

# つくる気になるメニュー集



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。原因の一つに食べ過ぎと運動不足による高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症があげられます。予防のためには適度な運動と体をつくる食事が必要です。

運動の効果を高めるには、栄養バランスの良い食生活が欠かせません。筋力や骨量は40～50代から急に衰えはじめます。運動と栄養(食事)は片方だけでは効果は期待できません。生活習慣をつくる10～20代のうちからの意識が大切です。風邪をひきやすいなど不調を感じてはいないでしょうか。望ましい食べ方(Active cook)を示しました。まずは食生活から見直してみませんか。

### ここがポイント

#### 食事づくりを楽しんで習慣化に

アンケートをもとに“つくる気になる”メニューをまとめました  
継続して作りやすい、簡単メニューの提案です

★あなたがどんな食品を食べているか・食べていないかがわかります

## 主食 にプラス 10食品群チェック表

1日のうち1回でも食べたものに○をつけてみましょう

チェックした日	①肉	②卵	③牛乳・乳製品	④油 とじすぎ注意	⑤魚	⑥大豆製品	⑦緑黄色野菜	⑧いも	⑨果物	⑩海藻
今日は？										
/										
/										
/										
/										
/										
/										
/										

東京都健康長寿医療センター・ILSI Japan 共同研究の成果物の表をもとに加工

### 1日合計で○7つ以上を目指してチャレンジ！

主食(ご飯・パン・めん)を毎食とることも大切です。

※アレルギーや医師に摂取を禁止されている食品群のある方は、それ以外の食の多様性をはかりましょう

大切な栄養素とメニューを紹介していきます

メニューには、作り方と一緒に **食事スコア** を示しています

食品 3点	1品あたりの食品群	3 	3つ以上 (3点) 2つ (2点) 1つ (1点)	 五ざるくん 栄養の組み合わせ
+	作しやすい調理法	1 	アンケートによる作しやすい調理法 電子レンジ、フライパン1つ 計量なし、火を使わない	 うさたん 簡単
簡単 3点	作業工程	1 	おおむね4工程まで	
	手間に感じない切り方	1 	アンケートより手間に感じていた切り方(せん切り、みじん切り、ささがき)はなし	
+	家にある調味料で作れる	1  調味料	アンケートより 7割の家庭にある調味料のみ	 かめ吉 継続
後押し 4点	調理時間が短い	1  短時間	おおむね20分以内	
	調理器具が少ない	1  器具	調理器具3つまで	
	よく使う野菜の使用	1  野菜	アンケートにより、よく使う野菜の 上位8つの中から使用	
	↓	食事スコア 10点満点	10	 きじのすけ 楽しみ・リラックス

## 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、栄養素の運搬も行います。

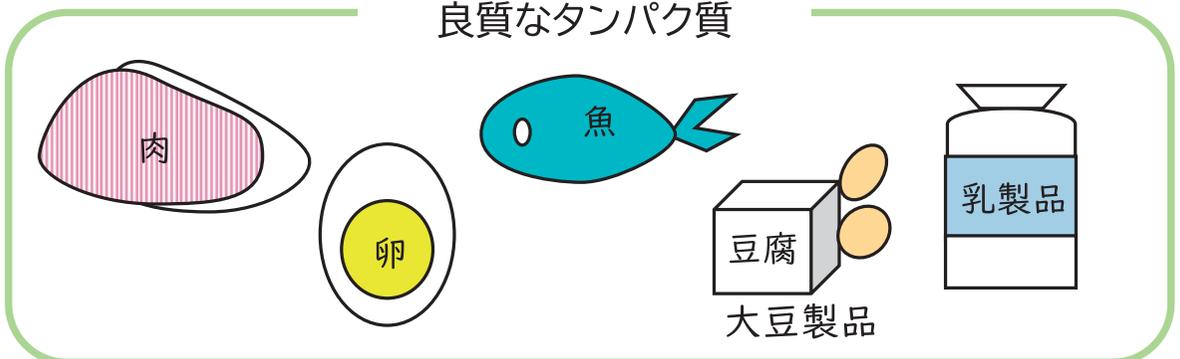
### タンパク質が不足すると

- ▶ 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

- 足のむくみ** ふくらはぎの筋肉は体中に血液を巡らせる「**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**」
- 疲れやすい** エネルギーを効率よく使えなくなり疲労感につながる
- 姿勢の崩れ** 骨格を支える大切な役割 筋力が落ちると姿勢不良に

### 良質なタンパク質



# 揚げないからあげ風

## オクラソース

梅オクラソースでさっぱり！



エネルギー 187 kcal / タンパク質 19.9 g / 食塩 1.9 g

食品



簡単



後押し



調味料 短時間 器具

食事  
スコア  
8 点

作り方

- ① 鶏むね肉を一口大に切る。ジッパー付き袋に鶏肉と\*を入れ、て揉み込み、さらに片栗粉を入れ、袋をふって全体にまぶす。
- ② 中火で熱したフライパンに油をひいて①を入れ、ふたをして3分焼く。
- ③ 裏返してさらに4分焼いて火を通す。
- ④ しそ2枚を細切りにし、梅干しを刻む。  
\*\*を混ぜ合わせオクラソースを作る。
- ⑤ 焼き上がった鶏肉を器に盛り付けオクラソースをかける。

材料 1人分 目安量 (分量g)

鶏むね肉	1/2枚	( 100)
酒	小さじ1/2	( 3)
* しょうゆ	小さじ1/2	( 3)
おろししょうが	小さじ1/2	( 2)
片栗粉	小さじ1	( 5)
油	小さじ1	( 5)
冷凍オクラ	30グラム	( 30)
しそ	2枚	( 1)
** おろししょうが	小さじ1	( 5)
梅干し	中1/2個	( 5)
塩昆布	1つまみ	( 2)

# 鶏肉ときこのの

## クリーム煮

ふわっと香るきのこ風味



エネルギー162kcal / タンパク質16.7g / 食塩1.4g



調味料 短時間 器具



野菜

食事  
スコア  
**10**点

材料 1人分	目安量	(分量g)	
鶏もも肉	1/2枚	( 80 )	
人参	4cm長	( 20 )	
しめじ	1/5パック	( 20 )	
まいたけ	1/5パック	( 20 )	
キャベツ	大1枚	( 50 )	
* 水	大きじ4	( 70 )	
	豆乳	1/3カップ	( 70 )
	コンソメ	1/2個	( 2.5 )
食塩	少々	( 0.1 )	
こしょう	少々	( 0.01 )	
片栗粉	小さじ1	( 3 )	
水	小さじ1	( 5 )	
パセリ	少々	( 0.1 )	

### 作り方

- ① 鶏もも肉、キャベツは一口大に切る。人参は短冊切りする。しめじ・舞茸は石突きをとり、ほぐす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、鶏肉の表面を焼く。焼き色がついたら、人参、しめじ、舞茸、キャベツを加えて中火で炒める。
- ③ \*を加えて煮立ったらふたをして弱火で5〜6分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがつくまで軽く煮立たせる。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らす。

食品  
簡単  
後押し



食事  
スコア  
**9** 点

# フライパン要らず



# レンジで焼うどん

エネルギー338kcal / タンパク質15.6g / 食塩2.5g

材料 1人分	目安量	(分量g)
冷凍うどん	1玉	(200)
キャベツ	大1枚	( 50)
玉ねぎ	1/6個	( 30)
豚もも肉	スライス3枚	( 50)
* [	めんつゆ(3倍)	大きじ1 ( 18)
	ごま油	小さじ1 ( 4)
かつお節	小1/2袋	( 1)
万能ねぎ	1/2本	( 2)

作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、キャベツはざく切り、豚もも肉を一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに冷凍うどん、①を入れ、ラップをせずに電子レンジで600W5分加熱する。
- ③ \*を加えて混ぜ合わせ、ラップをせずに再び3分加熱し、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎ、かつお節を乗せる。

食品 

簡単 

後押し  調味料 短時間 器具

 野菜

食事  
スコア  
**10**点

包丁不要のひらひらナムル



ビビンバ丼

エネルギー530kcal / タンパク質16.8g / 食塩2.6g

材料 1人分	目安量	(分量g)	
ご飯	茶碗1杯	( 180)	
人参	リボン状で ひとつかみ	( 15)	
冷凍ほうれん草	40グラム	( 40)	
もやし	1/6袋	( 30)	
* 顆粒中華だし	小さじ1/3	( 1)	
	しょうゆ	小さじ1/2	( 3)
	ごま油	小さじ1	( 4)
	おろしにんにく	少々	( 1)
合いびき肉	40グラム	( 40)	
砂糖	小さじ1/3	( 1)	
焼肉のたれ	小さじ1	( 5)	
キムチ	1/5パック	( 30)	
温泉卵(市販)	1個	( 50)	

作り方

- ① 人参は皮をむき、ピーラーでリボン状にスライスする。
- ② 耐熱容器に人参・ほうれん草・もやしを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ 水気を切ったら、\*を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉を砂糖、焼肉のたれで炒め、調味する。
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り、③、④、キムチ・卵をのせる。

※人参は長さのある方がピーラーでリボン状にしやすいです。必要な分スライスしてください。

# マグカップオムレツ

レンジでふわっと簡単！



エネルギー129kcal / タンパク質8.4 g / 食塩1.1 g



食事  
スコア  
**10**点

作り方

- ① ベーコンを1.5センチ幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② マグカップに卵を割りほぐし、\*ベーコン・ミニトマト・ほうれん草を入れ、混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ ケチャップをかける。

材料 1人分	目安量	(分量g)
卵	1個	( 50)
* [	牛乳	大さじ1 ( 15)
	マヨネーズ	小さじ1/2 ( 2)
	食塩	少々 ( 0.5)
	こしょう	少々 (0.01)
	ベーコン	1/2枚 ( 10)
ミニトマト	2個 ( 30)	
冷凍ほうれん草	20グラム ( 20)	
ケチャップ	小さじ1/2 ( 3)	

**ポイント!**

卵をよく混ぜてから加熱すると、ムラなくふわっと仕上がります。

## 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。

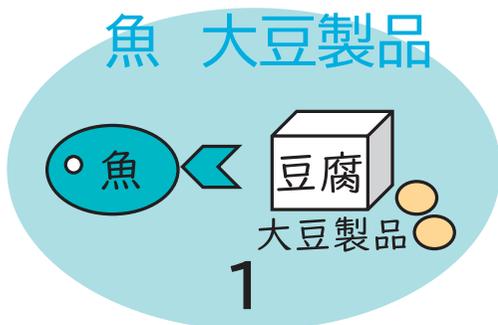
肉の脂身や鶏皮には飽和脂肪酸が多く含まれています。エネルギーの生成などの働きがありますが、食べすぎは、肥満や心疾患をまねき生活習慣病のリスクが高くなります。**不飽和脂肪酸**は、**魚や植物**に多く含まれています。

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 **$\alpha$ -リノレン酸**は**n-3系脂肪酸(オメガ3)**と言われ、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	$\alpha$ -リノレン酸を多く含む食品
さんま、ぶり、まぐろとろ さば、いわし	くるみ (他に、あまに油、えごま油)
*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。	* $\alpha$ -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。



# そばみそパスタ

## レンジで簡単パスタ



エネルギー539kcal / タンパク質10.9g / 食塩1.9g

- 作り方
- ① 耐熱容器に半分に分けたスパゲッティと水を入れ、\*を加え、ラップをせずに電子レンジ600Wで、袋のゆで時間通り加熱して混ぜる。
  - ② なすにオリーブ油を少々絡めておく。
  - ③ さば缶、ブロッコリー、なすを加え、さらに4分加熱し、器に盛り付ける。

材料 1人分	目安量	(分量g)
スパゲッティ...	4/5束	( 80)
水.....	1カップ	(200)
* [	しょうゆ.....	小さじ1 ( 5)
	酒.....	小さじ1 ( 5)
	おろしにんにく	小さじ1 ( 4)
	オリーブ油...	小さじ1 ( 4)
さば缶(みそ煮)	1/2缶	( 90)
ブロッコリー.....	小房2個	( 20)
なす.....	1/3個	( 20)
オリーブ油.....	少々	( 1)

食事  
スコア  
**10**点

食品

簡単

後押し



# そば缶ナポリタン

レンジ!



エネルギー552kcal / タンパク質10.3g / 食塩2.2g

耐熱容器にスパゲッティ、水、玉ねぎを入れ、作り方①と同様に加熱して混ぜる。  
そば缶、にんにく、バター、ピーマンを加え、さらに4分加熱する。

材料 1人分	目安量	(分量g)
スパゲッティ...	4/5束	( 80)
水.....	1カップ	(200)
玉ねぎ.....	1/6個	( 30)
そば缶(みそ煮)	1/2缶	( 90)
ケチャップ.....	大さじ2	( 30)
おろしにんにく	小さじ1	( 4)
バター.....	1/2かけ	( 5)
ピーマン.....	1/2個	( 5)

# なすと大豆のソテー

香ばしいなすとほくほく大豆



エネルギー 117 kcal / タンパク質 8.0 g / 食塩 0.8 g  
 ビタミンE 1.0 mg

食品



簡単



後押し



食事  
スコア  
**9** 点

材料 1人分	目安量	(分量g)
豚ロース	スライス1枚	( 20)
大豆水煮缶	1/3缶	( 30)
なす	1/3本	( 30)
油	小さじ1/2	( 2)
砂糖	ひとつまみ	( 0.5)
しょうゆ	少々	( 1)
ケチャップ	大きじ1	( 15)

作り方

- ① 豚肉は1センチ幅に切る。なすは7ミリ幅の半月切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。豚肉に火が通ったら、大豆と調味料を加え、さっと炒める。

③ 器に盛り付ける。

**アレンジ!**

チーズをのせて焼くとコクが増えて食べごたえがあります。  
 カレー粉を加えると、スパイシーで食欲をそそります。

食品



簡単



後押し



調味料 短時間 器具

食事  
スコア

9 点

## お手軽ヘルシーピザ♪

# 厚揚げピザ



エネルギー 182 kcal / タンパク質 11.1 g / 食塩 0.8 g

材料 1人分	目安量	(分量g)
生揚げ	1/2個	( 75)
ピザ用チーズ	大きじ1	( 10)
ピーマン	1/2個	( 5)
ウインナー	1/2本	( 10)
ケチャップ	小さじ2	( 10)

作り方

① 厚揚げは1センチ幅に切る。ピーマンは種をとり、輪切りにする。ウインナーは小口切りにする。

② 厚揚げにピーマン、ウインナー、ピザ用チーズをかける。

③ 電子レンジ600Wで3分加熱する。

## アレンジ!

お好みでツナやコーンをのせるとボリュームが出て食べごたえ満点です。

# ふわふわお好み焼き

豆腐でかさまし満足感！



食品 ★★★★★  
 簡単 ★★★★★  
 後押し  
 調味料 短時間 器具  
 野菜

食事  
スコア  
**10**点

エネルギー440kcal / タンパク質21.9 g / 食塩1.0 g

## 材料 1人分 目安量 (分量g)

豚ロース	スライス2枚	( 50)
キャベツ	大2枚	(100)
長ねぎ	10センチ	( 25)
木綿豆腐	1/5丁	( 75)
卵	1/2個	( 25)
小麦粉	大さじ4	( 40)
水	小さじ1	( 5)
油	小さじ1	( 3)
お好み焼きソース	大さじ1	( 15)
マヨネーズ	小さじ1	( 5)
トッピング	お好みで	

### 作り方

- ① キャベツは粗めのみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに水気を切った豆腐を入れ、なめらかにするまで混ぜる。キャベツ、長ねぎ、卵、小麦粉を加えて均一になるまで混ぜる。

- ③ 熱したフライパンに油をひいて、②を入れ円形に整え、その上の豚肉を乗せる。焼き色がつくまで3分ほど焼いて裏返し、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、ソースとトッピングをかける。

**アレンジ!**

桜えびやチーズを入れると風味とコクがアップします。

# 豆乳プリン

やさしい甘さでほっと一息♪



エネルギー97kcal / タンパク質5.3 g / 食塩0.1 g ※ 1個分

食品  
簡単  
後押し



食事  
スコア  
**6** 点

材料 *2個分	目安量	(分量g)
調整豆乳	1パック	( 200)
砂糖	大きじ1	( 10)
粉ゼラチン	1袋	( 5)
水	大きじ2	( 30)
ジャム	小さじ1	( 3)

作り方

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れる。
- ② 豆乳 1/3 を耐熱カップに入れ、電子レンジ 600Wで30秒温める。
- ③ ②に①を溶かす。砂糖を加え、残りの豆乳を加えて混ぜる。

- ④ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、ジャムをトッピングする。

★トッピングはお好みで  
・黒蜜ときなこ  
・フルーツを添える など

## ポイント!

2~3時間で固まりますが、一晩しっかりと冷やすと、なめらかでぷるんとした食感に仕上がります。

## 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。熱に弱いので**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 柿・いちご 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)



<b>β-カロテン</b> 緑黄色野菜に多い	<b>リコピン</b>	<b>アスタキサンチン</b>
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)

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

# ブロッコリーの

# おかが和え



エネルギー 27 kcal / タンパク質 2.2 g / 食塩 0.3 g  
ビタミンC 70 mg

食品 ★★  
簡単 ★★  
後押し 調味料 短時間 器具  
野菜

食事  
スコア  
**9** 点

材料 1人分	目安量	(分量g)
ブロッコリー(冷凍).....	1/4株	( 50)
めんつゆ(3倍).....	小さじ1/2	( 3)
ごま油.....	少々	( 0.5)
かつお節.....	ひとつまみ	( 0.3)

- 作り方
- ① ブロッコリーを電子レンジ600Wで2分加熱する。
  - ② 水気を切ったブロッコリーをめんつゆとごま油で和える。
  - ③ 器に盛り付け、かつお節を散らす。

## ポイント!

温かいうちに調味料を加えると、味がよくなじみます。  
めんつゆの代わりにしょうゆでも作れます。

## アレンジ!

ごまを加えてもおいしいです。

# パプリカのピクルス

野菜の甘みと酸味が優しく調和



食品 

簡単 

後押し   
調味料 短時間 器具

食事  
スコア  
**8** 点

エネルギー 57 kcal / タンパク質 0.4 g / 食塩 0.5 g  
ビタミンC 67 mg

材料 1人分	目安量	(分量g)
パプリカ 黄	中1/6個	( 20)
パプリカ 赤	中1/6個	( 20)
きゅうり	1/4本	( 20)
* 砂糖	小さじ1	( 3)
	食塩	ひとつまみ ( 0.5)
	酢	小さじ2 ( 10)
	オリーブ油	小さじ1 ( 3)

- 作り方
- ① パプリカときゅうりは、食べやすい大きさに切る。
  - ② ボウルに\*を入れて混ぜ合わせる。
  - ③ ②に①を入れ和える。
  - ④ 味がなじんだら、器に盛り付ける。

**アレンジ!**

一晩おくと味がなじみ、より美味しく仕上がります。  
お好みでハーブを加えると風味がアップします。

# 蒸しなすと鶏ささみ

## の中華だれ

レンジでささっと中華和え



エネルギー 56 kcal / タンパク質 5.6 g / 食塩 0.5 g

アントシアニン

食品



簡単



後押し



調味料 短時間 器具

食事  
スコア

8

点

作り方

① なすはへたをとり、丸ごとラップに包み電子レンジ600Wで3分加熱する。  
鶏ささみはフォークで数か所穴を開け、耐熱容器に入れて酒をかける。ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。

② 加熱したなすとささみはラップを外さずに冷めます。触れるくらいになったら手で割く。

③ ボウルに調味料を合わせ、なすとささみを和える。

④ 皿に盛り付け、好みでいりごまと万能ねぎを散らす。

材料 1人分	目安量	(分量g)
なす	中1本	( 60)
鶏ささみ	1/2本	( 25)
酒	小さじ1/2	( 3)
ごま油	少々	( 1)
めんつゆ(3倍)	小さじ1	( 5)
いりごま	少々	( 0.5)
万能ねぎ	少々	( 1)

# トマトと卵の酸辣湯

サンライタン



ふわとろ卵とトマトの酸味

食品 ★★  
 簡単 ★★  
 後押し 短時間 器具 野菜

食事  
スコア  
**9** 点

エネルギー52kcal / タンパク質2.2 g / 食塩1.1 g

リコピン

材料 1人分	目安量	(分量g)
トマト	1/4個	( 50)
水	3/4カップ	(150)
顆粒中華だし	小さじ1/2	( 2)
砂糖	ひとつまみ	( 1)
片栗粉	小さじ1/4	( 1)
卵	1/4個	( 15)
酢	小さじ1	( 4)
ラー油	少々	( 1)
万能ねぎ	少々	( 1)

作り方

- ① トマトは1センチの角切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水・顆粒中華だし・砂糖・片栗粉を混ぜながら煮立たせ、トマトを入れる。
- ③ 沸騰したら、溶き卵を数回に分けて少しずつ加える。

- ④ 酢・ラー油を加える。器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

**アレンジ!**

春雨やきのこを入れると、満足感アップ  
 仕上げにごま油や黒酢を加えると風味が引き立ちます

# 鮭とキャベツと

## きのこのサツと煮



エネルギー167kcal / タンパク質16.3 g / 食塩1.7 g

アスタキサンチン

食品 ★★  
 簡単 ★★  
 後押し 短時間 器具 野菜

食事  
 スコア  
**7** 点

### 作り方

- ① 半分にした鮭をジッパー付き袋に入れ、\*を袋をふり入れて、全体にまぶす。
- ② しめじは石突きをとり、ほぐす。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、鮭の両面を焼く。
- ④ 鮭に焼き色がついたらしめじを加え、キャベツをのせて水とコンソメを加え、フタをして2〜3分煮込む。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら全体を混ぜ合わせる。

材料 1人分	目安量	(分量g)
鮭	1切れ	( 80)
*	食塩	少々 ( 0.5)
	こしょう	少々 ( 0.01)
	小麦粉	大さじ1/2 ( 5)
油	小さじ1/2	( 3)
しめじ	1/5パック	( 20)
キャベツ	大1枚	( 50)
水	1/2カップ	(120)
コンソメ	1/2個	(2.5)

# エビとキャベツの

## わさびソテー

わさびマヨがあとひく旨さ



エネルギー 118 kcal / タンパク質 6.7 g / 食塩 0.8 g

アスタキサンチン

食品  
簡単  
後押し



食事  
スコア  
9 点

作り方

① キャベツはごく切りにする。さやいんげんは三等分にきる。

② \*の調味料を混ぜ合わせておく。

③ 熱したフライパンに油をひき、えびを炒める。焼き色がついたらキャベツ、いんげんを加え炒める。

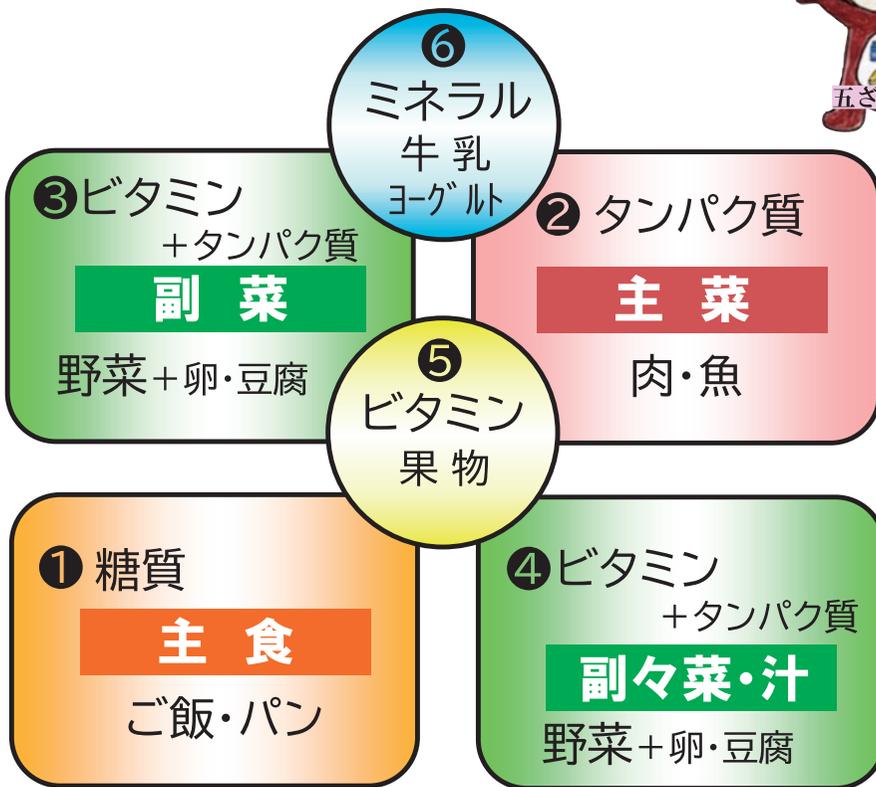
④ ②を加えてよく炒める。

※えびが大きい場合は、半分切ってください。

材料 1人分	目安量	(分量g)
むきえび	4尾	( 40)
キャベツ	大1/2枚	( 20)
さやいんげん	1~2本	( 10)
油	小さじ1/4	( 1)
* [	マヨネーズ	大さじ1 ( 10)
	わさび	少々 ( 1)
	しょうゆ	小さじ1/3 ( 2)

# 食事の基本的な考え方

- ▶ 一部の栄養素だけでは健康な体はつくることができません。たんぱく質などが体内に吸収され、うまく利用されるためには様々な栄養素が必要になってきます。バランスよくいろいろな食品食べることで健康な体をつくることができます。
- ▶ 基本は、ごはん、おかず(肉や魚や大豆製品と野菜)をきちんと食べましょう。



# 目 次

◆ はじめに .....	1
◆ 10食品群チェック表 .....	2
◆ 食事スコアの見方 .....	3
◆ 大切な栄養素と一品料理 .....	4
◆ 食事の基本的な考え方 .....	24
◆ あとがき .....	25

## 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。



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

## あとがき

青森県では令和6年に健康寿命延伸に向けた取り組みとして「第三次青森県健康増進計画」を公表しています。子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけ「健康寿命の延伸と早世の減少」を目指しています。

筋力や骨量の減少とともに40～50代から生習慣病発症のリスクは高くなっていますが、早期からの生活習慣の改善が早世の減少につながることから重要視されています。運動習慣とより効果をあげるためには簡単で質の良い食事づくりが必要です。アンケートにより取り組みやすい提案としました。

食事づくりは生活習慣への関心につながります。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・調理

川口 夕奈(4年次)

小関 美南(4年次)

太田百合子(4年次)

中村 瑠比(4年次)

渡邊 真衣(助手)



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：2026年2月

青森学術文化振興財団の助成を受けて作成