

のびる気になるメニュー集!

たんぱく質 + やさい = 健康



生活習慣病予防は食生活の見直しから

はじめに

青森県は働き盛り世代である40～50代の死亡率が全国平均を上回っています。生活習慣病の発症リスクとなる肥満者の割合も増加しています。予防のためには、自ら栄養バランスの良い料理をつくる習慣が必要です。青森県の健康長寿を目指し、望ましい食べ方(Active cook)を提案しました。

*本誌は、青森学術文化振興財団の助成をいただき発刊しました。

Active Cookとは

Active cookは健康づくりを意識した食事スタイルです。

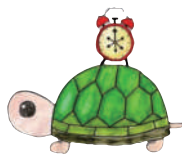
時間栄養学をベースにして6つの要素を意識した健康長寿に効果的な食べ方の提案です。



きじのすけ
楽しみ
リラックス



うさたん
簡単



かめ吉
継続



五ざるくん
栄養の組み合わせ



犬時郎
いつ食べる

Active cook キャラクターデザイン：江良貴保子、小野さつき、小野寺栞里、野澤慶子

- ① 生活にとりいれやすい食事の提案をおこなっていきます。
- ② 簡単に楽しくつくれる料理を紹介しています。

食事チェック

あてはまる項目にチェックをしてみましょう

チェック項目	チェック
① 毎食でタンパク源をとっている	<input type="checkbox"/>
② 週の半分は魚を食べている	<input type="checkbox"/>
③ 大豆製品(豆腐、大豆、納豆、豆乳など)をよく食べている	<input type="checkbox"/>
④ 毎食野菜を食べている	<input type="checkbox"/>
⑤ 食事を食べるのは楽しい	<input type="checkbox"/>

チェックがつかなかった項目にチャレンジしていきましょう

ここがポイント

1 楽しい料理づくりで習慣化

継続してつくれる、簡単で喜ばれるメニューです。
料理づくりは、運動と頭の体操になります。

2 生活習慣病予防、免疫力アップに役立つ食品の紹介

タンパク質を十分にとる
不飽和脂肪酸をとる
食物せんいをとる
抗酸化作用のある食品をとる

3 一皿でタンパク源と野菜の両方をみたくメニュー

タンパク質のはたらき

- ・ タンパク質は、筋肉や血液、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作ります。
- ・ 栄養素の運搬を行います。

不足すると

- ・ **免疫力が低下**して病気にかかりやすくなります。
- ・ 筋肉量が減少し、**運動機能が低下**します。

筋肉量の減少による影響

行動の制限

膝の痛み

転倒

骨折

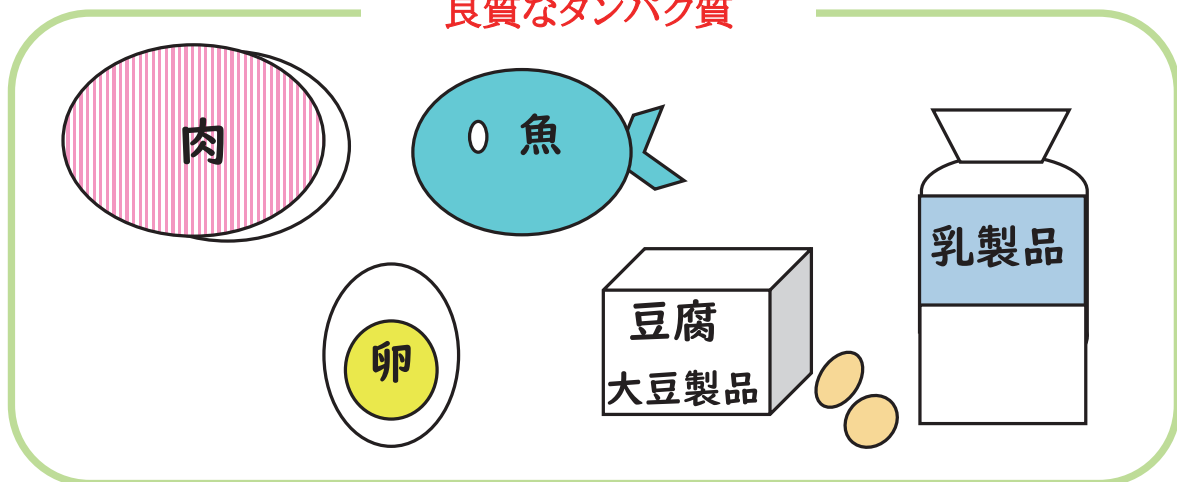
足のむくみ

ふくらはぎの筋肉は、「第二の心臓」

脱水

体の中で、最も大量の水分を保持しているのは、「筋肉」

良質なタンパク質



飽和脂肪酸 と 不飽和脂肪酸

食品中の脂質のほとんどは脂肪酸でできています。脂肪酸には種類があり、大きく**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**に分けられます。

肉の脂身や鶏皮には飽和脂肪酸が多く含まれています。**エネルギーの生成などの働きがありますが**、食べすぎは、肥満や心疾患をまねき生活習慣病のリスクが高くなります。**不飽和脂肪酸は、魚や植物に多く含まれています。**

魚に含まれる**EPA**(エイコサペンタエン酸)や**DHA**(ドコサヘキサエン酸)、くるみに含まれる **α -リノレン酸**は**n-3系脂肪酸(オメガ3)**と言われます。大豆にはリノール酸が含まれています。いずれも体内では作られないので、**食事からとる**必要があります。

不飽和脂肪酸

EPAやDHAを多く含む食品

さんま、ぶり、まぐろとろ
さば、いわし

*DHAは脳や神経組織の働きを高め、記憶力や学習能力を向上させます。また、認知症予防にも役立ちます。

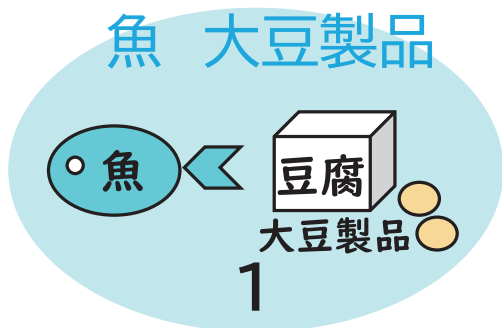
 α -リノレン酸を多く含む食品

くるみ
(他に、あまに油、えごま油)

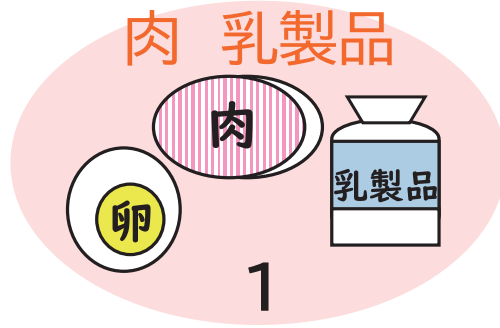
* α -リノレン酸は血管を広げ、血液の流れをスムーズにします。

飽和脂肪酸に偏らず、不飽和脂肪酸を意識して食べましょう。

魚 大豆製品



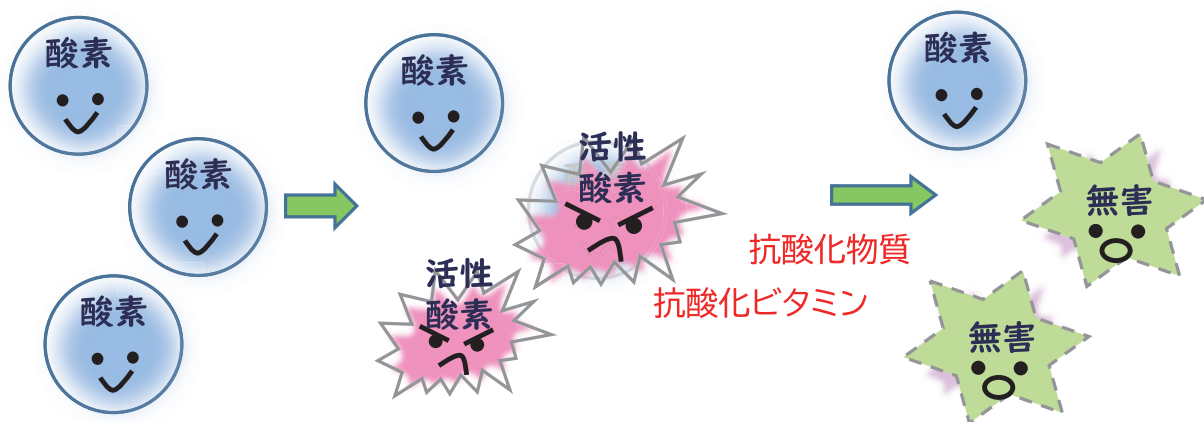
肉 乳製品



活性酸素が増えると病気の原因に

呼吸で身体に取り込んだ酸素の一部が他の物質と結びつき、高い酸化力を持つ物質に変化します。これを**活性酸素**と言います。活性酸素は増えすぎると、**老化を早める**だけでなく、**がん細胞の増加**や**免疫力の低下**を引き起こすなど、さまざまな**病気**の原因となります。

抗酸化ビタミンや**抗酸化物質**は増えすぎた活性酸素を無害化し、体を守ります。



抗酸化ビタミンは **野菜、果物、ナッツ類** に多く含まれています。

抗酸化物質は食材の色素成分(赤・黄色)に含まれています。

カラフルな食卓 は抗酸化パワーが期待できます。

抗酸化ビタミン

● **ビタミンC** は一度に大量に摂取しても余った分は尿から排泄されてしまいます。体内では作られないので、**毎日とる**ことが必要です。熱に弱いため**生で食べる**と効果的です。

● **ビタミンE** は抗酸化作用の他に、ホルモンバランスを整えたり、自律神経を安定させます。脂溶性なので**油と一緒にとる**と効果的です。

VC

キウイフルーツ 甘柿・いちご ネーブルオレンジ	パプリカ ブロッコリー カリフラワー
-------------------------------	--------------------------

VE

アーモンド・くるみ ごま・オリーブ油 西洋かぼちゃ	うなぎ・はまち 鮎・シーチキン さんま
---------------------------------	---------------------------

抗酸化物質

● **カロテノイド**(黄、橙、赤色の色素)



β-カロテン 緑黄色野菜に多い	リコピン	アスタキサンチン
モロヘイヤ・ほうれん草 かぶの葉・小松菜 オクラ・人参	トマト・スイカ 柿	鮭・えび

● **ポリフェノール**(色素成分)

アントシアニン	クルクミン
なす・黒豆・黒ごま ぶどう・ブルーベリー	カレー粉

腸内環境を整えて免疫力アップ



腸内は免疫細胞が集まっています。食物せんいは、腸内菌のエサになります。
食物せんいによって善玉菌を増やして腸内環境を整えることで**免疫機能**を助けます。

水溶性食物せんい は、腸内で水分を抱え込みゼリー状になります。

- ・小腸での栄養素の吸収スピードを緩やかにし、
食後の**血糖値の急な上昇を抑える**効果があります。
- ・コレステロールを吸着して体外に排出し、**血中のコレステロール値を低下**させます。
- ・ひじきなどの海藻に多く含まれています。



不溶性食物せんい は、腸内で水分を吸収して便のカサを増やします。

- ・便のカサが増えると大腸が刺激されて**排便がスムーズ**になり、便秘が解消されます。
- ・有害な物質を体の外に排出するため、腸をきれいにして**大腸がんのリスクを減らし**てくれます。



食物せんいを多く含む食品

穀類	もち麦 押し麦
パン	ライ麦パン
大豆製品	納豆 ゆで大豆
いも類	さつまい(皮付き) こんにゃく
きのこ	生しいたけ しめじ
海藻	ひじき 昆布

ナッツ 食べすぎ注意!	アーモンド くるみ ごま
野菜	もやし ブロッコリー オクラ 西洋かぼちゃ ごぼう ミックスベジタブル
果物 食べすぎ注意!	キウイフルーツ りんご バナナ

食品中には、水溶性食物せんいと不溶性食物せんいの両方が含まれています。

ここからは、大切な栄養素を含むおすすめメニューの紹介です。

各メニューには

作り方と一緒に **食事スコア** を示しました

栄養 **30** 点

栄養の配点は30点です。

タンパク質、食物せんい、抗酸化ビタミンの含有量をもとにメニューの栄養価を総合的にスコアで表しました。不飽和脂肪酸や抗酸化物質などで点数が上がります。



五ざるくん
栄養の組み合わせ



簡単 **30** 点

調理の配点は30点です。

食材数、調味料数、加熱調理や食材カット、調理工程が少なく簡単であると高得点です。



うさたん
簡単



決め手 **40** 点

決め手の配点は40点です。

アンケートによるメニュー選びのご意見を反映しています。決め手になる要望をスコアで表しました。

作り方のシンプルさ、材料費、彩り、冷凍食材や缶詰の活用ができるかは高得点としています。



きじのすけ
楽しみ
リラックス



食事
スコア
100 点

満点は100点です。

栄養、簡単、決め手の合計を食事スコアとして表しました。

メニューを考える際の参考にしてください。



かめ吉
継続

ピーマン・チーズの

豚肉巻き

主菜

チーズでおいしさアップ♪



栄養 **29**点
簡単 **23**点
決め手 **34**点
食事スコア **86**点

エネルギー225kcal / タンパク質17.2g / 食塩1.4g

材料	2人分	目安量	(分量g)
豚もも肉薄切り	6枚	6枚	(120)
ピーマン	2個	2個	(40)
カンパルチーズ	2ピース	2ピース	(40)
小麦粉	小さじ2	小さじ2	(6)
オリーブ油	小さじ2	小さじ2	(8)
水	大きじ3	大きじ3	(45)
ポン酢しょうゆ	大きじ1.5	大きじ1.5	(24)
レタス	2枚	2枚	(40)
ミニトマト	2個	2個	(30)

- 作り方
- ① ピーマンは1個を縦に6等分する。チーズは巻きやすい大きさに切る。
 - ② 豚肉にピーマンとチーズをのせて巻き、小麦粉をまぶす。
 - ③ フライパンにオリーブ油を引き、②の巻き終わりを下にして焼く。
 - ④ 豚肉に火が通ったら、水とポン酢しょうゆを合わせて加え、豚肉にからめる。

アレンジ!
プロセスチーズでもOK
野菜は、アスパラやオクラ、エリンギでもおいしい

包まない☆簡単焼売

皮を上からのせるだけ



主菜

栄養 28点

簡単 24点

決め手 34点

食事
スコア
86点

エネルギー 257kcal / タンパク質 15.9g / 食塩0.9g

作り方
① 玉ねぎをみじん切りにする。

② ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、*を入れて練り混ぜる。10等分し丸める。

③ 耐熱皿にちぎったレタスを並べて②を置く。その上に水でさつと濡らした焼売の皮をかぶせて軽く形を整える。

④ ふんわりラップをして、電子レンジで8分

加熱する。
⑤ 器に盛り付けてポン酢しょうゆゆを添える。

★電子レンジ加熱目安 (500W)

5個…約5分
10個…約8分
15個…約12分
20個…約15分

(注意)
個数で調節

材料 2人分	目安量	(分量g)
豚ひき肉	小1パック	(160)
玉ねぎ	1/4個	(40)
おろししょうが	小さじ2	(10)
酒	大さじ1	(15)
* 塩	少々	(0.6)
こしょう	少々	(0.02)
ごま油	小さじ1弱	(3)
片栗粉	小さじ1	(8)
焼売の皮	10枚	(30)
レタス	2枚	(40)
ポン酢しょうゆ	適量	(10)
練がらし(お好みで)		

アレンジ!

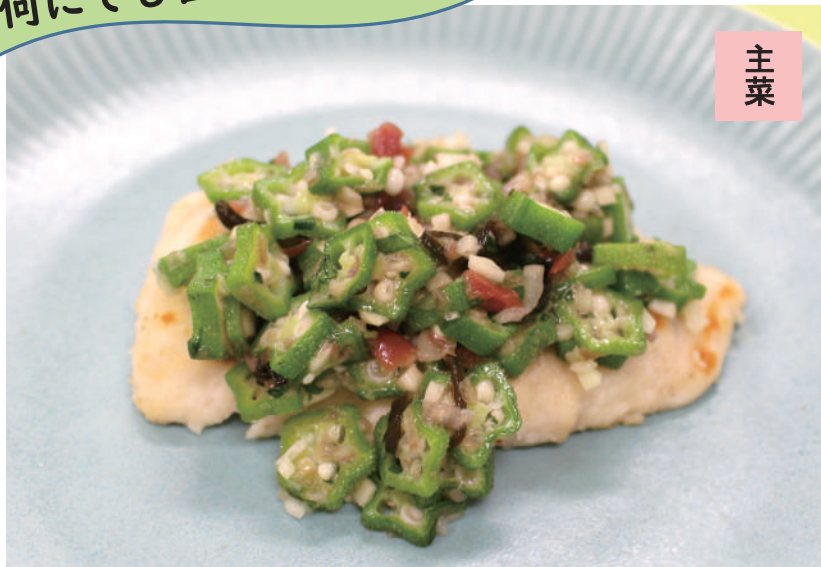
コーン、枝豆、えびなど
お好みの具材を使って華やかに!

チキンソテー

オクラソース

主菜

何にでも合う野菜ソース



栄養 29点

簡単 24点

決め手 34点

食事スコア 87点

エネルギー 167kcal / タンパク質 19.9g / 食塩1.5 g

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶしてオリーブ油を引いたフライパンで焼く。
- ② オクラはさつとゆでて5ミリの小口切り、青じそ、みょうが、しょうがはみじん切りにする。梅干しは種をのぞき包丁でたたく。
- ③ ボウルに②と塩昆布を入れて混ぜる。
- ④ 器に①を盛り付け、③をかける。

材料 2人分	目安量	(分量g)
鶏むね肉	1枚	(160)
塩	少々	(1.2)
こしょう	少々	(0.02)
小麦粉	小さじ2	(6)
オリーブ油	大さじ1	(12)
オクラ	6本	(60)
青じそ	4枚	(2)
みょうが	1個	(15)
しょうが	1かけ	(10)
梅干し	中1個	(10)
塩昆布	2つまみ	(4)

アレンジ!

オクラソースは焼き魚にも合います
オクラはアスパラ、きゅうりなど他の野菜でもOK

鮭のアスタキサンチンは抗酸化作用

栄養 **29**点

簡単 **24**点

決め手 **34**点

食事スコア **87**点



主菜

鮭のチーズ焼き

エネルギー 241kcal / タンパク質 23.0g / 食塩 1.4g

材料 1人分	目安量	(分量g)
鮭(骨なし).....	2切	(160)
塩.....	少々	(1.2)
こしょう.....	少々	(0.02)
さつまいも.....	1/4本	(60)
ズッキーニ.....	2/3本	(60)
オリーブ油.....	小さじ2	(8)
ピザ用チーズ...	大きじ4~6	(40)
パセリ(お好みで)	少々	

作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふる。
- ② さつまいもは5ミリの輪切りにし、水に5分さらす。ズッキーニは5ミリの輪切りにする。
- ③ 耐熱容器に水気をきった鮭と②を重ねてオリーブ油をかける。チーズをのせて、200℃のオーブンで10分焼く。お好みで刻みパセリをふる。

アレンジ

タラ、アジなどの魚や鶏肉、豚肉でもOK
なすやトマトもチーズと合います



アルミホイルで包んで魚焼きグリルでも作れます
焦げやすい時は、ホイルを上からかぶせてください

焼きサバとなすの

南蛮漬け

主菜

薬味で食物せんいもたっぷり



エネルギー 256kcal / タンパク質 20.0g / 食塩 2.2g

高知県のご当地料理“なすのたたき”

栄養 30点

簡単 18点

決め手 33点

食事スコア 81点

材料 2人分	目安量	(分量g)
塩サバ(骨なし)・・・	1枚	(140)
なす・・・・・・・・・・	2本	(200)
油・・・・・・・・・・	適量	
きゅうり・・・・・・・・	1/5本	(20)
青じそ・・・・・・・・	2枚	(1)
みょうが・・・・・・・・	1個	(15)
* おろししょうが・・・	少々	(5)
* ポン酢しょうゆ・・・	大さじ1.5	(25)

- 作り方
- ① 塩サバはグリルで焼いて火を通す。粗熱が取れたらほぐしておく。
 - ② なすは乱切りにし、素揚げする。
 - ③ きゅうり・青じそ・みょうがを千切りにする。

- ④ *を合わせておく。
- ⑤ 器に揚げなすを広げ、さばをのせる。③をのせ、④をかける。

お手軽



アレンジ!
冷凍の揚げなすを使えば
スピードアップ!

キーマカレー

変わりご飯

後のせサラダでおいしさアップ



エネルギー 591kcal / タンパク質 17.7g / 食塩 3.4g

栄養 **27**点

簡単 **21**点

決め手 **35**点

食事スコア **83**点

材料 2人分	目安量	(分量g)
ご飯	茶碗2杯	(360)
豚ひき肉		(70)
玉ねぎ	1個	(200)
おろしにんにく	少々	(10)
油	小さじ2弱	(6)
水	3/4カップ	(150)
カレールー	2かけ	(50)
ケチャップ	大きじ1.5	(24)
<サラダ>		
レタス	2枚	(40)
水菜	1/2株	(20)
トマト	1/4個	(50)
ゆで卵	1個	(50)

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を引き、中火でにんにく、玉ねぎを軽く炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ③ 水を加えて弱火にし、カレールーとケチャップを加えてとろみがつくまで煮込む。

- ④ 器にご飯を盛りつけてカレーをかける。食べやすくカットしたレタス、トマト、水菜、ゆで卵を添える。

アレンジ!

サラダはお好みで自由に



もち麦ご飯にすると食物せんいがアップするよ

辛味もマヨネーズでマイルドに

栄養 19点

簡単 25点

決め手 34点

食事スコア 78点



副菜

帆立とキャベツの わさびマヨ炒め

エネルギー 117kcal / タンパク質 3.7g / 食塩 0.7g

作り方

- ① 帆立を3等分に切る。キャベツはざく切りにする。
- ② *を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を引き、帆立を入れて焼き色をつける。
- ④ キャベツ、ミックスベジタブルを加えて炒める。
- ⑤ ②を加え、さらに炒める。

材料 2人分	目安量	(分量g)
帆立	2つ	(40)
キャベツ	2枚	(80)
ミックスベジタブル	大きじ2	(20)
油	小さじ1	(4)
マヨネーズ	大きじ2	(20)
* わさび	小さじ1/2	(2)
しょうゆ	小さじ1/2	(3)

アレンジ!

おきえびでも相性抜群です
わさびはゆずこしょうにしても合います

もやしのにっすなポン和え

副菜

レンジを使って3分です



エネルギー92kcal / タンパク質5.9g / 食塩 0.8g

栄養 **22**点

簡単 **27**点

決め手 **38**点

食事スコア **87**点

材料 2人分	目安量	(分量g)
もやし	1/2袋	(120)
アスパラ	2本	(40)
ミックスベジタブル	大きじ2	(20)
ツナ缶	1/2缶	(40)
ポン酢しょうゆ	大きじ1	(15)
ごま油	小さじ1/2	(2)

- 作り方
- ① アスパラは斜めに切る。
 - ② もやし、ミックスベジタブル、アスパラを耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2〜3分加熱し、水気をきる。
 - ③ ボウルに②とツナを入れてポン酢とごま油で和える。

アレンジ!

しめじを入れるとおいしいです

ツナ缶はカツオとマグロがある!

タンパク質の量は同じくらいです。

お好みはどちらですか?

鉄分を多くとりたい方にはカツオがおすすめです。



たこポテトのサラダ



くるみで食感、抗酸化パワーアップ



副菜

エネルギー 119kcal / タンパク質 9.6g / 食塩 1.0g

栄養 **28**点

簡単 **24**点

決め手 **37**点

食事スコア **89**点

材料 2人分	目安量	(分量g)
ゆでたこ	8~10切	(60)
じゃがいも	1個	(100)
ブロッコリー	小房6~8	(40)
きゅうり	1/5本	(20)
イタリアンドレッシング	大さじ1	(15)
しょうゆ	小さじ1	(6)
くるみ	2粒	(10)

作り方

- ① ゆでたこを一口大に切る。
- ② じゃがいもは乱切り、ブロッコリーは小房にし、きゅうりは小口切りにする。
- ③ じゃがいもとブロッコリーは電子レンジで3~4分加熱する。

- ④ ボウルに①、③、きゅうりを入れ、ドレッシング、しょうゆで和える。
- ⑤ 器に盛り、刻んだくるみを散らす。

アレンジ!

好きなナッツでアレンジ自由
アーモンドも香ばしくおすすめですよ



豆腐とひじきの

担々風サラダ

副菜

サラダに豆腐を加えて担々風に



エネルギー 90kcal / タンパク質 4.5g / 食塩 0.4g

栄養 **22**点

簡単 **28**点

決め手 **37**点

食事スコア **87**点

材料 2人分

目安量

(分量g)

木綿豆腐	1/4丁	(100)
ひじき(戻した)		(20)
水菜	1/2株	(20)
きゅうり	1/5本	(20)
ごまドレッシング	大きじ2	(20)
ラー油	少々	(0.2)
おろしにんにく	少々	(1)
レタス	2枚	(40)
ミニトマト	2個	(30)

作り方

- ① 豆腐は1センチ角に切る。水菜は食べやすい大きさに切る。きゅうりは小口切りにする。
- ② ボウルでごまドレッシング、ラー油、おろしにんにくを合わせる。
- ①とひじきを加えて和える。

- ③ 器にちぎったレタスを盛り、さらに②をのせて、ミニトマトを添える。

アレンジ!

すりごまやピーナッツをふると豆腐の味がさらにアップします

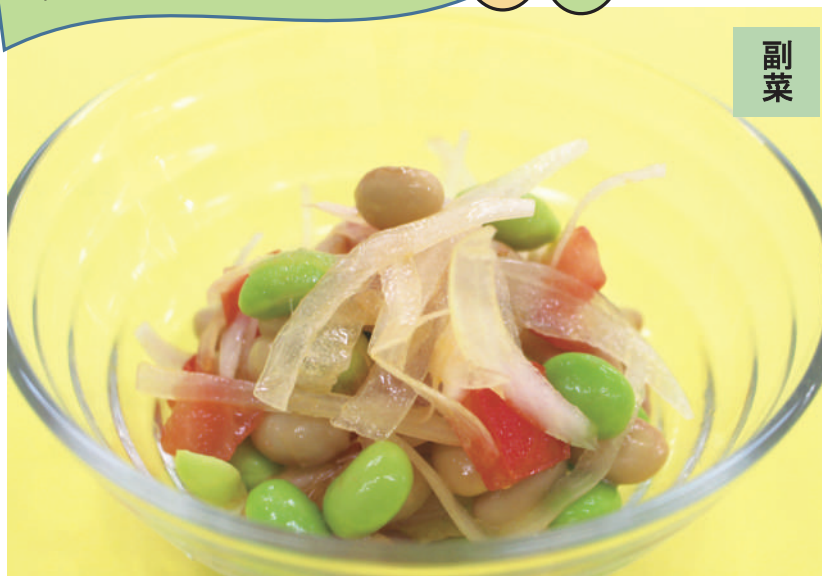


兄弟サラダ

兄弟なので相性抜群



副菜



エネルギー 86kcal / タンパク質 5.8g / 食塩 0.4g

学内実習で考案したサラダです!

栄養 **22**点

簡単 **25**点

決め手 **37**点

食事スコア **84**点

材料 2人分	目安量	(分量g)
ゆで大豆	大きじ2	(40)
むき枝豆(冷凍)	大きじ2	(40)
玉ねぎ	1/4個	(40)
トマト	1/4個	(40)
和風ドレッシング	大きじ	(20)

作り方

- ① スライスした玉ねぎを塩もみし、流水で洗い流し、水気をきる。
- ② トマトは1センチ角に切る。
- ③ ①と大豆、枝豆をボウルに入れ、ドレッシングで和える。

アレンジ!

レンジで蒸したじゃがいもとマヨネーズでポテトサラダにしてもいいですよ



豆乳で味よしカルシウムよし

栄養 **23**点

簡単 **20**点

決め手 **34**点

食事
スコア
77点



汁物

豆乳豚汁



エネルギー 205kcal / タンパク質 13.7g / 食塩 1.3g

材料 2人分

材料	目安量	(分量g)
豚ロース(薄切り)	4~5枚	(100)
大根	3センチ長	(80)
にんじん	中1/5本	(20)
ごぼう	1/4本	(40)
おろししょうが	少々	(4)
油	小さじ1/2	(2)
だし汁	2/3カップ	(300)
無調整豆乳	小1/2パック	(100)
みそ	大さじ1	(16)
小ねぎ	少々	(4)

作り方

- ① 大根とにんじんを5ミリのいちよう切り、ごぼうはささがきにする。
- ② 鍋に油を引き、豚肉を炒める。火が通ったら①としょうがを入れ、軽く炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて煮込む。

- ④ 具材に火が通ったら弱火にし、豆乳を加えて沸騰直前まで温めたらみそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、刻んだ小ねぎを散らす。

アレンジ!

初めての人は調整豆乳にすると飲みやすいです



おすすめメニュー 一覧



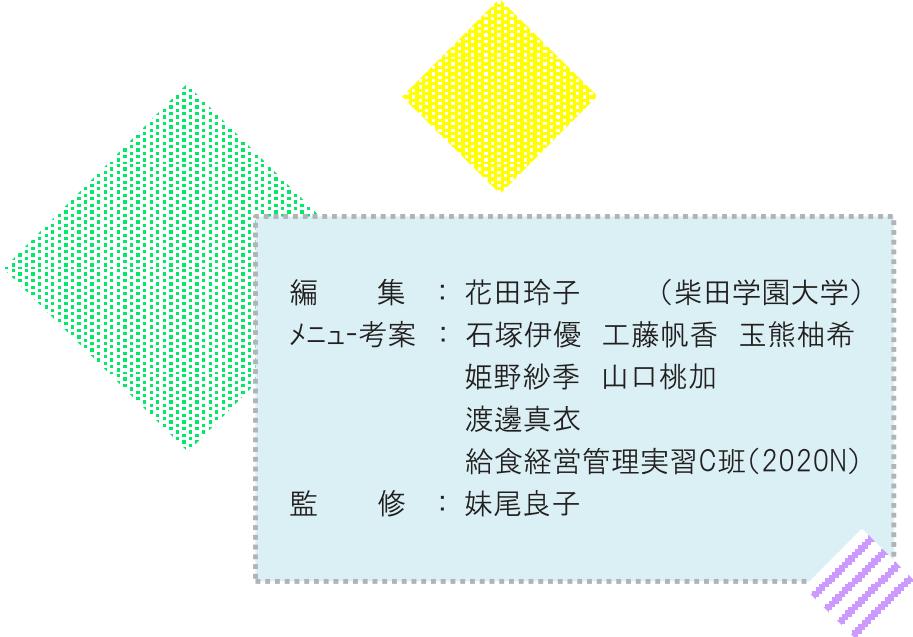
頁	メニュー	タンパク源	野菜・いも・海藻
8	ピーマン・チーズの豚肉巻き	豚もも肉	ピーマン
9	包まない☆簡単焼売	豚ひき肉	玉ねぎ ミックスベジタブル
10	チキンソテー オクラソース	鶏むね肉	オクラ、みょうが しょうが、青じそ
11	鮭のチーズ焼き	鮭	ズッキーニ さつまいも
12	焼きサバとなすの南蛮漬け	サバ	なす、みょうが きゅうり、青じそ
13	キーマカレー	豚ひき肉 卵	玉ねぎ、レタス 水菜、トマト
14	帆立とキャベツのわさびマヨ炒め	帆立	キャベツ ミックスベジタブル
15	もやしのツナポン和え	ツナ	もやし、アスパラ ミックスベジタブル
16	たことポテトのサラダ	たこ	じゃがいも、きゅうり ブロッコリー、くるみ
17	豆腐とひじきの担々風サラダ	豆腐	レタス、水菜、 ミニトマト、ひじき
18	兄弟サラダ	大豆、枝豆	玉ねぎ、トマト
19	豆乳豚汁	豚ロース肉 豆乳	大根、人参 ごぼう、小ねぎ

お好みの食材で自分流にアレンジしてください。
失敗も楽しみの一つ、工夫しながら楽しみましょう。

あとがき

栄養バランスが健康に影響することはわかっている、健康によいだけでは継続して食卓にあげることは難しいです。

特に、40～50代は社会的に職場では頼りにされ、忙しく働かされている年代です。しかしこの年代から生活習慣病発症のリスクが高くなっていきます。忙しい中でも楽しみながら食事づくりに取り組めるようメニューを考案してみました。ぜひ、食事で健康な身体をつくり、活動的な毎日をおくっていただきたいと思っております。栄養素のはたらきと合わせて、メニューとそのポイントを紹介しました。栄養・簡単・決め手を「食事スコア」で示しました。本冊子が実践のきっかけづくりになれば幸いです。



編集 : 花田玲子 (柴田学園大学)
メニュー考案 : 石塚伊優 工藤帆香 玉熊柚希
姫野紗季 山口桃加
渡邊真衣
給食経営管理実習C班(2020N)
監修 : 妹尾良子

健やかな毎日は楽しい食卓から

編集発行：柴田学園大学

印刷：株式会社つばきプランニング

発行日：2023年10月

青森学術文化振興財団の助成を受けて作成