

昼食

前橋市健康増進課



【1食分の栄養価】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
ごはん 1人130g	218	3.3	0.4	48.2	16	0.0
鶏肉の中華野菜炒め	145	16.7	5.7	4.9	62	1.0
じゃがいもの煮物	119	4.6	3.6	17.7	52	0.9
果物ヨーグルト	120	3.9	2.5	21.9	122	0.1
合計	602	25.2	11.8	92.7	236	2.0
	kcal	g	g	g	mg	g

作り方 (4人分)

鶏肉の中華野菜炒め

とりむね肉(皮なし)	320g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	150g
赤パプリカ	60g
ピーマン	60g
しょうが	5g
赤唐辛子	適量
ごま油	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2

A

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏肉を焼き、皿に盛り付ける。

②玉ねぎは薄切り、赤パプリカとピーマンは縦に薄切りにする。しょうがはみじん切り、赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。

③フライパンにごま油を入れ熱し、しょうがと赤唐辛子を入れ炒める。香りが出たら、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを入れて炒める。しんなりしてきたら、①の鶏肉を入れ、調味料Aを入れて軽く炒め合わせる。

じゃがいもと油揚げの煮物（しょうゆ）

じゃがいも	280g
いんげん	80g
にんじん	80g
油揚げ	40g
だし汁	200ml
A しょうゆ	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2・2/3

- ①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り水にさらす。にんじんも一口大の乱切りにする。
- ②いんげんは筋を取り除き、さつと茹で3cm長さに切る。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、縦半分に切ってから横に1.5cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁を入れじゃがいも、にんじん、油揚げを入れAの調味料を加えて煮る。
- ④煮汁が少なくなってきたらいんげんを入れ、焦がさないように注意しながら煮汁がなくなるまで煮含める。

果物ヨーグルト

バナナ	100g
キウイフルーツ	300g
プレーンヨーグルト	320g
砂糖	大さじ1

- ①バナナは皮をむき、輪切りに切る。
- ②キウイフルーツは皮をむき、半月切りにする。
- ③ボウルにプレーンヨーグルトと砂糖を入れなめらかになるまで混ぜる。
- ④③にバナナとキウイフルーツを入れて混ぜ合わせてから、器に盛りつける。

〈自分の体格を確認しよう〉

■BMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

〈BMIと体格区分〉

- ◇18.5未満・・・やせ
- ◇18.5以上～25.0未満・・・普通
- ◇25.0以上・・・肥満

〈目標とするBMIの範囲〉

- ◆18～49歳 18.5～24.9
- ◆50～64歳 20.0～24.9
- ◆65～歳以上 21.5～24.9

引用：日本人の食事摂取基準2020年版

〈カラダにやさしい献立にするためのコツ〉



避けたい献立

味が濃いものは控えめに

外食やコンビニご飯は味付けが濃い目。麺類は汁を残したり、お弁当の漬物は食べないなど、食塩が多く含まれるものには注意しましょう。

バランスが悪い

魚や大豆製品が多い献立で一見ヘルシーそうなものでも、「主食・副菜・主菜」がそろっていないのはNG！エネルギー量だけでなく、栄養バランスにも気を付けましょう。

高エネルギー

素材自体はエネルギーが低くても、たくさん油や砂糖を使って調理をすれば、エネルギー量は増加します。



おすすめ献立

旬の食材をつかう

季節の旬の食材は、栄養価が高く、安価で手に入ります。また、素材本来の味も良くなるので、調味料が控えられ、減塩にもつながります。

色々な調理方法で

炒める、揚げる調理方法は油を多く使うので高エネルギーになりがち。茹でる、蒸す、煮るなど、色々な調理方法で料理を楽しみましょう。

野菜中心の副菜

野菜は1日350gを目安に、緑黄色野菜を積極的に。いもやきのこ、海藻類も忘れずに毎日摂るようにしましょう。