

食文化をつなぐ 若者向け

食育 実践ガイド



INDEX

講座編

若い世代のみなさまへ	01
富山型食生活のすすめ	02
富山型食生活のポイント	02
富山の郷土料理	03
富山の食文化	06
和風だしを作ってみよう	08
野菜だし（ベジブロス）を作ってみよう	10
野菜を1日350g以上食べよう	11
塩分を控えて健康な生活を心がけよう	12
脂肪を控えて健康な生活を心がけよう	15
食事バランスガイドであなたの食生活チェックを	16
お酒は適量を楽しもう	17
禁煙をして健康な毎日を送ろう	18
食品ロスが多い・とてももったいない	19
賞味期限と消費期限そのちがいは？	20
家庭でできる食品ロス削減	20
ゴミを減らす野菜の上手な切り方	22
食品ロス削減は日々の心がけから	22

レシピ編

伝統料理及び若者向け料理レシピ	23
-----------------	----

若い世代のみなさまへ

人は生涯にわたり健康で心豊かに生き生きとした生活を送るためには、正しい食事の在り方や望ましい食習慣について学習し、実践力を身に付けていくことが大切です。

また、自身の食生活を振り返り、問題点を見つけ、望ましい食習慣へと改善していくよう努力することが大切です。この食育教室において、自らの健康管理ができる一助になることを願っています。

近年、食生活は豊かになりましたが、栄養の偏りや不規則な食事、過度のダイエット、家族揃った食事機会の減少など、食に関わる様々な問題が目立ってきました。

こうした食生活の乱れは、個人の健康にも影響を及ぼし、肥満や生活習慣病の増加を引き起こしています。

朝食の欠食

- 朝食の欠食の増加がみられ、特に20～30代の男性でその増加が著しい状況にあります。
- 朝食を欠食する人は、夕食時刻が不規則で、夕食後の間食も多くみられるなど、1日全体の食生活のリズムの乱れがみられます。



栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加

- 栄養のバランスを考えずに、好きだからと、甘いものや油脂分の多いものを好んで食べる人も多い現状です。
- コンビニエンス・ストアやスーパーで、インスタント食品や惣菜・おにぎり・サンドイッチなどが簡単に買えるため、「好きなときに好きなものを好きなだけ食べる」という傾向になっています。その結果、食生活が崩れ、栄養が偏りがちになっているのです。

食べ残しや食品廃棄の増加・食料資源の浪費

- 大量に輸入して大量に捨てられています。生ゴミのうち食べることが可能な部分や、買ったままの状態の食材が賞味期限前に約6割も捨てられています。
- 家庭の食事だけでも、一人当たりの食品ロス量を試算すれば、1年間で15kgに及びます。これは60回分の食事に相当します。
- 一人ひとりが「もったいない」を意識して生活することが大切です。
- 人間が生きるために命をいただく生物に、感謝することも忘れてはなりません。

富山型食生活のすすめ

富山県の美味しい米・新鮮な魚・野菜など旬の地元の食材を使い、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした、栄養バランスの良い食生活を、「富山型食生活」と呼んでいます。

- と 富山下とれたお米と
- や 野菜・魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう！



★「富山型食生活」の大きなねらいは「**栄養バランスの改善**」です。

★その達成にあたって、「**旬の地場産食材の活用**」を図ることで地域の農林水産業を活性化していくとともに、「**優れた食文化の継承・創造**」を通じて、県民に地域への愛着を深めてもらうことをねらいとしています。

★**三世代同居世帯が多い**富山県の特徴を活かし、「**家族そろった食事**」を通して、

- 1 ゆっくり時間をかけて**適量食べる**ことや、
- 2 よく**噛んで**消化・吸収などを促すこと、そして
- 3 **挨拶と楽しい会話**によって、食に対する感謝の念や豊かな人間性を育むことにつながっていくことが期待されています。

富山型食生活のポイント

POINT 1

栄養バランスの改善

- ご飯を中心としたバランスの良い食事
- 野菜・果物・魚などを多く摂りましょう。

POINT 2

旬の地場産食材の活用

- 富山ならではの高品質で新鮮な食材を活用しましょう。

新鮮な野菜や果物

県オリジナルの白ねぎ**ねぎたん**は、葉先まで柔らかく、甘味が強い特長があります。他に、**富山トマト**・**呉羽なし**・**富山干柿**などがあります。

富山と言えば“きときと”の魚

富山湾は「天然のいけす」と呼ばれています。**ほたるいか**・**ぶり**・**白えび**・**紅ずわいがに**などがたくさんとれます。

POINT 3

優れた食文化の継承・創造

- 伝統的な食文化に秘められた工夫を活かしましょう。昔から多くの郷土料理が各地域にあります。**伝統料理を伝えていくことは、地域への愛着を深める**ことにもつながり、豊かな感性を育めます。

POINT 4

家族そろった食事

- ゆっくり時間をかけて適量をいただきます。
- よくかんで、消化・吸収を促します。
- 挨拶と楽しい会話で、感謝や豊かな人間性が育まれます。**家族のコミュニケーション**の機会を充実し、料理や買い物と一緒にするなど、**食についての経験**を重ねましょう。

富山の郷土料理

富山県には各市町村でとれる食材でその地域に合った調理方法で作られる郷土料理がたくさんあります。みなさんが子どもの頃おばあちゃんに作ってもらったことがあるかもしれませんね。同じ料理でも県や市町村によって違う呼び方がされていることがあります。その地域で広く伝承され、歴史や文化と共に受け継がれているその地域特有の料理です。

郷土料理はある一部の地域特有の料理に対し、伝統料理は昔からある料理です。郷土料理が伝統料理でもある場合もあります。



南 砺

里芋の田楽

囲炉裏で焼き、おやつやお茶菓子代わりに、みんなで楽しみながら食べたもの。



南 砺

とちもち

ほろ苦く独特の香りがあるため、一度食べると忘れられない。



南 砺

山菜の煮物

春祭りには必ず山菜と五箇山豆腐などが入った煮しめを作る。



砺 波

ゆず味噌・ゆずご飯

果肉が厚く酸味の強さが特徴で、ゆず味噌や刻んでご飯にかけて食べる。



砺 波

よごし

ご飯との相性が良いことから、今も日常的に食べられている。



砺 波

ナスとそうめんのおつけ

手延べそうめんに旬のナスを炊き合わせ、冷やして食べたのが始まり。



小 矢 部

さばの笹寿司

笹の葉には抗菌作用があると言われ、保存食として重宝された。



小 矢 部

にしんの糠漬

北前船により北海道から昆布や干し魚等が入り、商いが盛んに行われた。



氷 見

ぶり大根

ぶりのアラと大根をしょう油で煮付けた冬の定番料理。冬季はうま味が一層増す。



氷見

いわしの梅干し煮

新鮮ないわしと氷見特産の稲積梅で煮る保存食の一つ。



高岡

鯉こく

輪切りにした鯉を、味噌で煮込んだ汁もの。川魚の泥臭さが少ない。



高岡

どっこきゅうりのあんかけ

長期保存ができるため、遠洋漁業の船に、貴重な生鮮野菜として積み込まれた。



高岡

かぶらのやちやら

仏事や正月料理など行事食として作られ、家庭や季節により材料は様々。



射水

古たくあんの粕煮

塩抜きした古漬けたくあんと酒粕で煮込んだ素朴な一品。



射水

よもぎ餅

端午の節句にはよもぎ餅を食べ、健康と健やかな成長を願う習慣がある。



射水

白えびのかき揚げ

昔は素干しやだしに利用されたが、近年はサクサク食感のかき揚げが人気。



富山

初午だんご

汁物やぜんざいに入れたり、焼いてしょう油などの味付けで食べたりする。



富山

大かぶの甘酢漬け

2kg以上の大きなかぶで、香りが強く肉質も緻密で甘酢漬けに向いている。



富山

らっきょうの天ぷら

歯切れが良く、生のまま天ぷらとして食べるのは収穫時期だけの美味しさ。



富山

みょうが寿し

報恩講や祭りによく作られ、青じそや鮭の塩漬も入ると、なお美味しい。



富山

てんころ料理(じゃがいもの煮ころがし)

小さいものを皮つきのまま茹で、揚げた後しょう油などで煮ころがして作る。



舟橋

あいまぜ

古漬と新鮮な大根や白菜に味噌と酒粕、七味で味付けし一緒に煮立てたもの。



立山

呉汁

ねぎやすり身などが入り、栄養価がよく美味しいと昔から親しまれている。



立山

つぼ煮

「つぼ椀」という蓋付きのお椀に盛られたことから「つぼ煮」と呼ばれる。



上市

笹巻き

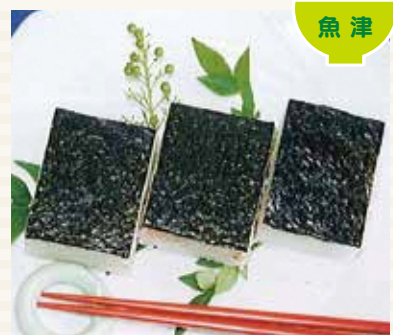
日石寺の五体の御尊像を表し、五本の笹巻きを一束にしたもの。



滑川

ほたるいかの辛子酢物

辛子酢味噌を添えることで彩りや味が一層ひきたつ。



魚津

おせずし

押し寿司が訛ったのが名前の由来とされ、行事食やハレの食として作られる。



魚津

ぶりのあんじゃなます・げんげのすまし汁

ゲンゲはぬるっとした深海魚で、特に冬は汁物にすると美味しい。



黒部

昆布巻き

しょう油味でゆっくり煮込んだ昆布巻きは県民に親しまれている味。



黒部

水だんご

冷たい湧き水で冷やして食したことで「水だんご」と言われるようになった。



入善

焼き付け

もち米の粉と、よもぎを混ぜて団子にし、鉄鍋で焼いて味噌をぬって作る。



朝日

味噌かんぱ

米を炊いて小判型に握り木の枝につけ、あぶって味噌をぬり食べたのが始まり。



朝日

たら汁

新鮮なたらのはつ切りに、身やアラ、頭、肝すべて鍋に入れ、味噌で煮込む。

富山の食文化

新鮮な魚介類と美味しいお米や野菜

富山県は海と山に囲まれ海・山両方の食材に恵まれています。富山湾は天然のいけすと呼ばれるほどに魚の種類が多く新鮮です。また、山から流れる清水は平野を潤し美味しいお米や野菜を育ててくれます。山に行けば多くの山菜が採れ、それらの野菜や山菜を保存備蓄するために知恵と工夫を凝らした多くの郷土料理が生まれました。

昆布の消費量は全国トップ

江戸時代から北前船により北海道から多くの昆布が持ち帰られ、昆布巻きや昆布締め、とろろ昆布、だしなど様々な使い方がなされ消費量は全国1位です。昆布巻きかまぼこやとろろ昆布のおにぎりなどは特有のもので他県からは珍しがられています。



報恩講料理や細工かまぼこ

さらに富山県は真宗王国と呼ばれるほど浄土真宗が浸透し、僧侶の説教の後、集った人々をもてなすために用意された報恩講料理があります。また、結婚披露宴も豪勢で、招待客には鯛や鶴・亀などをかたどった細工かまぼこが大きな箱に入れられ配られました。

富山型食生活で生活習慣病の予防

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとして高く評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。富山型食生活も一汁三菜を基本に、お米と近くでとれた魚や野菜を使い栄養バランスの良い食生活を実現してきました。この食事スタイルは、肥満や生活習慣病を予防し健康寿命の延伸につながり、日々実践していきたいものです。



〈報恩講料理〉



浄土真宗では、親鸞聖人の命日にその遺徳を偲んで営む仏事を「報恩講」と言い、命日の前後（11月または1月）になると各地で報恩講のお勤めが行われます。「ほんこさま（富山）」とも呼ばれ、各寺で法会の後に精進料理がふるまわれます。

土地に伝わる伝統的な料理がならび、「報恩講料理」として今も北陸の地に連綿と受け継がれていて、一般の家でもお勤めと法話を聞いた後、僧侶や親戚を報恩講料理でもてなしてきました。今では激減しましたが、近年、後世に残そうとする動きが各県で広がっています。

お膳に並ぶのは、地域によって異なりますが、ご飯、汁物、酢物、煮物、あえ物、金時豆などです。その他に大皿や鉢・お重などに多くの料理を入れて回します。

〈参照：北陸の郷土食 報恩講料理〉

〈芦峯御膳〉



「芦峯御膳」とは、江戸時代、芦峯寺の宿坊で立山登拝する人に出された精進料理のことです。立山は、富士山・白山と並ぶ日本三霊山のひとつで、古くから多くの人々に崇められてきました。慈興（佐伯有頼）が建立したとされる芦峯（あしくら）寺、岩峯（いわくら）寺は鎌倉時代にはすでに立山信仰の重要な拠点となっていました。寺自体はなくなっていますが、芦峯寺、岩峯寺の地名は町名としてそのまま残っています。

立山曼荼羅を掲げながら、立山の地獄、極楽を説き、そのすべてが備わった立山に登拝することで、罪やけがれない新しい自分として生まれ変わることができるというのが、立山信仰です。

つぼ煮・焼き付け・かつつる（じゃがいもを甘辛く煮たもの）・山菜の煮物・漬物などが並びます。

〈細工かまぼこ〉



昔は結婚式や結納の引き出物と言えば大きな箱に入った細工かまぼこの数々でした。その大きさや豪華さは他県にない富山県の特徴とも言えます。そのかまぼこを持ち帰り、近所へお裾分けするという風習があります。これは富山県独特の文化と言われています。

結婚式以外でも祝い事や法要の引き出物などにも使われています。また最近ではキャラクターのかまぼこや節句用のかまぼこなど種類も多く、若い人にも人気の品がたくさん店頭に並ぶようになりました。

和風だしを作ってみよう

和食がユネスコ無形文化遺産に…「だし」や「うま味」も評価

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食の基本である「だし」は「うま味」として世界に知られるようになりました。だしを使うことで食材本来のうま味を引き出し、調味料が少なく減塩の効果も得られます。和風だしには以下の種類があります。色々試して、自分の好きなだしを作りましょう。

だしの種類とだしの取り方…自分の好きなだしを見つけよう

昆布だし

昆布は産地や収穫の年によって、だしの風味が違います。家庭では、利尻昆布、日高昆布などが良く、色は黒く、つやがあり、肉の厚いものを選びます。湿気のない風通しの良い所に保存します。

昆布だしは精進料理など、野菜の料理によく合います。“グルタミン酸”が主なうま味成分です。

- 昆布は固く絞ったぬれ布巾で表面の汚れや砂をよく取り、1～2時間浸けておきます。
- 水を入れた鍋の中に入れて中火よりやや弱い火にかけます。
- 沸騰直前に昆布を取り出します。沸騰させると昆布のヌメリが出て、汁が濁るものになりますので注意しましょう。



かつおだし

かつお節から取れるかつおだしは和食のだしの基本です。とても豊かな風味とうま味があり、“イノシン酸”が主なうま味成分です。だしが主役のような「すまし汁」や「茶碗蒸し」などに向いています。

本節は上等で吸いものなどに適しています。さば、まぐろ、いわし、さんまなどで作った節はうどん汁などに適しています。削ってあるものは、色が鮮やかなものを選びましょう。

- 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させます。かつお節を加え、ひと煮立ちさせ、火を止め、かつお節が自然に鍋底に沈むのを待ちます。
- 沸騰させ、火を止めてから中にかつお節を入れ、沈むのを待つ方法もあります。
- 次に固く絞ったぬれ布巾（またはキッチンペーパー）をザルに重ね、ボウルを受けて汁を静かにこします。
- 布巾を持ち上げて自然に絞ります。強く絞るとだし汁がにごり、えぐみが出て味が悪くなるので注意しましょう。



合わせだし

かつお節と昆布から取るだしを合わせだしと言います。かつお節に含まれるイノシン酸と、昆布に含まれるグルタミン酸を合わせることでうま味の相乗効果を引き出し、より強いうま味ができます。合わせだしは、幅広い料理に使い、より一層料理の味が引き立ちます。

- だし昆布は、固く絞ったぬれ布巾で軽く汚れをふき、鍋に水1Lと昆布を入れ、そのまま1時間ほどおきます。
- 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げます。ここまでは昆布だしの取り方と同様です。
- 同じ鍋のまま引き続き沸騰させます。沸騰したら火を止めてかつお節を入れます。
- かつお節が鍋底に沈むまでおき、布巾等を敷いたザルで静かにこします。それぞれにだしを取り、合わせてもいいのです。

煮干しだし

煮干しだしの主なうま味成分は、かつお節と同じイノシン酸です。かつおだしより強い香りが特徴です。「味噌汁」や「麺類のつゆ」、「煮物」などに向いています。煮干しの種類は、いわしが多く、中でもかたくちいわしが最も多いです。いわしの幼魚を茹で、乾燥させたもので、背が青く、腹が銀色で、形がきれいなものを選びましょう。

- 煮干しは頭と内臓を取って鍋に入れ、水を加えて火にかけます。空炒りすると風味が良くなりますが、ふだんはサッと水で洗う程度です。
- 弱めの中火で約10分煮出して、途中アクを取りながら煮出すと、きれいなだしが取れます。グラグラ煮ると汁がにごり、臭みも出ますので注意しましょう。
- 火を止め、煮干しが鍋底に沈むまでおき、布巾でこします。



椎茸だし

干し椎茸の主なうま味成分は“グアニル酸”で、かつお節のイノシン酸と同じ成分です。干し椎茸の水戻しは、できるだけ低温で戻しましょう。温度が高いと早く戻りますが、苦味のあるだしになることがあります。

だしを取るためだけに椎茸を使うことはありませんが、干し椎茸を戻した汁をだしとして使い、かつおや昆布のだしと合わせて使います。かさが開き過ぎず、軸が短く、裏側が黒ずんでいないものを選びましょう。

- 水でさっとゴミやほこりを落とします。
- 1L程度の水に浸け、ラップか蓋をして冷蔵庫で一晩おき、出てきた汁をペーパータオルなどでこして使います。急ぐときは、ぬるま湯に浸けることもあります。



野菜だし（ベジブロス）を作ってみよう

野菜の皮や葉には栄養がいっぱい

ベジブロスとは、Vegetable（野菜）とBroth（だし）、つまり野菜だしのことです。大根や人参などの根菜類はみずみずしさを逃さないために、外側の組織に栄養を集めてブロックしています。

キャベツやレタスなどの葉物は、外の葉ほど光合成がしやすく栄養が集まっています。基本的には外側に栄養がたくさん蓄えられているわけです。

また、野菜には強い紫外線や虫などから身を守るために作りだした「ファイトケミカル」という成分が含まれています。ファイトケミカルには抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。

日頃捨てている野菜の皮や葉で美味しいだしを作ってみよう

栄養分のあるものを日常的に捨てているのは実にもったいないです。どうせ捨ててしまうなら栄養分を煮出してからにしてみませんか。野菜の外側の葉やヘタ、種や皮などで作った方が経済的です。

ベジブロスの魅力

- 野菜にあるファイトケミカルは加熱すると溶け出す性質があるため、煮出すことで栄養素を効率的に摂取できるというのがベジブロスの魅力です。
- 活性酸素の働きを抑え、抗酸化力がアップし、老化を防止します。アンチエイジングです。
- 皮やヘタには、抗酸化力の高いカロテノイドやポリフェノール、血液をサラサラにする硫黄化合物がより多く含まれているのです。免疫細胞の働きを高めるので免疫力がアップし、細胞ががん化するのを防ぎます。

美容にも期待

- 美容にも期待できます。野菜の色素や香り成分やアクなどに含まれている、アントシアニンやカテキン・リコピン・イソフラボン・カプサイシンなど、美容に良い栄養素も摂ることができます。

幅広い料理に活用

- ベジブロスは色々な料理に活用できます。体に良くて簡単に作れ、最近ではテレビでも取り上げられることが多く、これから広がっていくと思います。
- 野菜の味が凝縮されたベジブロスは、調味料を“ちょい足し”するだけで、美味しいスープに早変わりします。
- いつもの味噌汁も、ベジブロスで作るだけでうま味たっぷりの一杯になります。
- 他にも、
・ 貝だくさんスープ ・ リゾットなどのご飯もの
・ パスタやうどんなどの麺類 ・ カレーなどの煮込み料理
・ 炒めもの
など、幅広く活用できます。



ベジブロスの作り方

- ① 大きめの鍋に水1Lを入れ、そこに両手いっぱい分の野菜くずを入れる。



- ② 野菜の臭みを消し、うま味を引き出すために日本酒を少し加えると良い。



- ③ 野菜がしんなりするまで弱火で20~30分ほど煮る。
- ④ しんなりしたら、ザルでこして完成！冷蔵庫で3~4日保存でき、冷凍もできる。ぜひ作って！

農薬の心配はどうかの？

- 日本で出荷される野菜は、残留農薬の基準値があり、それを超えると市場にはでできません。日本の基準値を信用しましょう。
- それでも心配な方は、重曹水に野菜を少し浸けて（1分程度）おけば、農薬の塩素化合物と反応して、塩化ナトリウム（塩）に変身させてくれます。大きめのボウル1に対して小さじ1の割合です。
- 重曹は天然の成分でふくらし粉として使っているので、もちろん安全なものです。

野菜を1日350g以上食べよう 20代で約120g・30代で約100g足りていない

野菜は生活習慣病の予防に欠かせない

野菜（海藻・きのこを含む）を1日350g以上摂りましょう。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。食後の血糖値上昇を抑制し血中のコレステロールの増加を防ぎ、循環器疾患や糖尿病の1次予防にも効果があります。食事のはじめに摂っておくと、食べ過ぎや肥満の防止にもなります。

野菜は生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に欠かせない重要な食べ物です。

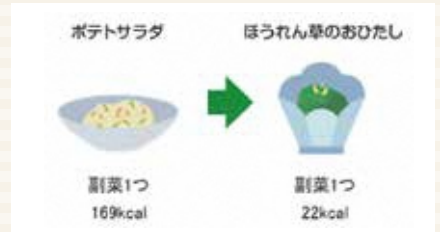


1日に野菜料理をもう1品食べよう

- 1食で食べたい量は、生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手にのる量です。
- 野菜料理をもう1品プラス！青菜のおひたし・野菜サラダ・かぼちゃの煮物・野菜炒めなどをもう1品プラスしましょう。

スマートな野菜料理の摂り方

- 主菜は油を多く使う料理が多いので、副菜はできるだけ油の少ない和風の料理を選ぶのがポイントです。サラダの場合はノンオイルタイプにすると良いでしょう。



**1日350g以上を
色々な料理で
摂りましょう。**

塩分を控えて健康な生活を心がけよう

伝統的に日本人は塩分が多い食事を好む傾向にあると言われています。日本食に使われるしょう油や味噌には塩分が多く含まれています。また、加工食品の摂取が増えたことも挙げられます。加工食品には保存と味付けのために多くの塩分が使われています。塩分を摂り過ぎると血管の抵抗が高くなり、血圧が上がります。心血管疾患（心肥大や心不全）、脳血管疾患（脳梗塞などの脳卒中）などが起こりやすくなります。

腎臓の機能も低下し、腎不全のリスクも上がります。腎臓は塩分を排泄する臓器ですが、塩分摂取が多過ぎると腎臓の負担となるからです。また、尿路結石、骨粗しょう症、胃がんの誘因にもなります。

若いうちから薄味に慣れ、減塩を心がけましょう。

1日の食塩摂取目標量

男性8.0g未満
女性7.0g未満

食塩のとりすぎは、**高血圧**や**胃がん**の原因になるといわれています。

薄味で健康な食生活を！ 食品の食塩量を知ろう！

めん類



5.0~9.0g

漬物・佃煮類



1.0~2.5g

加工食品



0.4~
2.4g

汁もの



1.0~2.5g

塩物・干物



1.5~4.0g

量と頻度を考えましょう！

1回分の食塩量を表示

市販食品の塩分量を知ろう

市販の食品には栄養成分表示が義務付けられています。買うときにどれくらいの塩分が含まれているのか気を付けてみる習慣をつけましょう。

ナトリウム量を塩分に換算する方法

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

食塩約1g = ナトリウム400mg(0.4g)を覚えておくと便利！

このカップ麺の塩分量は約5.6g



1食あたりの栄養成分

エネルギー	445kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	17.1g
炭水化物	62.6g
ナトリウム	2200mg

味噌汁でも減塩しよう

味噌汁は、カリウムや食物繊維を多く含む野菜や海藻を合わせ、具たくさんで食べることをおすすめします。汁の量が自然に減り、ナトリウムとカリウム・食物繊維の相殺効果で、血圧上昇は緩和されます。1日3回味わいたい人は、汁を3分の1ほど少なめにしましょう。

ポイント1

昆布、かつお節、煮干し等天然の素材からダシをとって、うま味UP!

ポイント2

季節の野菜やきのこをたっぷり入れて具沢山に!



ポイント3

豆乳(牛乳でもOK)を入れるとコクがでます!

ポイント4

小さめのお椀で食べると、汁の量が減り、塩分の摂取量も減らせます!

だしは本物を使うようにしましょう

●色々な「だし」が市販されていますが、それぞれに塩分が含まれています。できるだけ天然のもので「だし」を取るようにしましょう。

インスタントだし

1g(みそ汁1杯分)
ナトリウム137mg
食塩相当量 **0.35g**

天然だし

みそ汁1杯分
かつお・こんぶだし
食塩相当量 **0.1g**

コンソメ

キューブ 1個 5.3g
(スープ2人分 300ml)
ナトリウム950mg
食塩相当量 **2.4g**

料理用酒

塩分 2.4%
大さじ1杯 15g
食塩相当量 **0.36g**



6種類の天然だし素材

ラーメンの汁は塩分がいっぱい

- ラーメンの汁は美味しいけれど塩分が多く含まれています。健康のためにはできるだけ残すようにしましょう。
- 外食のときはサラダを1品加えて、野菜の多いメニューを選びましょう。



ラーメン1杯食べる時、どうやって減塩する？

材料名	重量	塩分(g)
① ゆで中華麺	220g	0.4
② スープ		6.9
③ チャーシュー	15g	0.4
④ なると	5g	0.1
⑤ メンマ	30g	0.3
⑥ 青梗菜	50g	微量
⑦ わげ	5g	0.0

塩分 8.1g → スープを1/3量残すと **塩分 5.8g**
スープを1/2量残すと **塩分 4.6g**

塩分削減のヒント 食生活改善のための実践 201

こんなことに気を付けよう

①だしを効かせる

だしの風味を味わい
ましょう



②麺類のスープを 残す

スープには
2~3gの
塩分が
あります



③漬物は少量

浅漬けがおすすめ



④減塩の調味料を 使う



⑤しょうゆはかける よりつける



⑥スパイスで味に メリハリを

辛味や酸味で、薄味を
感じなくなります



⑦カリウム食品を 多く食べる

カリウムは塩分を排出
します。野菜や果物
多く含まれます



⑧みそ汁は 具たくさん

同じ塩分濃度でも
減塩になります



⑨加工食品を控える

知らない間に塩分を
摂ってしまいます



⑩薄味に慣れる

特に小さい頃から
薄味に慣れておきましょう



⑪食膳に調味料を 置かない

塩分の追加を
しないように
しましょう



⑫料理は 温かいうちに

冷めると
薄味に感じます



調味料	食塩小さじ1	ソース大さじ1	しょうゆ大さじ1	減塩しょうゆ大さじ1	みそ大さじ1	トマトケチャップ大さじ1	マヨネーズ大さじ1	バター大さじ1
	 約5g	 約1.3g	 約2.6g	 約1.3g	 約1.9g	 約0.6g	 約0.6g	 約0.3g
加工食品	食パン1枚 (60g)	ゆめろどん1玉 (300g)	焼きちくわ本 (100g)	梅干し1個 (10g)	塩ます1切 (80g)	プロセスチーズ100g	ローソル羊乳1枚 (20g)	焼き豚1切 (25g)
	 約0.8g	 約0.9g	 約2.4g	 約2g	 約4.6g	 約0.6g	 約0.6g	 約0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
	 約6.7g	 約3g	 約6.3g	 約4.8g	 約4g	 約6.9g	 約3.3g	 約5.4g
外食	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
	 約4.7g	 約4g	 約3.4g	 約3.1g	 約1.5g	 約3g	 約3.1g	 約2.3g

脂肪を控えて健康な生活を心がけよう

脂肪を摂り過ぎると、エネルギー過剰のために肥満になり、生活習慣病を誘発しやすくなります。また血液中の脂肪が増えて最終的にコレステロール、中性脂肪が高くなり、動脈硬化につながります。動脈硬化は、高血圧、高血糖も引き起こし、放置していると心疾患や脳血管疾患の原因にもなります。

自分の適正体重を知ろう

今日、成人男性の多くにメタボリックシンドロームと、その予備軍とされる傾向がみられます。

特に30代の男性では、食生活のアンバランスによる肥満者の割合が比較的多くなっています。肥満は生活習慣病や、多くの疾患の原因となるため肥満の予防は重要です。

- 体重は体の状態を知る重要な手がかりです。生活習慣病の大きな要因となる肥満を防ぐためにも、自分の適正体重を知りましょう。
- 適正体重を知り、それに近づけることは、メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの予防につながります。



◆ 適正体重の計算式(BMI法)

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長170cmで体重80kgの人は

$$\langle \text{適正体重} \rangle 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$$

◆ BMI(体格指数)による肥満の判定

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

身長170cmで体重80kgの人は

$$\langle \text{BMI} \rangle 80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.7$$



BMI判定

18.5未満	……	や	せ
18.5以上25.0未満	……	普	通
25.0以上	……	肥	満

※22という数字は、病気になる確率ももっとも低いというBMI(ボディマス指数)から導きだされたものです。

食事バランスガイドであなたの食生活チェックを

食の多様化や、周りの生活スタイルの変化に流されず、健康的に暮らしていくために、自分によりふさわしい食習慣を知り、それを実行していくことが大切です。

健康な食生活のためには、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、食事の目安を知りましょう。毎日、何をどう食べるかが、中年期以降の健康や生活の質に大きく影響していきます。

できるだけ野菜を多く、主食・主菜・副菜（汁物も）を揃え、バランス良く食べましょう。乳製品や果物も忘れず摂りましょう。



1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳	1400~2000	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9歳 700kcal以上
10~11歳	2200±200	5~7	5~6	3~5	2	2	12~17歳 19~60歳
12~17歳 (19~60歳)	2400~3000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

※自身体重の見方
「低い」：1日のおうちで過ごしていることがほとんどという方
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない方

1日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草の秋葵し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つこがし

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、豚肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、みか1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

お酒は適量を楽しもう

適量には個人差があり、同じ人でもその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概には言えません。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして20g程度であるとされています。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるというわけです。

飲み過ぎに注意

飲み過ぎはメタボリックシンドロームや生活習慣病の原因になります。

肝臓に負担がかかり、肝硬変や糖尿病、がん、痛風の他、さまざまな病気を起こすリスクが高くなります。また、一気飲みや妊娠中の飲酒はしないようにしましょう。

1日の適量の目安

- 適量といっても、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。
- 週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしましょう。
- しかし、他の日に大量に飲んでしまっては元も子もありません。
- 日常から適量の飲酒を心がけることが大切です。



飲み過ぎに
注意!



食事といっしょ楽しむ

- 空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物が何もないためにアルコールの吸収が速くなり、酔いが早くまわります。
- 食事といっしょにお酒を飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、アルコールの吸収を遅らせることができます。また、お酒のペースを抑えることもできます。

飲酒後の入浴や運動に気を付けて

- 飲酒後すぐに入浴や運動をすることは良くありません。たくさん汗をかいた分だけアルコールが汗として排出されるわけではなく、逆に脱水症状を引き起こす可能性があります。
- サウナに入ることや入浴も、心臓に負担をかけてしまいます。血圧も急に高まるので危険です。酔った状態での運動も、注意力が低下しているため怪我のもとになりますのでやめましょう。

禁煙をして健康な毎日を送ろう

たばこは様々な病気の原因になります。また周囲の人たちの健康にも害を及ぼす他、美容にも影響します。

「健康日本21（第2次）」では我が国の健康をめぐる現状として以下があげられています。

- ①生活習慣病が増加し、一般医療費の約3割（H24年度 8兆9千億円）を占めている。
- ②国際的にも他国に例を見ない急速な高齢化が進み、国民医療費は年々増加の一途をたどる。
- ③介護が必要になった要因は生活習慣病が3割、認知症・関節疾患・骨折・転倒・高齢衰弱で5割。
- ④喫煙・高血圧・運動不足・高血糖・塩分の高摂取の順に死亡リスクが高い。

たばこ対策の目標設定

- ①成人の喫煙率の低下・未成年者の喫煙をなくす・妊娠中の喫煙をなくす。
- ②受動喫煙の機会（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の低下。
- ③たばこのないオリンピック及び子どもの肥満を予防することを、世界保健機関（WHO）と国際オリンピック委員会（IOC）で2010年に合意。

受動喫煙に気を付けよう

- たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、依存性の強いニコチンやタール、一酸化炭素がよく知られています。
- 他にも、50種類以上の発がん性物質が含まれており、肺がんなどのがんを引き起こす他、受動喫煙のリスクも高まります。
- 受動喫煙によって周囲の人や家族が、肺がんや心疾患にかかるリスクが20～30%高まることがわかっています。
- 乳幼児や児童にも影響があり、家族の健康を守るためにも禁煙が必要です。



禁煙すると喫煙者より10年長生きできる？

- たばこを吸うか吸わないかの違いで、余命が10年変わると言われています。
- 禁煙を始めるなら、できるだけ若いときに始めましょう。より長く余命を延ばせることがわかっていますから。
- でも中高年になっても決して遅いということはありません。気づいたときから始めましょう。



たばこの危険 赤ちゃんへの影響

- たばこは「百害あって一利なし」とも言われますが、母体や赤ちゃんへのさまざまな影響が考えられます。
- その一つに赤ちゃんの低体重があげられます。低体重とは、出生体重が2,500g未満の赤ちゃんのことです。「低出生体重児」と言われています。
- 母体の中で成長するはずの体の機能が、十分に发育することなく誕生してきてしまい、合併症や感染症にもかかりやすくなります。
- 低体温症や低血糖などの発生率も高くなります。網膜にも異常が見られる未熟児網膜症などがあげられます。
- その他、体のさまざまな器官への異常が認められています。抵抗力も弱くなり、強い黄疸症状も出ることがあります。



食品ロスが多い・とてももったいない

「食品ロス」とは、まだ食べられるはずの食品（手付かずの食べ物・食べ残しなど）が捨てられてしまうことを言います。一般家庭から出される食品ロスは1年間に出されるロス量の約半分と言われてています。

食品ロスのおもな原因は、調理時に皮を厚くむき過ぎる過剰除去や、食べ残し、賞味期限前のもの、賞味期限や消費期限切れのものなどの直接廃棄です。

家庭での食品ロス率をもっとも高い過剰除去では、果実や野菜、魚介類が多く、外食産業では食べ残しが多くなっています。

食品ロスとは？

日本では、年間約1,700万トン*の食品廃棄物が出されています。

このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、約500~800万トン*と試算され、我が国の米の年間収穫量約813万トンにほぼ匹敵します。

※平成22年度推計

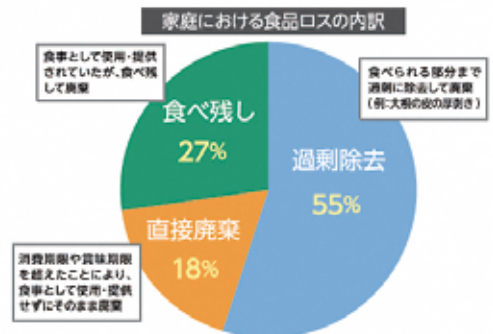


捨てられた手付かずの食品例 - 富山県提供 -

食品ロスの約半分は一般家庭から

632万トンの食品ロスのうち、302万トンは、一般家庭からのものです。

食品ロス（632万トン）から日本人一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。



出典：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）」を基に消費基準にて作成
*食品ロスは、「食品が食用に供された後に、又は食用に供されずに廃棄されたもの。」



賞味期限と消費期限そのちがいは？

「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べることのできる期限」です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



賞味期限とは

- 賞味期限は「美味しく食べられる期限」です。食中毒防止のためにあらかじめ余裕をもって設定されています。
- 開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、美味しく食べられる期限を示しています。
- 缶詰、ジュース、スナック菓子、インスタントラーメンなど、5日を超える長期の保存が可能な食品に表示してあります。

消費期限とは

- 袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。
- 弁当、サンドイッチ、生麺、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。
- その食品によってもちがいますが、だいたい、5日以内です。この期限を過ぎたら食べないようにしましょう。

直ぐに捨てないで

- 「賞味期限」を過ぎても食べられなくなるとは限りません。
- 見た目に問題がなかったら、匂いを嗅いでみる。
- 匂いに問題がなかったらなめてみる。
- 味に問題がなかったら食べてみる。
- 昔は賞味期限などなく、食べる人自身が色や匂い、形、触感、味などで判断していました。

家庭でできる食品ロス削減

食べ物を無駄にしないために、消費者として私たちが家庭で心がけなければならないことを考え、できることから始めてみましょう。

食は、毎日欠かせないもの。一人ひとりの小さな積み重ねが、大きな成果につながります。

買い物に行く前は冷蔵庫を点検してから

- 値段が安いからと食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりと、使い切れず腐らせてしまう原因になります。無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫（冷蔵庫等）を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。



旬のものを買う

- 旬のものは、魚や野菜、果物が、自然にたくさんとれる時期のことです。旬の食材は、美味しく栄養もたくさんあります。
- たとえばトマト、トマトの旬は夏ですが、今では1年中見かけます。それは、エネルギーを使って温室栽培しているからです。旬以外の時期に作物を作るためには、たくさんのエネルギーも必要です。
- ほうれん草の旬は冬ですが、夏取りのものに比べると、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

必要なときに必要な分だけ買う

- 買い物をするときは、必要なものを必要な量だけ買うようにしましょう。これだけで食品ロスや食品廃棄物が45%も減少して、お財布にも優しくなります。
- 買って来た食材は、腐ってしまう前に使い切る・食べ切るということも意識していきましょう。
- 献立を決めていくと無駄なものを買わなくて済むのでは…と思います。また、食べ切れる量か（使い切れる量か）どうか考えてから買いましょう。



食材を無駄なく使い作り過ぎない

- 家庭から出る生ゴミの約6割を調理くずや食べ残しが占めています。いつもは捨てている皮や茎の中には、食べられるものがあります。ヘタを取るときも、ヘタの部分だけを小さく取り除くようにしましょう。
- 野菜の中には、皮の近くに栄養成分が多いもの、香りや味の濃いものがあります。また、皮や葉・茎など捨てずに丸ごと使い切る料理を工夫しましょう。
- 料理の作り過ぎにも、気を付けましょう。作り過ぎは、食品ロスを増やしエネルギーのムダにもなります。食べる分だけをモットーに。



片付けを工夫する

- 洗い方を工夫して水を節約し、できるだけ水を汚さない洗い方など工夫してみましょう。
- ゴミは決められた日に分別して捨てましょう。
- 盛り付けた料理は食べ切り、食べられる分量を盛り付けましょう。
- 生ゴミは、できるだけ水気を切ってから捨てましょう。水を多く含んでいると、悪臭の原因になる他、ゴミを燃やすときに、多くのエネルギーが必要になります。



ゴミを減らす野菜の上手な切り方

野菜の切り方を工夫するだけで、ゴミの量がとっても減ります。つい捨てがちな野菜の皮や根元は、野菜のうまみや栄養が詰まっている部分です。野菜をまるごと食べることで、おいしく栄養がとれて健康な食生活にもつながりますね。

にんじん

- ①皮をむかず、つけ根をうすく切る
- ②ヘタのまわりも切り取って使う



たまねぎ

- ①上の部分を少し切り皮をむく
- ②残った茶色い皮だけを包丁でうすく切る



キャベツ

- ①しんを切り取る
- ②うす切りやみじん切りにしてムダなく使う



じゃがいも

- 包丁で芽と青い部分を切り取る。新ジャガは皮までおいしく食べる



なす

- ①ヘタの先を包丁で切り取る
- ②残ったヘタを手でむく



ピーマン

- ①たて半分に切る
- ②ヘタを外がわから内がわにもぎ取る
- ③種を取りのぞく



トマト

- 包丁でヘタの部分のみ切り取る



しょうが

- 熱を加える場合やすりおろす場合は、よく洗って皮ごと使う



しいたけ

- ①石づきだけをうすく切る
- ②じくは手でさいて使う



ほうれんそう

- 根だけを切り取り、根元もよく洗い使う



白ねぎ(長ねぎ)

- 根をうすく切り取り、青い部分はみじん切りや小口切りにして使う



だいこん

- 皮ごと使う。葉はつけ根で切り、みそ汁の具などにムダなく使う



たんぱく
短冊切り



千切り



ざく切り



輪切り



いちよう切り



らん切り

食品ロス削減は日々の心がけから

- 食材に合わせて常温・冷蔵・冷凍で食品の品質管理をする。
- 野菜の葉や皮など食材を丸ごと使い切るようにする。
- 料理は作り過ぎず家族に合った量を作り、残った料理や食材で保存食を作ったり、リメイクしたり、冷凍したりして早く使い切るようにする。
- 食べ物を残さず食べ切るようにする。自分の食べられる量だけ盛り付ける。
- できるだけ水を汚さない洗い方を工夫する。
- ゴミは分別し決められた日に出す。
- エコ（食品ロス削減）を意識した生活を心がける。

伝統料理及び若者向け料理レシピ

伝統料理及び若者向け料理レシピについて

健全な食生活は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基礎となるものですが、20～30代を中心に若者世代は食生活が不規則になりがちです。また、近年、グローバル化や生活様式の多様化が進む中、県産食材を活かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法など、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあることが懸念されています。

そこで、調理教室を通じ家庭で受け継がれてきた料理や味、地域の伝統的な食文化が世代間で継承されるよう取組むと共に、若者が「これなら食べてみたい、作ってみたい」と思えるようなレシピを紹介し、若者世代の規則正しい食生活の実践に資するものとします。

レシピー覧

	伝統料理	若者向け料理
主食	<ul style="list-style-type: none"> ● 押せ寿司 ……………25 ● とろろ昆布のおにぎり ……………25 	<ul style="list-style-type: none"> ● レモンバターパスタ……………26 ● キャベツたっぷり！ライスでお好み焼き……………26 ● ベジブロスdeカレー ……………27
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 鮭のちゃんちゃん焼き風 ……………27 ● ぶり大根 ……………29 ● いかと里芋の煮物 ……………30 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の野菜巻き ……………28 ● 鶏肉のコーラ煮 ……………28 ● ぶりのイタリアン仕立て ……………29
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ● べっこう ……………31 ● おすわい ……………31 ● 冬瓜のあんかけ ……………32 	<ul style="list-style-type: none"> ● 季節野菜で作るさわやかヨーグルトサラダ ……30 ● カラフルころころサラダ ……………32
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ● すり身汁 ……………33 ● いとこ煮 ……………34 ● くずます汁 ……………35 	<ul style="list-style-type: none"> ● 季節野菜の味噌ミルクスープ ……33 ● 野菜具たくさんスープ ……………34
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ● 焼き付け ……………36 ● 芋かきもち ……………37 	<ul style="list-style-type: none"> ● ケークサレ ……………35 ● フルーツ白玉 ……………36 ● パインのアップサイドダウンケーキ ……37

押し寿司

伝統料理

主食



材料（2人分）

ご飯…………… 400g
焼きさば…………… 40g
板海苔…………… 適宜
A { 酢…………… 20cc
砂糖 …… 大さじ1/2
塩…………… 小さじ1/2

作り方

- ①Aの合わせ酢を作り、そのうち大さじ1/2を焼きさばにかけておく。残りはご飯に混ぜ合わせ寿司飯を作る。
- ②型に半量の寿司飯を入れ平らにならし、さばを散らしさらに寿司飯のをせ最後に板海苔をのせる。
- ③押し蓋をした上から重石をのせ、一晚おく。
- ④型から外し、好みの大きさに切り、器に盛る。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……416kcal
たんぱく質…………… 11.3g
脂質……………5.2g
カルシウム……………17mg
食塩相当量……………1.6g

とろろ昆布のおにぎり

伝統料理

主食



材料（2個分）

米…………… 150g
とろろ昆布…………… 適量
塩…………… 適量

- お好みの具
梅、焼き塩鮭
おかか
昆布のつくだ煮

作り方

- ①茶碗にご飯を入れる。
- ②手の平をかるくぬらし、塩をすり広げてからご飯をのせ、中心にお好みの具をのせてにぎる。
- ③とろろ昆布をまぶす。

おにぎり1個分の栄養価

エネルギー ……275kcal
たんぱく質……………4.9g
脂質……………0.7g
カルシウム……………18mg
食塩相当量……………0.8g

主食

レモンバターパスタ

若者向け



材料（2人分）

スパゲッティ…… 150g	塩…………… 少々
ベーコン………… 4枚	レモン汁…… 大さじ1
玉ねぎ…………… 1/4個	レモンの皮…… 少々
ピーマン………… 1/2個	ミニトマト…… 適量
ミックスベジタブル …………… 1/4カップ	
バター…………… 大さじ1・1/2	

作り方

- ①スパゲッティは塩適量を加えた湯で表示通りに茹で始める。茹で汁1/4カップをとっておく。
- ②ベーコンは7～8mmくらいの幅で切っておく。玉ねぎ、ピーマンは1.5cm角に切る。
- ③フライパンにバターを入れ、②の材料とミックスベジタブルを加えて炒める。
- ④③のフライパンに①の茹で汁とレモン汁と塩を加え、茹で上がったスパゲッティを入れてからめる。
- ⑤器に盛り、レモンの皮のすりおろしとミニトマトを散らす。

1人あたりの栄養価

エネルギー…… 461kcal
たんぱく質…… 12.8g
脂質…………… 15.6g
カルシウム…… 34mg
食塩相当量…… 1.3g

主食

キャベツたっぷり！ライスでお好み焼き

若者向け



材料（2人分）

ご飯…………… 200g	ソース
卵…………… 1個	マヨネーズ
キャベツ………… 200g	青のり
ねぎ…………… 50g	かつお節
塩昆布…………… 少々	
トマト…………… 適量	
オクラ…………… 適量	

作り方

- ①ご飯の中に卵、塩昆布、刻んだキャベツとねぎを入れて混ぜる。
- ②フライパンで両面をこんがり焼く。
- ③皿に盛り、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかける。
- ④周りにミニトマト、オクラを添える。

1人あたりの栄養価

エネルギー…… 300kcal
たんぱく質…… 11.3g
脂質…………… 6.8g
カルシウム…… 130mg
食塩相当量…… 1.6g

ベジブロスdeカレー

若者向け

主食



材料（2人分）

牛こま切れ肉……	70g	カレールー……	1/3箱
じゃがいも……	1個	バター……	7g
玉ねぎ……	1/3個		
人参……	1/3本		
ベジブロス……	330cc		

“ベジブロス”の作り方は、10ページを参考にしてください。

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切っておく。
- 2 玉ねぎはスライス、人参は乱切りにする。
- 3 鍋にバターを入れ、溶けてきたら玉ねぎを加え、焦げないように中火で炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもと人参、牛肉を加え、さっと炒めたら、ベジブロスを加える。
- 5 具材が柔らかくなったら、カレールーを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

1人あたりの栄養価

エネルギー……	380kcal
たんぱく質……	7.6g
脂質……	25.4g
カルシウム……	55mg
食塩相当量……	2.3g

鮭のちゃんちゃん焼き風

伝統料理

主菜



材料（2人分）

生鮭切り身……	2切れ	赤・黄パプリカ……	10g
玉ねぎ……	50g	バター……	大さじ1/2
椎茸……	20g	A {	マヨネーズ…大さじ1・1/2
えのき茸……	100g		味噌 ……小さじ1・1/2
しめじ……	20g		みりん…… 10g
大根葉……	3g		
長ねぎ……	適量		

作り方

- 1 玉ねぎ・椎茸・パプリカは薄切りにする。えのき茸は石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける。大根葉は茹でて水気を切っておく。
- 2 長ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎを敷く。次に鮭のをせ②のソースを半分ぬる。きのこパプリカのをせ、残りのソースをぬりホイルを閉じる。
- 4 ③と水をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。火を止めてホイルを開き大根葉を散らす。

1人あたりの栄養価

エネルギー……	263kcal
たんぱく質……	20.9g
脂質……	15.4g
カルシウム……	29mg
食塩相当量……	1.0g

主菜

豚肉の野菜巻き

若者向け



材料（2人分）

豚もも薄切り肉… 120g	酒……………大さじ1/2
キャベツ……………100g	しょう油……………大さじ1/4
人参…………… 40g	レタス…………… 50g
プロセスチーズ… 30g	
こしょう…………… 少々	
薄力粉…………… 大さじ1	
サラダ油……………大さじ1/2	

作り方

- ①キャベツ、人参は千切りにし、歯ごたえが残る程度の蒸し煮にして冷ます。チーズは4枚に切り、縦4等分の棒状に切る。
- ②豚肉を斜めに広げ、①を8等分し、それぞれ一緒に巻く。8本野菜巻きを作り、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄く付ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして、焼き色を付け、酒をふって蓋をし、中火で2分程度火を通し、しょう油をからめる。
- ④器に③を盛りレタス等を添える。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……202kcal
たんぱく質…………… 18.2g
脂質……………9.3g
カルシウム…………… 130mg
食塩相当量……………0.8g

主菜

鶏肉のコーラ煮

若者向け



材料（2人分）

鶏もも肉…………… 150g	(付け合わせ)
コカ・コーラゼロ… 200cc	ブロッコリー…………… 60g
料理酒……………50cc	ミニトマト…………… 30g
しょう油……………18cc	キャベツ…………… 60g
ねぎ…………… 40g	
しょうが…………… 20g	

作り方

- ①しょうがをスライスする。大きめのフライパンに油を熱してしょうがを炒め、香りを出す。
- ②鶏肉を加えて焼き目を付ける。
- ③焼き目がついたら、コーラと長ねぎを入れる。そこに酒を加え、コーラが半分くらいの量になるまで中火で煮込む。
- ④しょう油で味をととのえて、とろみが付くまでさらに煮込む。
- ⑤キャベツは千切り、ブロッコリーとミニトマトを鶏肉に添える。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……267kcal
たんぱく質…………… 16.0g
脂質…………… 14.6g
カルシウム…………… 44mg
食塩相当量……………1.4g

ぶり大根

伝統料理

主菜



材料（2人分）

ぶり…………… 4切れ
大根…………… 中1/2本
水…………… 600cc
酒…………… 100cc
みりん…………… 50cc
しょう油…………… 50cc

作り方

- ①大根は1～1.5cmの輪切りにし、柔らかくなるまで茹でておく。
- ②ぶりは熱湯の中にサッと通す。すぐに水にとり、ザルで水切りしておく。
- ③鍋に水と調味料、ぶりと大根を入れて煮る。浮いているアクはこまめに取り除く。
- ④煮えたら火を止めてしばらく置いて、再度煮る。そうすると味がよくしみ込む。

※圧力鍋で煮ても、早くて美味しく出来上がります。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……442kcal
たんぱく質 …… 25.2g
脂質 …… 17.8g
カルシウム …… 70mg
食塩相当量 …… 2.6g

ぶりのイタリアン仕立て

若者向け

主菜



材料（2人分）

ぶり…………… 60g×2切れ
塩・こしょう…………… 適量
玉ねぎ…………… 小1/4個
赤・黄パプリカ…………… 1/12個
片栗粉…………… 適量
サラダ油…………… 適量
白ワイン…………… 10cc

A { バルサミコ酢… 大さじ1
しょう油 ……大さじ1/2
はちみつ ……大さじ1/4
パセリ…………… 適量

作り方

- ①ぶりに塩・こしょうしておく。
- ②玉ねぎは薄切りに、パプリカは千切りにしておく。片栗粉を全体に混ぜておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、①を塩・こしょうした面を下にして焼き、反対に返したら②の野菜をぶりにのせ白ワインをまわし入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ④Aを耐熱容器に入れ、レンジにかけとろみを付ける。
- ⑤皿に③のをせ、④のソースをかける。（細かいさいの目に切ったパプリカを周囲に飾るときれいです。）

1人あたりの栄養価

エネルギー ……271kcal
たんぱく質 …… 14.5g
脂質 …… 15.7g
カルシウム …… 46mg
食塩相当量 …… 1.8g

主菜

いかと里芋の煮物

伝統料理



材料（2人分）

いか…………… 1 ぱい
 里芋…………… 300g
 塩…………… 少々
 しょうが…… 1かけ（薄切り）

A { さとう ……大さじ1
 みりん ……大さじ1/2
 酒…………… 大さじ2
 しょう油 ……大さじ2
 だし汁…… 200cc

作り方

- ①いかは胴からわたと足を引き抜き、さらに胴から軟骨を抜き取る。
- ②胴の中をきれいに洗い、1.5cm幅の輪切りにする。足は2～3本ずつ切り離し、2～3つに切る。
- ③里芋は皮をむいて大きめの一口大に切り、塩をふってもみ、ぬめりを出して水洗いする。
- ④里芋は熱湯で2～3分、下茹でする。もう一度、水洗いしてぬめりを落とす。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、いかを加えてさっと火を通して取り出す。
- ⑥⑤の鍋にしょうがと④の里芋を入れ煮立て、弱めの中火で煮る。
- ⑦里芋が柔らかくなったら⑤のいかを入れて、ひと煮して火を止める。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……221kcal
 たんぱく質 …… 21.8g
 脂質…………… 1.0g
 カルシウム ……34mg
 食塩相当量 ……2.6g

副菜

季節野菜で作る さわやかヨーグルトサラダ

若者向け



材料（2人分）

レタス…………… 2枚
 きゅうり…………… 1/2本
 ミニトマト…………… 4個
 ブロccoli…………… 70g
 プロセスチーズ…… 20g

A { ヨーグルト……40g
 マヨネーズ…小さじ1/2
 塩…………… 少々
 こしょう…… 少々
 玉ねぎみじん切り ……小さじ1
 パセリみじん切り……適量

作り方

- ①レタスはちぎり、きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは小房に分けて、芯のところも食べやすい大きさに切って茹でる。チーズは食べやすく切っておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングを添える。

1人あたりの栄養価

エネルギー…………… 89kcal
 たんぱく質…………… 5.5g
 脂質…………… 5.0g
 カルシウム…………… 120mg
 食塩相当量…………… 0.9g



材料（2人分）

寒天	1/2本
水	200cc
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
卵	1/4個

作り方

- 寒天は、30分水に浸し、その後、ちぎって固く絞り、鍋に水とともに火にかけ、煮溶かす。
- 溶けたら、しょう油、みりん、砂糖を加える。火を止め、割りほぐしておいた卵を糸を引くように流し込む。
- ぬらした型に流して冷やす。

※卵の代わりに、しょうが、短く切ったそうめん、煮しめた刻み椎茸、刻みくるみなどの具を入れても美味しいです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.1g
カルシウム	35mg
食塩相当量	1.4g



材料（2人分）

大根	100g	A	だし汁	50cc
人参	20g		薄口しょう油	小さじ1
油揚げ(薄揚げ)	20g		砂糖	小さじ1
白ごま	大さじ1	B	酢	大さじ1
柚子の皮	少々		砂糖	大さじ1/2
塩	少々		塩	少々

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。鍋に油揚げとAの調味料を入れ、さっと味付ける。
- 大根、人参は、千切りにし、塩をふり、しんなりさせておく。水でさっと洗い、水気を切る。
- Bの調味料で甘酢を作り、①と②を入れて和える。
- 器に盛り、白ごまをふり、柚子の皮の千切りを飾る。

1人あたりの栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.3g
カルシウム	84mg
食塩相当量	1.0g

副菜

冬瓜のあんかけ

伝統料理



材料（2人分）

冬瓜……………	350g	塩……………	小さじ1/4	
干しえび……………	10g	だし汁……………	50cc	
枝豆……………	30g	しょうが汁……………	小さじ1	
A {	みりん……………	大さじ2	片栗粉……………	大さじ1
	薄口しょう油……………	大さじ1		
	酒……………	大さじ1		
	しょうが(すりおろし)……………	小さじ1/2		

作り方

- ① 冬瓜はワタを取り、一口大に切る。皮を薄くむき、皮側に浅く細かい格子状の切り目を入れる。
- ② 塩少々を入れた熱湯で①を7～8分茹で、竹串がスッと通るくらいの硬さになったら冷水にとる。
- ③ 鍋にえびとAを入れ、よく混ぜ、火にかける。沸騰したら、だし汁を加え②の冬瓜を入れる。紙蓋をして柔らかくなるまで約15分間中火で煮る。
- ④ ③にしょうが汁を加え、片栗粉を同量の水で溶いて加える。とろみが付いたら枝豆を加え、器に盛る。

1人あたりの栄養価

エネルギー……………	131kcal
たんぱく質……………	5.4g
脂質……………	1.2g
カルシウム……………	390mg
食塩相当量……………	2.4g

副菜

カラフルころころサラダ

若者向け



材料（2人分）

ひよこ豆（ドライパック）……………	35g	A {	オリブオイル……………	大さじ1/2
パプリカ……………	25g		白ワインビネガー……………	大さじ1/2
セロリ……………	20g		黒こしょう……………	少々
ミニトマト……………	20g			

作り方

- ① セロリの茎は筋を取って薄切りに、葉はみじん切りにする。パプリカは1cm角に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①とひよこ豆を加えてひと混ぜし、5分ほどおいて味をなじませる。

1人あたりの栄養価

エネルギー……………	66kcal
たんぱく質……………	1.9g
脂質……………	3.5g
カルシウム……………	14mg
食塩相当量……………	0.0g

すり身汁

伝統料理

汁物



材料（2人分）

絹ごし豆腐……………100g	ねぎ……………20g
人参……………20g	水……………300cc
ごぼう……………25g	味噌……………大さじ1
えのき茸……………20g	
すり身……………60g	

作り方

- 豆腐はさいの目切り、人参はいちょう切り、ごぼうはさがぎ、えのき茸は1.5cmの長さに切る。
- 鍋に水を入れ、人参、ごぼう、えのき茸を煮る。
- すり身はスプーンですくって鍋の中に入れる。
- 野菜が柔らかくなり、すり身に火が通ったら豆腐を入れる。
- 味噌で味付けし、最後に小口切りにしたねぎを入れて仕上げる。

※大根、白菜など季節の野菜を使用しても良い。

1人あたりの栄養価

エネルギー……………92kcal
たんぱく質……………9.5g
脂質……………2.2g
カルシウム……………53mg
食塩相当量……………1.2g

季節野菜の味噌ミルクスープ

若者向け

汁物



材料（2人分）

じゃがいも……………1/2個	水……………130cc
人参……………1/4本	顆粒だし（和風だし・中華だし）……………各小さじ1/4
玉ねぎ……………1/4個	A { 味噌… 大さじ1/2 牛乳……………130cc 塩・こしょう、黒こしょう……………少々
しめじ……………15g	
ベーコン……………1/2枚 （ウインナー、その他の肉でもOK）	
オリーブオイル…小さじ1/2	

作り方

- じゃがいもは一口大の大きさ、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cmの大きさに切る。
- 鍋にオリーブオイルをひいて、ベーコン、野菜類を炒め、塩・こしょうをふる（じゃがいも、玉ねぎ、人参はあらかじめ電子レンジで柔らかくしておくと時短できる）。
- しんなりしてきたら、水を加え、ぐつぐつ煮る。
- アクを取り、Aと顆粒だしを加え、沸騰したら、黒こしょうを散らす。

1人あたりの栄養価

エネルギー……………142kcal
たんぱく質……………5.5g
脂質……………7.1g
カルシウム……………100mg
食塩相当量……………1.6g

汁物

野菜具だくさんスープ

若者向け



材料（2人分）

玉ねぎ……………	1/8個	小松菜……………	10g	
えのき茸……………	10g	だし汁……………	500cc	
生椎茸……………	1枚	A {	しょう油……………	少々
ごぼう……………	20g		みりん……………	15cc
人参……………	10g		塩……………	少々
薄揚げ……………	10g			
冷凍コーン……………	10g			

作り方

- ①ごぼうはさがきにして、水にさらす。玉ねぎ、えのき茸は適当な大きさに切る。
- ②薄揚げは熱湯をかけ油抜きをしておく。小松菜は3cm長さに切っておく。コーンは常温にしておく。
- ③生椎茸、人参、油揚げは薄切りにする。
- ④鍋にだし汁と①と③を入れて7～8分煮る。具材が柔らかくなったら小松菜とコーンを入れてひと煮立ちする。
- ⑤Aで調味し、器に盛る。

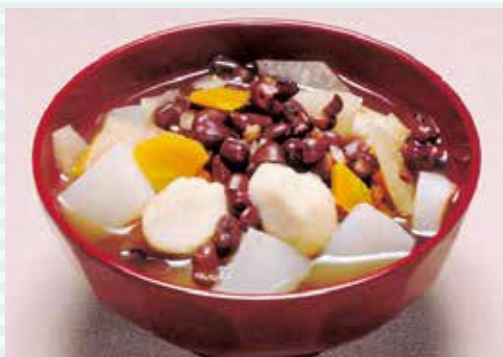
1人あたりの栄養価

エネルギー……………	66kcal
たんぱく質……………	2.5g
脂質……………	1.9g
カルシウム……………	35mg
食塩相当量……………	1.2g

汁物

いとこ煮

伝統料理



材料（2人分）

小豆……………	25g	水……………	250cc
大根……………	50g	しょう油……………	大さじ1
人参……………	25g	塩……………	小さじ1/2
里芋……………	40g	昆布……………	5cm2枚
ごぼう……………	25g		
厚揚げ……………	1/8枚		
こんにゃく……………	1/8枚		

作り方

- ①小豆は柔らかく茹でしておく。
- ②湯通しした厚揚げとこんにゃく、皮をむいた大根、人参、里芋を1cm大ほどの大きさに切る。ごぼうは斜め切りにした後、水に浸けてアク抜きする。
- ③昆布でだしを取っておく。
- ④切った具材を鍋に入れ、だしを加えて柔らかくなるまで煮る。小豆を加えてひと煮立ちさせる。

1人あたりの栄養価

エネルギー……………	93kcal
たんぱく質……………	5.0g
脂質……………	1.8g
カルシウム……………	67mg
食塩相当量……………	2.2g



材料（2人分）

里芋……………	125g	しょう油……	大さじ1/2
大根……………	100g	酒……………	大さじ1
人参……………	40g	片栗粉……	大さじ1/2
板こんにゃく…	1/4枚		
焼豆腐…………	1/2丁		
だし汁…………	300cc		
味噌……………	大さじ3/4		

作り方

- ①里芋は大きめの乱切り、大根、人参は厚めのいちよう切り、こんにゃくは湯通しをして一口大に切る。焼豆腐は1/2丁を大きめのさいの目に切っておく。
- ②焼豆腐以外の材料をだし汁で煮る。
- ③野菜が煮えたら焼豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、味噌・しょう油・酒を入れて味をととのえ、片栗粉の水溶きを入れて、とろみが出てきたら火を止める。小口のねぎを入れても良い。

1人あたりの栄養価

エネルギー……	218kcal
たんぱく質……	14.7g
脂質……………	9.1g
カルシウム……	280mg
食塩相当量……	1.6g



材料（2人分）

ホットケーキミックス…	40g	A {	カレー粉……	少々
卵……………	1/4個		粉チーズ…	大さじ1/4
牛乳……………	25cc		塩・こしょう…	少々
オリーブオイル…	大さじ1/4			
人参……………	8g			
グリーンピース……	15g			

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳とオリーブオイルを加えて混ぜる。
- ②人参は細かく刻んでおく。グリーンピースは熱湯でさっと湯掻く。
- ③①にホットケーキミックスと②、Aを入れてよく混ぜる。
- ④③を牛乳パックの空き箱に流し入れ、電子レンジ（600W）で2分30秒ほど加熱する。
- ⑤冷めたら型から取り出して切り分ける。

1人あたりの栄養価

エネルギー……	117kcal
たんぱく質……	3.3g
脂質……………	3.4g
カルシウム……	48mg
食塩相当量……	0.7g



材料（2人分）

季節の果物…………… 適量
 果物の缶詰…………… 適量
 白玉粉…………… 80g
 水…………… 60~80cc
 レモン汁…………… 大さじ1
 サイダー…………… 200cc
 ミントの葉…………… 適量

作り方

- ①果物、果物缶は、適当な大きさに切る。
- ②ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになるまでこね、食べやすい大きさに丸める。
- ③鍋に湯をわかし、②で作った白玉だんごを茹で、白玉が浮いてきたらすくって冷水に落とす。
- ④白玉と①を器に盛り、サイダーとレモン汁を混ぜたものをそそいで、ミントの葉をのせて出来上がり。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……254kcal
 たんぱく質 ……3.2g
 脂質 ……0.5g
 カルシウム ……20mg
 食塩相当量 ……0.0g



材料（2人分）

もち米粉…………… 150g
 片栗粉…………… 大さじ1
 よもぎ…………… 75g
 お湯…………… 大さじ1/2
 油…………… 5g
 味噌…………… 25g
 砂糖…………… 8g
 しょうが汁…………… 大さじ1・1/2
 炒りごま…………… 少々

作り方

- ①味噌と砂糖、ごま、しょうが汁を混ぜ、練り上げておく。
- ②よもぎはお湯に入れて、柔らかく戻し、細かく切っておく。
- ③こね鉢にもち米粉と片栗粉を入れ、お湯を少しずつ入れてこねていく。その中によもぎを入れて、両手で耳たぶくらいの硬さにこね上げて、大きく広げる。好みで1cm厚さの円形にしても良い。
- ④フライパンに油をひき、③をおいて、蓋をして両面をこんがり焼く。食べやすく好みの形に切って、焼き上がった片面に、①をぬって出来上がり。

※よもぎは春に摘んで、茹でて冷凍しておくと、いつでも使える。

1人あたりの栄養価

エネルギー ……391kcal
 たんぱく質 ……8.9g
 脂質 ……5.8g
 カルシウム ……120mg
 食塩相当量 ……1.6g



材料（6個分）

うるち米…………… 60g
 もち米…………… 60g
 里芋（皮むき）… 30g
 塩…………… 小さじ1/2
 （うるち米、もち米は好みの割合でも良い）
 小豆あん…………… 適量
 きな粉…………… 適量

すりごま…………… 適量
 （砂糖、塩など甘さはお好みで）

作り方

- ①里芋は皮をむき、輪切りにする。米は洗しておく。
- ②炊飯器に米を入れ、その上に里芋を並べて炊く。（水はご飯を炊くときと同量）
- ③炊き上がったら10分蒸らし、塩を入れ、米と里芋を混ぜ、すりごまでよくつく。
- ④米粒と里芋がつぶれたら等分にちぎって、小豆あんやきな粉、すりごまをつける。

※小豆あんやきな粉、すりごまは市販のものを使うと良い。甘みはお好みで砂糖と塩を加減する。

あずき1個分の栄養価

エネルギー …… 121kcal
 たんぱく質 …… 2.4g
 脂質 …… 0.3g
 カルシウム …… 5mg
 食塩相当量 …… 0.5g

パインのアップサイドダウンケーキ

若者向け



材料（2人分）

パイナップル缶 …… 45g（1.5枚）
 バター…………… 小さじ1/4
 砂糖…………… 5g
 牛乳…………… 45cc
 卵…………… 1/4個
 ホットケーキミックス… 50g

スキムミルク…………… 5g
 溶かしバター…………… 5g
 プレーンヨーグルト… 50g
 砂糖（ヨーグルト用） …… 小さじ1/2

作り方

- ①パイナップルは水を切る。1枚は切らずに、他は半分に切る。
- ②フライパンにバターを薄くぬり、砂糖を散らし、中央に丸のパイナップルをおき、その周りに半分に切った面を外側にパイナップルを並べる。
- ③ボウルに牛乳・卵を混ぜ、ホットケーキミックス・スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分ほど焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤切り分けて器に盛り付け、ヨーグルトソースを添える。

1人あたりの栄養価

エネルギー …… 197kcal
 たんぱく質 …… 5.2g
 脂質 …… 6.1g
 炭水化物 …… 110g
 食塩相当量 …… 0.4g



富山県食生活改善推進連絡協議会

(事務所) 〒930-0094 富山市安住町5番21号
サンシップとやま富山県総合福祉会館内
TEL・FAX 076(431)6909

富山県

〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
富山県農林水産部農林水産企画課
TEL 076(444)3368(直通)

