



メニュー



栄養と健康【バランスよく食べて、夏バテしない体をつくろう！！】

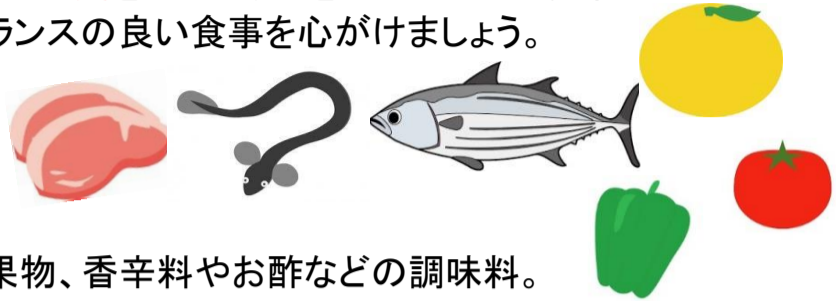
暑い日が続くと、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養不足に陥りがちです。不足しやすい**たんぱく質**をはじめ、汗をたくさんかくと失われる**ビタミン**や**ミネラル**は意識的に摂取して、バランスの良い食事を心がけましょう。

★夏バテ予防におすすめの食材★

豚肉、レバー、かつお、まぐろ、うなぎ。

ピーマン、トマト、かぼちゃなどの夏野菜。

にんにくやねぎなどの香味野菜、柑橘系の果物、香辛料やお酢などの調味料。



★夏野菜のミートソーススパゲッティ

【材料: 4人分】

豚ひき肉	180g
なす(1本100g)	1本
オクラ(1本10g)	6本
おろしにんにく	小さじ1/2
水	600cc
トマトカット缶	1/2缶
A ケチャップ	大さじ3
A しょうゆ	小さじ1
A コンソメ(顆粒)	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
スパゲッティ	200g

カロリー 326kcal 塩分 1.5g

※スパゲッティ⇒1.6mm 7分ゆでを使用 ※おろしにんにくはチューブ可 その場合3cm程度

※トマトカット缶⇒1缶内容総量400g

パスタは別茹でせずに、
フライパンひとつでできます！
お好みで粉チーズをかけて♪



【作り方】

- ①なすはくし切り、オクラは3cm程度の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め火が通ってきたら、おろしにんにく、なす、オクラを加えてさらに炒め、いったん取り出す。
- ③フライパンに水(600cc)を沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを入れ、強火で7分ゆでる。(くっつかないように、たまに菜箸で混ぜる。)
- ④トマトカット缶、Aの調味料を加え、②を戻し入れたら、全体に絡め火を止める。

★さっぱりサラダ

【材料: 4人分】

レタス(1玉300g)	1/2玉
ミニトマト	8個
ピーマン	1個
ツナ水煮缶	1缶(70g)
A オリーブオイル	大さじ1
A レモン汁	小さじ2
A 塩	小さじ1/3
A 黒こしょう	少々

カロリー 57kcal 塩分 0.9g

ツナ水煮缶は、脂質が低く、
手軽にたんぱく質を増やせる
オススメ食品です♪



【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトは半分、ピーマンは縦半分に切り、細切りにする。
- ②ボウルにAとツナ缶詰の汁を混ぜ合わせ、切ったピーマンを加える。
- ③食べる直前にレタス、ツナ、ミニトマトを加え全体を混ぜ合わせる。

★わらび餅風デザート

【材料: 4人分】

A 片栗粉	30g
A 砂糖	30g
A 水	250cc
きなこ	大さじ1
黒みつ	大さじ1/2

カロリー 144kcal 塩分 0g

冷蔵庫で冷やさなくても、
食べたいときにすぐできる、
簡単デザートメニュー♪



【作り方】

- ①鍋にAを入れよくかき混ぜたら、弱めの中火で3分程加熱し、透明になり、粘り気がでてまとまってきたら火を止める。
- ②氷水の入ったボウルに①をそのまま入れ、手で一口大にちぎり、器にうつす。お好みできなこと黒みつをかける。

1食当たりの食材費 298円

合計カロリー 527kcal 塩分 2.4g たんぱく質量 22.9g

公益財団法人 味の素ファンデーション

1日のたんぱく質摂取推奨量

男性60g/日、女性50g/日

食品に含まれるたんぱく質量

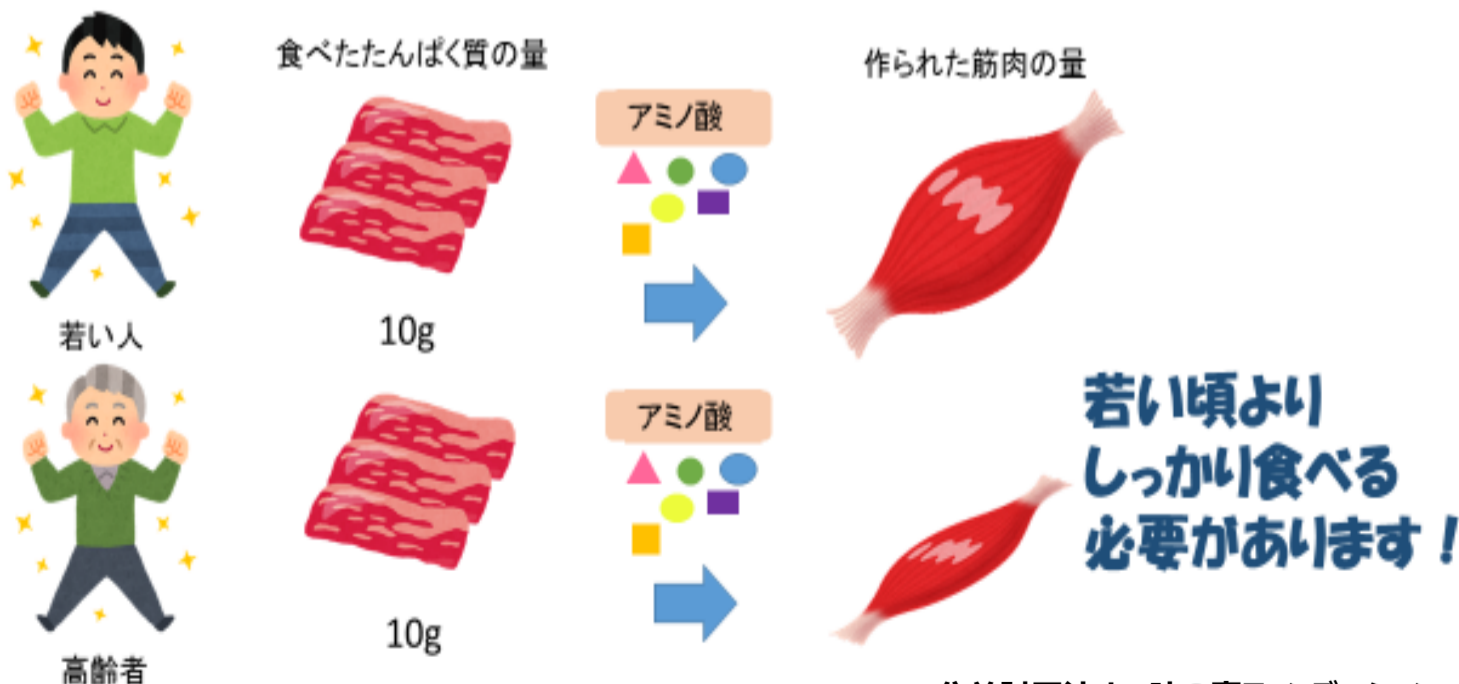
100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
サンマ 1尾 (100g) 17.2g サケ 1切 (80g) 17.9g しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g ちくわ 1本 (30g) 3.7g	牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g ヨーグルト 100g 3.6g プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g 卵 1個 (55g) 6.5g
肉	豆
牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g 豚小間 5枚 (100g) 18.3g 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g ひき肉 (100g) 17.4g ベーコン・ウインナー 3枚、3本 (80g) 7.4g	木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g 納豆 1パック (40g) 6.6g 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



公益財団法人 味の素ファンデーション

