

献立 ごはんを主食とした一汁三菜の日本食で、動脈硬化性疾患の予防を！

帝京大学臨床研究センター センター長 寺本 民生 先生

日本女子大学家政学部食物学科 教授 丸山 千寿子 先生

日本の食事は「一汁三菜」です。ごはんを主食（炭水化物の供給源）に、主菜（魚、肉、大豆・大豆製品、卵などで、たんぱく質・脂質の供給源）を1品、副菜（野菜やこんにやくなどのいも類、きのこ、海藻類で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源）を2品、そして汁物を揃えることを基本としています。これらを揃えるだけで、自然に低エネルギーでバランスのよい食事をとることができます。

また、個々に碗や皿、小鉢に盛り分けて食べるので、1人分の食べる量がおのずとわかりやすく、量のコントロールがしやすくなっています。



朝の献立

ごはんが主食だから、納豆などの大豆製品を簡単にとることができます。



【材料】(1人分)

● ごはん・・・180g

● わかめ納豆

納豆・・・50g わかめ(塩蔵)・・・戻して10g
しょうゆ・練りがらし・・・適量

ポイント

主菜の納豆にわかめを加えるだけで、歯ごたえがよくなり、食物繊維もとることができます。

● 小松菜の炒め物

小松菜・・・60g ポンレスハム・・・10g
サラダ油・・・小さじ1 1/2 塩・こしょう・・・少々

作り方

小松菜は5cm長さに切り、ポンレスハムは短冊切りにする。サラダ油で炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

● 玉ねぎとスナッペンどうのみそ汁

玉ねぎ・・・30g
スナッペンどう・・・10g
だし汁・・・2/3カップ
みそ・・・小さじ1 1/3

● その他

りんご・・・1/4個
低脂肪牛乳・・・100ml

主食 ごはん

汁物 玉ねぎとスナッペンどうのみそ汁

主菜 わかめ納豆

副菜 小松菜の炒め物

その他 りんご、牛乳

昼の献立

主菜にも野菜を加えて、お弁当でも、野菜が多くとれるように工夫を！



主食 ごはん
主菜 さわらの野菜マリネ
副菜 根菜の煮物
副菜 ブロッコリーのおかか和え
その他 みかん、ヨーグルト

【材料】(1人分)

- ごはん・・・180g ごま・・・適量
- さわらの野菜マリネ
 さわら(切り身)・・・80g こしょう・小麦粉・・・適量
 サラダ油・・・小さじ1 赤ピーマン・・・10g
 セロリ・・・20g
 サラダ菜・・・1枚
 A [レモン汁・・・小さじ1
 サラダ油・・・小さじ2
 砂糖・塩・こしょう・・・少々]
ポイント さわらのほか、サバやアジなどの青背の魚でも同様に作れます。レモンの酸味をきかせることで、塩分を控えることができます。
- 作り方** ①さわらは一口大に切り、こしょうをして、小麦粉をまぶし、サラダ油で色よく両面を焼く。
 ②赤ピーマン、セロリは乱切りにし、さつとゆで、①のさわらとともに、Aのマリネ液に漬ける。
- 根菜の煮物
 ごぼう・・・30g れんこん・・・20g さといも・・・50g
 さやいんげん・・・10g 昆布(乾)・・・1g だし汁・・・1/2カップ
 しょうゆ・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1
- ブロッコリーのおかか和え
 ブロッコリー・・・20g 削り節・・・1g しょうゆ・だし汁・・・少々
- その他
 みかん・・・1個 ヨーグルト・・・100g

夜の献立

低エネルギーで、食物繊維たっぷりのこんにやくやきのこ類をうまく使い、ボリュームアップを！



主食 ごはん
主菜 豚肉のすき焼き風煮
副菜 にんじんサラダ
副菜 長いものソテー
汁物 すまし汁

【材料】(1人分)

- ごはん・・・180g
- 豚肉のすき焼き風煮
 豚もも肉・・・80g ねぎ・・・50g 春菊・・・20g
 しらたき・・・20g しいたけ・・・20g だし汁・・・1/2カップ
 しょうゆ・・・小さじ1 1/3 砂糖・・・小さじ2 みりん・・・小さじ1
ポイント 主菜は、牛肉よりコレステロールが少ない豚肉を選びましょう。煮すぎると肉がたかたかになってしまいますので、サッと煮ます。
- にんじんサラダ
 にんじん・・・50g ドライプルーン・・・10g キャベツ・・・30g
 カッターチーズ・・・20g オリーブ油・・・小さじ1
作り方 うす切りにしたにんにんに、刻んだプルーン、カッターチーズを加え、オリーブ油で和え、せん切りキャベツとともに盛りつける。
ポイント プルーンの甘味、カッターチーズの酸味がドレッシングがわりになります。
- 長いものソテー
 長いも・・・50g サラダ油・・・適宜 塩・・・少々
- すまし汁
 三つ葉・・・10g 焼きふ・・・2g だし汁・・・2/3カップ
 しょうゆ・食塩・・・少々 ゆず・・・適宜

一日の

エネルギー量と栄養素量

エネルギー	たんぱく質・・・83.4g	炭水化物・・・313.8g	食物繊維・・・21.2g
2,055kcal	脂質・・・49.8g	コレステロール・・・131mg	食塩相当量・・・6.9g

【エネルギー産生栄養素バランス】たんぱく質・・・16.2% 脂質・・・21.8% 炭水化物・・・61.1%