ぜると、余分な水分が飛んで、ふっくらおいしいごはんになります。

炊きあがったごはんの重量は、米の2.2~2.3倍の重量となります。米 1合 → ごはん 茶わん約2杯分(150g) (330g~345g)

## infomation

### すし飯の合わせ酢

調味料の割合(米1合(=150g)の場合)				
種類		酢	砂糖	塩
成形する寿司 (巻き寿司・いなり寿司など)	標準	大1・1/3	小1~大1/2強	小1/3弱
具を混ぜる寿司 (ちらし寿司など)	やや甘め	大1・1/3	大1/2強~1	小1/3弱

### 炊き込みご飯の味付けと具の割合

調味料の割合(米1合(=150g)の場合)						
種類	水(カップ)	塩	しょうゆ	酒	その他	具
五目とりめし	1・1/10	小1/6	小1	大1/2	—	鶏肉・野菜100g
豆ご飯	1・1/5	小1/3	—	大1	—	グリーンピース60g
栗ご飯	1・1/5	小1/6	小1	大1/2	—	栗50g
チキンピラフ	水1/2 ブイヨン1/2	—	—	—	バター10g ケチャップ30g	鶏肉・野菜120g



Recipe 1

# ひじき混ぜごはん

【材料】2人分・170円

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 米…1カップ<br>(炊いたごはん 330g) | だし汁…1/3カップ    |
| ひじき(乾)…4g               | 酒…大さじ1        |
| 油揚げ…1/3枚                | ④ みりん…大さじ1/2  |
| にんじん…10g                | しょうゆ…大さじ1・1/3 |
| 糸こんにゃく…40g              | 砂糖…大さじ2       |
| 油…小さじ1                  | 卵…1/2個        |
|                         | グリーンピース…10g   |

- 1 ひじきはよく洗い、戻しておく。
- 2 油揚げ、にんじんはせん切りにする。
- 3 糸こんにゃくは熱湯を通し、3cmくらいに切る。
- 4 ①～③を油で炒め、④を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。



エネルギー: 388kcal  
塩分量: 1.9g

- 5 卵はうす焼きにして錦糸にする。
- 6 グリーンピースは塩ゆでにする。
- 7 温かいごはん④を混ぜ合わせ、上に⑤⑥を飾る。

Recipe 2

# 鮭ずし

エネルギー: 365kcal  
塩分量: 2.0g



- 1 温かいごはん④を混ぜて作った合わせ酢をかけずし飯をつくる。
- 2 鮭に酒をふり、電子レンジで2～3分加熱。皮と骨をとり粗くほぐす。
- 3 きゅうりは板ずりして洗い、小口切りにする。
- 4 卵に塩と砂糖を加え、いり卵をつくる。
- 5 ①に②～④といりごま入れ混ぜ合わせる。盛り付けて焼きのりをのせる。

【材料】2人分・240円

- |                         |            |
|-------------------------|------------|
| 米…1カップ<br>(炊いたごはん 330g) | (合わせ酢)     |
|                         | 酢…大さじ1・1/2 |
|                         | ④ 砂糖…大さじ1  |
|                         | 塩…小さじ1/2   |
| 鮭(甘塩)…50g               |            |
| 酒…小さじ1/2                |            |
| きゅうり…1/2本               |            |
| 卵…1/2個                  |            |
| 塩…少々                    |            |
| 砂糖…小さじ1/2               |            |
| いりごま…6g                 |            |
| 焼きのり…適量                 |            |

Recipe 3

# 炊き込みごはん

【材料】2人分・270円

- |          |             |
|----------|-------------|
| 米…1カップ   | 酒…小さじ1      |
| ごぼう…30g  | 薄口しょうゆ…小さじ1 |
| にんじん…10g | ④ みりん…小さじ1  |
| 油揚げ…1/2枚 | 砂糖…小さじ1     |
| 鶏肉…50g   | 塩…少々        |
| 絹さや…10g  |             |
| だし汁…1カップ |             |



エネルギー: 350kcal  
塩分量: 0.8g

- 1 米は洗っておく。
- 2 ごぼうはさがきにし、水につけてから水切りする。にんじんと油揚げは3cm長さのせん切りにする。
- 3 鶏肉は小さく切る。

- 4 絹さやは塩ゆでにして、斜め切りにする。
- 5 だし汁に④を合わせておく。
- 6 炊飯器に米と⑤を入れ、②③をのせて炊く。
- 7 ⑥が炊きあがったらよく混ぜ、盛り付けて絹さやをのせる。

Recipe 4

# 黒豆ごはん

【材料】2人分・140円

- |          |             |
|----------|-------------|
| 米…1カップ   | 水…1・1/10カップ |
| 煎り黒豆…20g | 酢…大さじ1      |
|          | 塩…小さじ1/3    |

- 1 米を洗い、煎り黒豆と水と酢を加え、30分ほど浸す。
- 2 ①に塩を加えて炊く。



エネルギー: 311kcal  
塩分量: 1.0g

**豆知識** 煎り黒豆がないときは洗った黒豆を電子レンジで1分くらい加熱して使ってもよいですよ。

Topics

## 残ったごはんは冷凍庫で保存!

ごはんが残ってしまったら、茶わん1杯(=約150g)分ずつを小分けにして、ラップに包むか専用容器に入れて冷凍庫へ。ごはんが温かい場合は、冷ましてから入れましょう。また、食べる時は、電子レンジで温めましょう。



ラップに包む時は平たくすると電子レンジで温めた時、均一に熱がとります。

2合≒茶わん4杯分





主菜  
を選ぶ



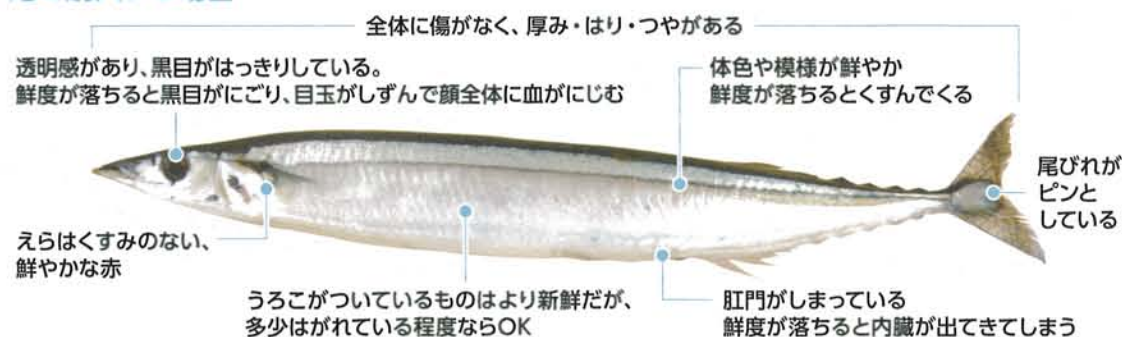
# 魚

Fish

魚は昔から食べ継がれてきた食卓の主役。  
魚まるごとを様々な調理法で食べる魚食文化が育まれてきました。  
主な栄養成分はたんぱく質。青魚にはEPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。1食の料理に使う目安は70~100g (たんぱく質10~17g)。

## おいしい魚の選び方

### 一尾で購入する場合



### 切り身で購入する場合



バック詰めされているもの

国産品には、漁獲した水域名か養殖場がある都道府県名が、輸入品には原産国名が記載されている。

〔73〕活メ日向ふり切身(養殖)

宮崎県産  
加工日 14.10.11  
消費期限 14.10.12  
002270 養漁産 10以下

365 (本体価格)  
321 (税込価格)  
123 (消費税)

394 (本体価格)  
394 (税込価格)

養殖されたものには「養殖」、解凍されたものには「解凍」、生食用(刺身等)の場合はその旨が表示されている。

## Recipe 1

# さばの煮付け

【材料】2人分・220円

- さば…2切
- しょうが…1かけ
- 酒…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- ① しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 水…50ml
- 白ねぎ…30g

- 1 鍋に①と薄切りのしょうがを加え煮立てる。
- 2 ①にさばの表身(皮側)を上にして白ねぎと一緒に入れ、落としふたをして弱火で10~15分煮る。

エネルギー:200kcal  
塩分量:2.9g  
(煮汁の塩分量1.7g含む)



## Topics

### 魚の煮付けのポイント

- ①魚の身の厚い部分に切り込みを入れると、火の通りをよくして味がしみ込みやすくなります。
- ②深めのフライパンで煮付けると、魚を重ねずに並べられ、取り出しやすくなります。
- ③皮ごと薄切りにした土しょうがを入れて煮付けると、魚の生臭さを押さえることができます。
- ④“落としふた”は材料の上に直接のせるふたのこと。落としふたをすると、沸き上がった煮汁がふたにあたって落ち、少ない煮汁でも鍋全体にまわり、まんべんなく味を含ませることができます。

### 魚の煮付けバリエーション

一般的な煮付け(酒・砂糖・しょうゆの煮汁)だけでなく、色々な煮付けがあります。

- みそ煮: しょうゆのかわりにみそを入れ煮る。
- 梅酢煮: 煮汁のしょうゆを半量にして、梅干し中1~2個(小3~4個)を入れて煮る。  
煮付けたら、酢を約30ml(大さじ2)入れてひと煮立ちさせる。
- みぞれ煮: 煮汁に大根おろし(100g)を入れてひと煮立ちさせる。
- キムチ煮: 魚はフライパンに油を熱して両面を焼いてから、煮汁(酒・しょうゆ・水)と白菜キムチ(80g)を入れて煮る。





Recipe 2

# さんまの風味漬け

【材料】2人分・270円 (たれ)  
 さんま(三枚おろし) 青じそ…2枚  
 …2枚 青ねぎ…1本  
 小麦粉…大さじ1 赤唐辛子…1/2本  
 油…小さじ2  
 しょうゆ…大さじ1  
 砂糖…小さじ2  
 酒…小さじ2  
 酢…大さじ1



エネルギー: 274kcal  
 塩分量: 1.5g

- 1 青じそ、ねぎはみじん切りにし、赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- 2 ④を合わせ、①と混ぜてたれを作る。
- 3 さんまを一口大に切り、水気をふいて、小麦粉をつけ、油を熱したフライパンで両面焼く。
- 4 ③を②に漬けて取り出す。

Recipe 3

# ぶりの照り焼き

エネルギー: 184kcal  
 塩分量: 1.4g

- 1 混ぜ合わせた④にぶりを漬ける。
- 2 ①から取り出したぶりをフライパンで焼き、残った④を加え、中まで火を通す。



【材料】2人分・410円  
 ぶり…2切  
 しょうゆ…大さじ1  
 ④ みりん…大さじ1  
 砂糖…小さじ1

Recipe 4

# 鮭のバター焼き

【材料】2人分・410円  
 鮭…2切 こしょう…少々  
 塩…小さじ1/6 バター…小さじ2

- 1 鮭に塩、こしょうをする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、鮭を並べ、両面を焼く。



エネルギー: 144kcal  
 塩分量: 0.8g

Recipe 5

# ホイル焼き

Before



エネルギー: 106kcal  
 塩分量: 1.0g

【材料】2人分・340円  
 白身魚…2切  
 塩…少々  
 しめじ…1/4株  
 玉ねぎ…40g  
 にんじん…20g  
 アスパラガス…2本  
 バター…小さじ2  
 しょうゆ…小さじ1

Arrange

白身魚を鮭や鶏肉にかえたり、みそやマヨネーズ、チーズを加えてもおいしいですよ。

- 1 魚に塩をふる。
- 2 しめじは根元を切り落とし、小房に分けほぐす。
- 3 玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。
- 4 アスパラガスは斜めに切る。
- 5 ホイルに薄くバターをぬり、魚と②~④のをせ、しょうゆをかけてホイルで包む。(ホイルに包むときは、空気を抜くこと)
- 6 600Wのオーブントースターで20分で焼く。(フライパンに少量の水を入れ蒸し焼きにしてもよい)

Recipe 6

# カルパッチョ

Before

【材料】2人分・780円  
 刺身…2人前  
 塩…少々  
 こしょう…少々  
 オリーブ油…大さじ3  
 白ワイン…小さじ1/2  
 ④ しょうゆ…大さじ1  
 わさび…少々  
 塩…少々  
 こねぎ…1本  
 スプラウト…1/2パック



エネルギー: 181kcal  
 塩分量: 1.5g

- 1 刺身に軽く塩、こしょうをする。
- 2 ④をとろりとするまで混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 ①に小口切りのねぎと、食べやすく切ったスプラウトを散らし、②をかける。

Arrange

ドレッシングのわさびをゆずこしょうにかえたり、オリーブ油をごま油にかえれば、和風や中華風になります。



主菜  
を選ぶ

# 肉

Meat

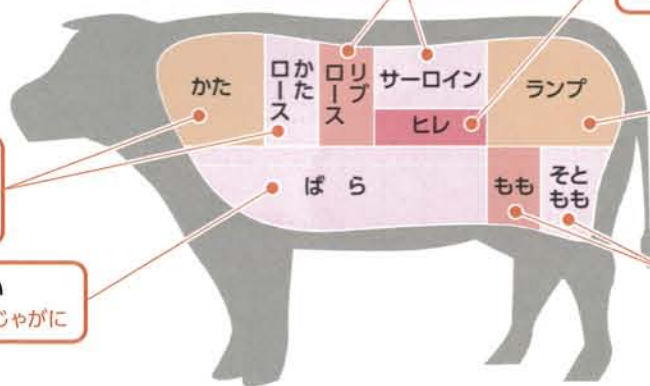
肉がおかずの主役になったのは昭和50年代から。主な栄養成分はたんぱく質と脂質。肉の種類や部位により栄養成分の構成にも違いがあります。1食の料理に使う目安は50g~80g(たんぱく質10~17g)。



## 牛肉

選び方

肉色は鮮紅色。  
肉質はきめが細かく、締まっていて弾力があるものを。  
霜降りは細かく入っているものが上質。



きめが細かく、やわらかく霜降り  
ステーキ、ローストビーフに

きめが細かく、やわらかく  
脂肪が少ない  
ステーキ、ビーフカツに

ややかたい  
しゃぶしゃぶ、すき焼き、  
焼き肉に

きめが粗く、脂肪が多い  
煮込み料理や細切れは肉じゃがに

やわらかい赤身  
ステーキ、  
ローストビーフに

赤身でたんぱく質  
が多く、ややかたい  
カレーや煮込み料理、  
炒め物に

表示  
を見て  
みましょう!



生鮮食品には原産地表示が必要。  
国産のかわりに県名表示でもよい。

食肉の保存基準は10℃以下。この商品は「4℃以下」を保存条件とし消費期限を決めている。

内容量が表示されている。

牛の個体識別番号は、国内で飼育された牛肉の出生から販売されるまでの生産流通履歴情報が追跡できる。(牛肉トレーサビリティ法)



## 豚肉

選び方

肉色は淡いピンク色。  
肉質はきめが細かく、締まっていて弾力があるものを。  
脂肪は白色で締まって粘りがあり、光沢のあるものを。

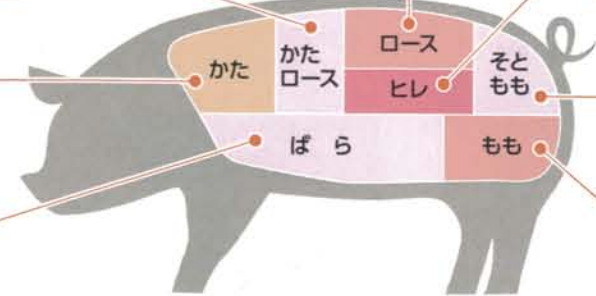
赤身に少し脂肪がはいり、  
きめはやや粗くかため  
しょうが焼きに

きめが細かく、適度に脂肪がある  
とんかつ、ステーキ、しゃぶしゃぶに

きめが細かく、やわらかく、  
脂肪が少ない  
とんかつ、ステーキに

きめはやや粗く、  
かため  
煮込み料理に

赤身と脂肪が  
まざっている  
角煮などの煮込み  
料理に



きめが粗い  
薄切りにして炒め物に

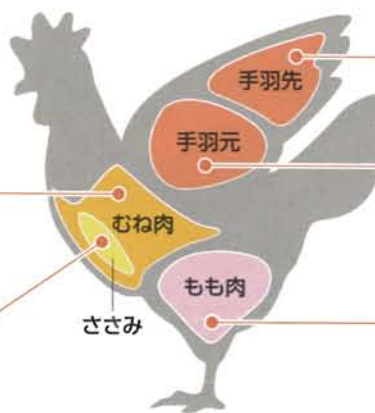
赤身で脂肪が少なく、  
きめが細かい  
ソテー、焼豚に



## 鶏肉

選び方

肉色はピンク色でみずみずしく、  
皮と脂肪に透明感があるものを。



脂肪が少なく、味はややあっさり  
から揚げやフライ、親子丼や煮物など、  
いろいろ使える

脂肪が少なくたんぱく質が多い  
味も淡泊  
酒蒸しやサラダ、和え物に

ゼラチンや脂肪が多い  
塩焼きや揚げ物に

ゼラチンや脂肪が多い  
スープや煮込み料理に

むね肉よりややかため  
で味にコクがある  
照り焼き、から揚げ、フライ  
など、いろいろ使える

### 保存

- 肉の保存は、使う量だけ小分けし、水分を拭き取り、空気にふれないようにラップか密閉容器に保存。冷蔵(0~4℃)では消費期限内に、冷凍したものは2週間くらいで使い切る。解凍は冷蔵庫に入れ自然解凍を。解凍後は鮮度が落ちるので再冷凍はしない。
- 時間がたつと“ドリップ”とよばれる水分がでる。他の食品にドリップがつかないように保存を。
- 加熱したり、調味をしてから保存をする方が長持ちする。

### お肉は生で食べないで。中までしっかり加熱。

- 生食や加熱不足の肉が原因となる食中毒が増えています。
- カンピロバクター食中毒  
主な原因は生の鶏肉料理や生レバー、加熱不足の鶏肉など
  - 腸管出血性大腸菌食中毒  
主な原因は牛肉及び牛レバーの料理(焼肉・ユッケ・レバ刺し等)

予防法

- ①お肉は中心までしっかり加熱する。
- ②肉を焼く箸と食べる箸を使い分ける。
- ③生肉に添えてある野菜は火を通して食べる。
- ④食材を扱った手や調理器具はよく洗う。





## Recipe 1 牛肉のオイスターソース炒め

エネルギー：203kcal  
塩分量：1.5g

【材料】2人分・740円  
牛肉(切り落とし)…100g まいたけ…40g  
塩…少々 アスパラガス…60g  
① 酒…小さじ1/2 白ねぎ…20g  
片栗粉…大さじ1/3 油…大さじ1  
赤パプリカ…1/2個 にんにく(みじん切り)…少々  
黄パプリカ…1/2個 ② オイスターソース…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2  
砂糖…小さじ1/2



Before

- 1 牛肉は一口大に切って、①をもみ込む。
- 2 パプリカは縦1cmの細切り、白ねぎは斜め切りにする。まいたけはほぐす。アスパラガスは斜めに切り、さっと塩ゆでする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにくを加えて香りを出す。
- 4 ③に①を加えて炒め、さらに②を加えて、混ぜ合わせた②を加えて味付けする。

## Recipe 3 豚ばら白菜のミルフィーユ鍋

エネルギー：321kcal  
塩分量：0.9g

【材料】2人分・590円  
豚肉(ばら)…150g  
白菜…1/4株  
水…2カップ  
ポン酢…適量



Before

- 1 白菜は1枚ずつはがし、5cm幅に切る。
- 2 鍋のふちに沿って豚肉と白菜を交互に敷きつめる。これを3~4回繰り返す。
- 3 水を加え、火にかけ、ふたをして白菜と豚肉に火が通るまで煮る。
- 4 ポン酢などの好みのたれで食べる。

(写真は2人前)

## Recipe 2 簡単しゃぶしゃぶ

エネルギー：176kcal  
塩分量：0.8g

【材料】2人分・620円  
牛肉(切り落とし)…150g  
水菜…2/3わ  
にんじん…1/3本  
白ねぎ…1本  
ポン酢…適量



Before

- 1 牛肉はラップに重ならないように並べ、上からもラップをかけてはさみ、麺棒などでたたいて薄くのばす(薄切り肉にする)。
- 2 水菜は5~6cm長さに切る。にんじんは細切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 ②の野菜を耐熱の皿に盛り、野菜をおおように牛肉をのせる。
- 4 ふんわりとラップをかけて電子レンジで7~8分加熱する。
- 5 肉で野菜を巻きながら取り分け、ポン酢などの好みのたれにつけて食べる。

(写真は2人前)

## Recipe 4 豚肉のしょうが焼き

【材料】2人分・460円  
豚肉(肩ロース)…100g  
① しょうゆ…大さじ1/2  
酒…大さじ1/2  
油…小さじ2

② しょうが(すりおろし)…20g  
砂糖…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1  
酒…大さじ1



Before

- 1 豚肉に①で下味をつける。
- 2 ②を合わせておく。
- 3 油をひいたフライパンで①を焼く。焼き色がついたら裏返し、少し赤い部分が残っているタイミングで②を加えからめ焼く。



エネルギー：220kcal  
塩分量：1.6g





Recipe 5

# 鶏肉のオレンジ煮

エネルギー: 185kcal  
塩分量: 1.2g



- 【材料】2人分・210円  
鶏肉(もも)…100g  
塩…小さじ1/3  
こしょう…少々  
油…小さじ2  
④ オレンジジュース…80ml  
コンソメ…小さじ1/4  
(ソース)  
オレンジジュース…50ml  
片栗粉…小さじ1/3  
水…小さじ1



Before

- 1 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをする。
- 2 フライパンに油をひいて、①を両面焼く。④を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- 3 ②の鶏肉を取り出したフライパンにオレンジジュースを入れて、火にかけ、水溶性片栗粉を加えとろみをつけてソースを作る。鶏肉を盛り付けた上にかける。

Recipe 7

# ピーマンの肉詰め

エネルギー: 174kcal  
塩分量: 1.5g



Before

- 【材料】2人分・360円  
合挽きミンチ…100g  
ピーマン…2個  
玉ねぎ…20g  
パン粉…大さじ1  
牛乳…大さじ1  
卵…1/4個  
塩…小さじ1/6  
こしょう…少々  
小麦粉…小さじ1/2  
油…大さじ1/2  
(ソース)  
ウスターソース…大さじ1  
ケチャップ…大さじ1

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 パン粉に牛乳を混ぜ、ミンチ、①、卵、塩、こしょうをよく混ぜ、練る。
- 3 ピーマンは縦半分になり、種を除き、小麦粉をふり、②を詰める。
- 4 両面に薄く小麦粉をつける。
- 5 フライパンに油を熱し、肉の面から焼く。ふたをして蒸し焼きにしながら、両面をよく焼き、中まで火を通す。
- 6 ウスターソースとケチャップを混ぜてソースを作り、⑤にかける。

豆知識

フライパンで焼くかわりに電子レンジで7~8分加熱してもよいですよ。

Recipe 6

# 鶏手羽焼き

- 【材料】2人分・260円  
鶏肉(手羽)…4個~6個  
塩…小さじ1/6  
こしょう…少々  
油…小さじ2

エネルギー: 163kcal  
塩分量: 0.6g



- 1 手羽肉の両面に塩・こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を入れ、皮を下にして手羽を並べる。中火で両面を7~8分ずつ焼き色がつくまで焼く。

Recipe 8

# 鶏つくね

- 【材料】2人分・340円  
鶏ミンチ…180g 牛乳…小さじ2  
白ねぎ…1/4本 油…小さじ2  
しょうが…少々 (たれ)  
干しいたけ…1枚 しょうゆ…小さじ1・1/2  
にんじん…20g 砂糖…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1 ④ みりん…小さじ1  
パン粉…小さじ2 酒…小さじ2

エネルギー: 157kcal  
塩分量: 1.2g



Before

- 1 ねぎ、しょうが、戻したいたけはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。
- 2 ボウルにミンチ、①、しょうゆ、パン粉、牛乳を入れ、粘りが出るまでよく練る。
- 3 ②を4等分に分け、小判型に整える。
- 4 フライパンに油を熱し、③を中火で焦がさないように両面を焼く。
- 5 ④にだいたい火が通ったら、④を入れて煮詰め、つやをつける。



副菜  
を選ぶ

# 野菜

Vegetable

新鮮でおいしい野菜。種類が豊富で、旬の味わいがあります。おかずの名脇役。野菜そのものは低カロリーで水分が90%。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。1日の目標摂取量は350g。料理では1日5皿。しかし、兵庫県民の摂取量は目標より100g以上不足しています。

## 葉もの (ほうれん草・小松菜・水菜・サニーレタスなど)

- 選び方 ピンとして緑が濃く、鮮やかなものを。
- 保存方法 寝かせておくと、もとの姿勢に戻ろうとして無理な成長をしようとする。全体を湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫で立てて保存しましょう。

## 実のもの (トマト・なす・ピーマン・きゅうり・かぼちゃなど)

- 選び方 色が濃く、ツヤ・ハリがあり、重みがあるものを。
- 保存方法 原産地が暑い地方だったり、収穫時期が夏など寒さが苦手。冷蔵庫には入れずザルや段ボールに入れ、風通しがよいところで保存しましょう。

## 結球もの (キャベツ・白菜・結球レタスなど)

- 選び方 葉脈がはっきりしていて、巻きが多く、重たいものを。
- 保存方法 全体を湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫で立てて保存しましょう。また、結球野菜はカットして保存すると、切り口から傷みやすくなります。使う時は、外側の葉からはがして使いましょう。

## 根菜 (大根・にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこんなど)

- 選び方 ほどよい大きさで、相応の重さがあり、乾燥していないものを。
- 保存方法 乾燥や低すぎる温度は傷みやすい。葉付きのものは、葉をカットし、ラップか新聞紙に包んで、冷暗所で保存しましょう。



1日の目標摂取量  
350g分の野菜です

# いろいろな野菜をたっぷり食べよう!

## 1日5皿 (=350g) 食べるコツ

### 1 いろいろな「色」の野菜をたっぷり

#### ◆緑黄色野菜

切り口の色が中まで濃くカロチン含有量が600μg/100g以上の野菜や、600μg/100g以下でも食べる回数や量が多い野菜

にんじん、かぼちゃ  
ブロッコリー、ほうれん草  
トマト、ピーマン など



▶1日に食べたい量は120g

#### ◆その他の野菜

緑黄色野菜以外の野菜  
キャベツ、レタス  
きゅうり、なす  
白菜、たまねぎ など



▶1日に食べたい量は230g

### 2 加熱して「かさ」を減らす

サラダなどで生野菜をたくさん食べたつもりでも、思っているほどの量を食べられていません。野菜は、煮たり蒸したりすると「かさ」が減り、生野菜よりもたくさんの量を食えることができます。



#### ■電子レンジで時間短縮

電子レンジを使うと手間が少なく、短時間で調理でき、ビタミンCの損失が少ないというメリットがあります。ただし、加熱しすぎると野菜の水分が蒸発してシワシワに…。ラップにくるんだり、専用の容器に入れて加熱しましょう。ほうれん草などアクがある野菜は、加熱後に冷水にさらすとアクが抜けやすくなります。

### 3 1日5皿の野菜料理を「3食にわけて」食べる

毎食1〜2皿の野菜料理を食べましょう。外食では積極的に野菜が食べられるメニューを選びましょう。



煮物



和え物



サラダ



炒め物



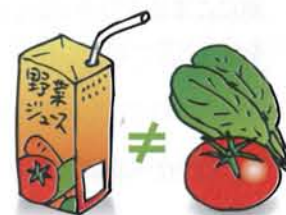
具たくさんみそ汁

#### Topics

### 野菜ジュースは野菜のかわりにはなりません!

- 市販の野菜ジュースには、野菜汁100%の他にも、果汁が入った果実・野菜ミックスジュースや食塩が含まれているものもあります。
- “野菜をしぼる”加工工程でビタミン・ミネラル・食物繊維などが失われます。そのため“野菜を食べた”ことにはなりません。

食事で野菜料理が食べられないときに、補うことを目的に飲みましょう。







## Recipe 1 ポテトチップスサラダ



【材料】2人分・200円  
 ポテトチップス…25g  
 ツナ缶…1/3缶  
 玉ねぎ…1/3個  
 塩…少々  
 きゅうり…1/2本  
 マヨネーズ…大さじ1  
 サラダ菜…2枚  
 プチトマト…1個

エネルギー：183kcal  
 塩分量：0.7g

- 1 ポテトチップスは袋に入れ砕いておく。
- 2 ツナ缶は粗くほぐしておく。
- 3 玉ねぎは薄切りにし、塩でもんでから水洗いし、水気をしぼる。
- 4 きゅうりは板ずりし、水洗いし斜め薄切りにする。
- 5 ①～④をマヨネーズで和え、サラダ菜を敷いた器に盛る。

## Recipe 2 にんじんシリシリ

【材料】2人分・130円

にんじん…1/2本  
 ツナ缶…1/4缶  
 卵…1/2個  
 ごま油…小さじ1/2  
 ① ② ③ ④  
 みりん…小さじ1  
 しょうゆ…小さじ1  
 だし汁…少々  
 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧  
 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫  
 ⑬ ⑭ ⑮ ⑯  
 ⑰ ⑱ ⑲ ⑳  
 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔  
 ㉕ ㉖ ㉗ ㉘  
 ㉙ ㉚ ㉛ ㉜  
 ㉝ ㉞ ㉟ ㊱  
 ㊲ ㊳ ㊴ ㊵  
 ㊶ ㊷ ㊸ ㊹  
 ㊺ ㊻ ㊼ ㊽  
 ㊾ ㊿

エネルギー：118kcal  
 塩分量：0.7g



- 1 にんじんの皮をむき、さがき状にする。(ピーラーでリボン状にしてもよい)
- 2 鍋にごま油をひき、にんじんを炒めツナ缶を加え、①で味をつける。
- 3 ②に割りほぐした卵を入れてよくかき混ぜる。
- 4 火が通ったら器に盛り、いりごまをかける。

## 豆知識

にんじんは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富。β-カロテンは油と一緒に食べると吸収がよくなります。

エネルギー：135kcal  
 塩分量：0.6g



## Recipe 3 きんぴら

【材料】2人分・130円

ごぼう…160g  
 にんじん…20g  
 油…小さじ2  
 だし…大さじ1強  
 砂糖…小さじ2  
 ① みりん…小さじ1  
 酒…小さじ1  
 しょうゆ…大さじ1/2  
 いりごま…少々  
 七味…少々

- 1 ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋に油を入れて①を炒め、④を加える。
- 3 水分がなくなったら器に盛り、いりごまと七味をかける。

## Recipe 4 かぼちゃの煮物

【材料】2人分・90円

かぼちゃ…100g  
 だし汁…1カップ  
 ① ② ③ ④  
 砂糖…小さじ1  
 しょうゆ…小さじ1  
 みりん…小さじ2

Before



エネルギー：68kcal  
 塩分量：0.4g

- 1 かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。
- 2 ①をだし汁で5分ほど煮てから④を加え、弱火にして水分がほとんどなくなるまで煮る。

## Recipe 5 小松菜の煮浸し

【材料】2人分・120円  
 小松菜…140g  
 油揚げ…1/4枚

① ② ③ ④  
 だし汁…1/4カップ  
 酒…小さじ2  
 薄口しょうゆ…小さじ1  
 砂糖…小さじ1/2

エネルギー：28kcal  
 塩分量：0.5g



Before

- 1 小松菜はよく洗って葉と茎に分け、3cmの長さに切る。油揚げは細切りにする。
- 2 鍋に油揚げと④を入れて火にかけ、煮立ったら小松菜の茎の方を加え、時々混ぜながら煮る。
- 3 小松菜の茎がしんなりしたら葉を加え、さっと煮て火を止める。

## 豆知識

小松菜はアクが少ないので、下ゆでの必要がなく、そのまま煮たり焼いたりできます。



Recipe 6

## 根菜の温野菜サラダ



エネルギー：121kcal  
塩分量：1.4g

【材料】2人分・220円

れんこん…50g (ドレッシング)  
にんじん…30g 酢…大さじ1  
ごぼう…30g 白みそ…大さじ1  
里芋(冷凍)…30g 砂糖…大さじ1/2  
絹さや…4枚 油…小さじ1  
白ごま…大さじ1 塩…小さじ1/4  
しょうゆ…小さじ1/3

- 1 れんこん、にんじん、ごぼうは皮をむき、それぞれ小さめの乱切りにしてゆでる。
- 2 里芋は2等分くらいに切り、ゆでる。
- 3 絹さやは筋を除いて、さっと塩ゆでにする。
- 4 ①の材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 ①②を④で和え、盛り付けてから白ごまをふり、絹さやを飾る。

Arrange

大根やじゃがいも、きのこにかえてもおいしいですよ。またドレッシングを黒酢やワインビネガーで作ると、違った風味を楽しめます。

Recipe 7

## なすの中華和え

【材料】2人分・330円 (たれ)

なす…2本  
鶏肉(ささみ)…1本  
酒…小さじ1/2  
トマト…1/2個  
コチュジャン…大さじ1/2  
白みそ…大さじ1/2  
砂糖…大さじ1/2  
しょうが(みじん切り)…小さじ1/2  
中華スープの素…大さじ1/2  
白いりごま…小さじ1/2

- 1 なすはへたをとって洗い縦半分になり、ラップに包んで電子レンジ600Wで4~5分加熱する。冷めたら、さらに縦4等分にさく。
- 2 ささみは耐熱の皿に乗せて酒をふりかけ、ラップをふんわりとかぶせて電子レンジ600Wで2分加熱。冷めたら細くさく。
- 3 ①の調味料を合わせてたれを作る。
- 4 ①②と薄切りにしたトマトを皿に盛りつけ、たれを添える。



エネルギー：78kcal  
塩分量：0.5g

Recipe 8

## きゅうりの共和え



エネルギー：43kcal  
塩分量：0.6g

【材料】2人分・170円

きゅうり…2本  
かにかまぼこ…3本  
おろししょうが…小さじ1  
酢…大さじ1強  
砂糖…小さじ2  
塩…少々

- 1 きゅうりの1本はすりおろし、軽く水気をきる。
- 2 もう1本のきゅうりは、板ずりした後、めん棒などでたたいて食べやすい大きさにする。
- 3 かにかまぼこは細くさく。
- 4 ①~③を④で和える。

Recipe 9

## いんげんの黄金和え

【材料】2人分・240円

さやいんげん…60g  
かぼちゃ…120g  
塩…小さじ1/6  
しょうが汁…小さじ1/3  
薄口しょうゆ…小さじ1/3

エネルギー：62kcal  
塩分量：0.7g

- 1 さやいんげんは塩ゆでにし、3cmくらいの斜め切りにする。
- 2 かぼちゃは皮をむいて一口大に切って、柔らかくゆでて、つぶす。冷めたら④を入れ混ぜる。
- 3 ①を②で和える。



Recipe 10

## もやしのナムル



エネルギー：64kcal  
塩分量：0.9g

【材料】2人分・140円

もやし…80g  
ほうれん草…60g (たれ)  
赤唐辛子…少々  
こねぎ…1本  
白ごま…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
酢…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ1

- 1 もやしは、根をとってさっとゆで、水気をしぼる。
- 2 ほうれん草は塩ゆでし、水気をしぼって3cmくらいに切る。
- 3 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、こねぎも小口切りにする。
- 4 ③と④を合わせてたれを作る。
- 5 ①②を④のたれで和える。





## Recipe 11 きのこの炒め物

【材料】2人分・410円

しめじ…1/4袋  
えのきだけ…1/2袋  
しいたけ…2枚  
エリンギ…1パック  
ベーコン…2枚  
油…小さじ1  
塩…小さじ1/4  
こしょう…少々  
しょうゆ…小さじ1



Before

- 1 しめじは根元を切り落とし小房に分け、えのきだけは石づきを取り半分に切る。しいたけは石づきを取りせん切り、エリンギは2~3cmの長さに切り、薄く切る。
- 2 鍋に油を入れて1cm幅に切ったベーコンを炒め、①を加え、全体に火が通ったら塩、こしょうで味付けし最後にしょうゆを回し入れる。

エネルギー：78kcal  
塩分量：1.3g

## Recipe 12 にらのピーナッツ和え

Recipe 12

エネルギー：43kcal  
塩分量：0.4g

Before

【材料】2人分・50円  
にら…1/3束  
ピーナッツ…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ1

- 1 にらは洗って根元を輪ゴムで止め、塩ゆでして軽くしぼり、2cmの長さに切る。
- 2 ピーナッツを細かくくだき、しょうゆ、砂糖を加え、①のにらを和える。

## Recipe 13 レタススープ

【材料】2人分・180円

レタス…1/4個  
ほたて貝柱(缶詰)…1/2缶  
しょうが…1/2かけ  
ごま油…小さじ1  
水…350ml

鶏ガラスープの素…小さじ1  
塩…少々  
こしょう…少々  
片栗粉…小さじ1  
水…小さじ2



Before

エネルギー：65kcal  
塩分量：0.7g

- 1 レタスは洗って大きめの一口大にちぎっておく。しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油、しょうがを入れて弱火でじっくり香りを出す。
- 3 ②にレタスを加え、レタスが半分くらいの量になったらほたてを缶詰の汁ごと鍋へ加え、水、鶏ガラスープの素、塩・こしょうを加えて軽く煮る。沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

## Recipe 14 豚汁

Recipe 14



Before

エネルギー：179kcal  
塩分量：1.3g

- 1 豚肉は3cmの長さに切る。
- 2 にんじん、大根はいちょう切り、里芋は半分に切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 3 油揚げは細切りにし、しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- 4 だし汁に①②を入れて煮る。
- 5 ④を器に入れて、こねぎの小口切りを散らす。

## 豆知識

だし汁を使わないときは、豚肉やにんじんなどの具を少量の油で炒めてから分量の水を入れて煮るとコクが出ておいしいです。

## Recipe 15 大根とろみスープ

Recipe 15

【材料】2人分・140円

大根…100g  
ほたて貝柱(缶詰)…1/3缶  
しょうが…1/3かけ  
水…1カップ  
鶏ガラスープの素…小さじ1/2

ごま油…少々  
塩…少々  
こしょう…少々  
片栗粉…小さじ1  
水…大さじ1  
こねぎ…1本

エネルギー：47kcal  
塩分量：0.6g

Before



- 1 大根、しょうがはすりおろす。
- 2 鍋に水、スープの素、ごま油、しょうがを入れ、ほたてを缶詰の汁ごと加える。
- 3 ②が沸騰したら、塩・こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- 4 ③に大根おろしを加え、こねぎの小口切りを散らす。



# ごはんのみそ汁はベストコンビ!

ごはんのみそ汁は、「日本型食生活」の基本です。なぜ昔から食べられて来たのでしょうか。

米の主成分は炭水化物、大豆の主成分はたんぱく質で、お互いの栄養成分や働きが重なりません。また、米に含まれるたんぱく質にはリシンという必須アミノ酸が少ないですが、大豆のたんぱく質にはリシンが豊富に含まれ、米のたんぱく質の欠点を補っています。

## かつお昆布だし (できあがり1.5カップ分)

一番だしは吸物、茶わん蒸しなど、だしの味を生かした料理に  
二番だしはみそ汁、煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)・・・2カップ
- 昆布(できあがり重量の1%)・・・3g
- 削り節(できあがり重量の2%)・・・6g



- 1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ、10～30分おく。
- 2 ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- 3 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1～2分おいてこす。

## にぼしだし (できあがり1.5カップ分)

みそ汁、おでんや肉じゃがなどの煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)・・・2カップ
- にぼし(できあがり重量の2～2.5%)・・・頭とはらわたを除いて6～8g

- 1 頭とはらわたを除いたにぼしと水を鍋に入れ、30分おく。
- 2 中火よりやや弱めの火にかける。
- 3 浮いてくるアクをすくい、ふたをしなくて静かに2～3分煮出してこす。



## Recipe トマトのみそ汁

【材料】2人分・120円  
 プチトマト・・・4個 玉ねぎ・・・1/4個 レタス・・・4枚  
 だし汁・・・2カップ みそ・・・大さじ1強

- 1 プチトマトはへたを取り、玉ねぎは薄切りに、レタスは大きめの一口大にちぎる。
- 2 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎがやわらかくなったらみそを溶き入れる。
- 3 プチトマトとレタスを加えて一煮立ちさせる。

エネルギー：38kcal  
塩分量：1.2g

# お弁当で適量と栄養バランスをチェック!

「弁当箱」を使えば、1食に食べる量と栄養バランスを簡単にチェックすることができます。

## 1 自分に合ったサイズの弁当箱を準備

20歳代の1食あたりのエネルギー量  
 男性：800kcal 女性：650kcal

弁当の容量 (ml) ÷ エネルギー量 (kcal)

## 2 料理の組み合わせは、主食：主菜：副菜＝3：1：2 (表面積比) の割合で

この割合で料理が動かないようにすまなく詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素がバランスよくとれます。

- おかずの調理法や味付けが重なり、エネルギーや塩分量のバランスが取りにくくなります。揚げ物や油を多く使ったおかず、塩分の高いおかずは1品までに。
- ふたを重ねてもつぶれない程度に、料理が動かないよう、すき間なくしっかり詰めましょう。
- 飾り野菜や果物をそえると、彩りよく仕上がります。



## 3 見た目も大切!きれいで、おいしそうなお弁当に

何よりも、きれいでおいしそうなお弁当は、食欲をそそり、おいしく食べることができます。

# 知っていますか?牛乳の表示

### ◆「牛乳」と「乳飲料」の違いは?

「牛乳」は無脂肪固形分8.0%以上および乳脂肪分3.0%以上の成分を含むもの。使用できる原料は「生乳」のみで、水や添加物を混ぜたり、成分を除去することはできません。「成分無調整牛乳」は製造過程で乳脂肪成分を調整していないものです。

「乳飲料」は牛乳・乳製品を主原料とし乳固形分3.0%以上のもので、主に鉄やカルシウム等の栄養素を強化したものの、コーヒーや果汁を加えたもの、乳糖分解したものがああります。

### 成分無調整牛乳

栄養成分表		コップ約1杯(200ml)当たり	
エネルギー	132kcal	炭水化物	9.7g
たんぱく質	6.6g	ナトリウム	83mg
脂質	7.4g	カルシウム	227mg

種類別名称	牛乳	公正
商品名	兵庫の郷牛乳	
無脂肪固形分	8.3%以上	
乳脂肪分	3.5%以上	
原材料名	生乳100%	
殺菌	130℃ 2秒間	
内容量	1000ml	
賞味期限	上部に記載	
保存方法	10℃以下で保存してください。	
開封後の取扱	開封後は賞味期限にかかわらず、できるだけ早めにお飲みください。	
製造所所在地	*****	
製造者	*****	

### ◆「牛乳」は栄養バランスがいい食品?

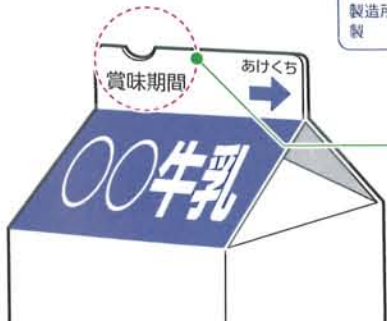
もともと「乳」は人間や動物の赤ちゃんが初めて食べる「食品」。体や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」が含まれており、成長期には欠かせません。しかし、学校給食が終わると飲む量は減少。1日コップ1杯(200ml)の牛乳で栄養補給を。

### ◆「兵庫県産牛乳」など商品名に「原産地名」があるのは?

商品名やパッケージに産地名があるものは、表示した原産地の生乳を100%使用しています。また、「ジャージー牛乳」など牛の品種が商品名になっているものは、その品種の生乳を100%使用しています。

### ◆牛乳パックの「切り欠き」は?

目の不自由な方が「牛乳」とわかるためにつけられており、切り欠きの反対側が「注ぎ口」になります。





# 生産から食卓まで、「食」はつながっています



毎日の食卓で味わう食事の材料は、主にお店で売られ、店に流通する前は、食品工場で製造・加工され、その前は農業や漁業の現場で生産されたものです。また、生産工程や家庭で出た食べ残し（食品ロス）は、廃棄され、その一部は肥料等へ再利用されます。

## 農薬や食品添加物は使用する基準が決まっているので安全です。

### 食品中の残留農薬

農薬取締法 使用方法を規制

生産 農薬の中には毒物・劇物に指定されているものもある

毒物及び劇物取締法 取り扱いを規制

### 食品添加物

食品衛生法 規格基準を設定し規制

### 食品衛生法

すべての農業について残留基準を設定し規制  
行政が抜き取り検査で安全を確認

### 食品衛生法

食品衛生法 行政が抜き取り検査で安全を確認

食卓へ

## 日本の食料自給率は39%。食料の多くは海外に依存。

昭和40年度には73%だった自給率が平成25年度には39%まで落ち込んでいます。肉や魚を使ったおかずの充実、外食・中食の利用増加等、食生活の変遷が食料自給率にも影響しています。



## 食生活の変遷

### 昭和40年代

ファストフードやファミリーレストランなど、外食産業が次々に登場。レトルト食品や冷凍食品も登場し、食材の輸入、食生活の洋風化が進んだ。また、電子レンジの登場により、温め直しが簡単にできるようになった。この頃から、少しずつ「成人病(後の生活習慣病)」の増加が目立つようになった。

### 昭和50年代・60年代

お金さえあれば食べ物が自由に手に入る飽食の時代から、大量生産、大量消費のバブル時代へ。食卓の料理は和食から洋食へ。イタメシやエスニック料理等がマスコミで取り上げられブームに。また、持ち帰り弁当のチェーン店が増え始めた。米類の摂取量が減少し、かわって小麦類(パン)の摂取量が増加。牛肉やオレンジの輸入が自由化されるなど、食の海外依存が高まり、日本の食料自給率は40%台になった。

### 平成元年〜

外食や調理されたものを買ってきて食べる「中食」が増加。不規則な食事や生活習慣により、若い世代にも「生活習慣病」が…。平成5年(1993年)の米の大凶作により「平成の米騒動」が発生。タイ米等が海外から緊急輸入されたが輸入米は不評だった。平成8年より、加工食品へ栄養成分が表示されるようになり、「トクホ」といわれる特定保健用食品も登場した。平成10年以降には、BSE(牛海綿状脳症)問題、高病原性鳥インフルエンザの発生や食品偽装問題など食への不安や不信感が増大する事件が勃発。リーマンショック等の世界的不況による原油価格高により、穀物価格も高騰し、あらゆる食材が値上げされつつある。日本の食料自給率は40%を下回るようになった。「食育基本法」の制定(平成16年)により、私たちを取り巻く「食」について見直し、「食」で人を育て、健全な食生活を実践しやすい環境を社会全体で考える時代となった。