

メタボリックシンドロームを予防しましょう!

夏メニュー

《朝食》

- ・にらと納豆のお好み焼き
- ・トマトサラダ
- ・アイスカフェオレ
- ・ぶどう

《昼食》

- ・ごはん
- ・鯖のカレー風味焼き
- ・かぼちゃといんげんのごま和え
- ・モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ
- ・桃

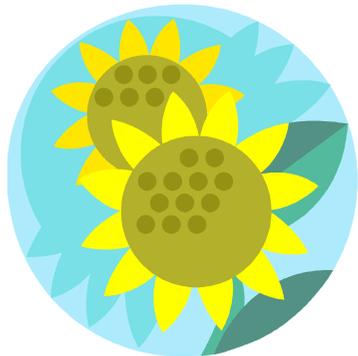
《夕食》

- ・ごはん
- ・豚肉のたたき風
- ・高野豆腐とにらのきんぴら風煮
- ・かんぴょうのみそ汁



食欲のない暑い時期こそ、規則正しくバランスのとれた食生活を送ることが大切です。

まずとりたいのはたんぱく質。たんぱく質は体をつくる上で重要な栄養素のひとつで、様々な抵抗力もつけてくれます。この時期は良質のたんぱく質を肉、魚、卵、牛乳・乳製品、納豆などからバランスよくとることを心がけましょう。



主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
5 つ	8 つ	6 つ	2 つ	2 つ



熱量 2059 kcal

脂質 61 g

たんぱく質 76 g

加糖 768 mg

塩分 7.6 g

朝食

献立

にらと納豆のお好み焼き

トマトサラダ

アイスカフェオレ

ぶどう

材料（1人分）

にらと納豆のお好み焼き

納豆……………40g

にら……………20g

キャベツ……………80g

薄力粉……………50g

片栗粉……………10g

卵……………8g

サラダ油……………20g

ちりめんじゃこ……………5g

ソース……………25g

トマトサラダ

トマト……………100g

オクラ……………30g

塩……………少々

アイスカフェオレ

牛乳……………200cc

インスタントコーヒー……………少々

ぶどう

巨峰……………10粒



にらと納豆のお好み焼き

主食 1つ

副菜 1つ

主菜 2つ

トマトサラダ

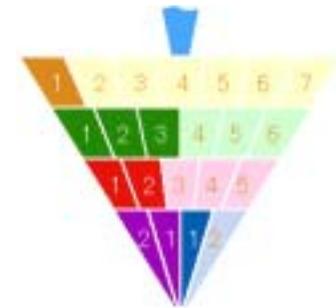
副菜 2つ

アイスカフェオレ

牛乳 2つ

ぶどう

果物 1つ



（にらと納豆のお好み焼きの作り方）

キャベツは縦切り、にらは1～2cmに切る。

ボールに粉、卵、だし汁を加えて生地をつくり、とじゃこ2/3量と納豆を加えて混ぜる。

フライパンに油を流し、残りのじゃこを全体に散らす。両面をこんがり焼く。

熱量 681 kcal

脂質 23 g

たんぱく質 25 g

加糖 478 mg

塩分 2.6 g

昼食

献立

ごはん
鯖のカレー風味焼き
 かぼちゃといんげんのごま和え
 モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ
 桃

材料（1人分）

鯖のカレー風味焼き		かぼちゃといんげんのごま和え	モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ
鯖	70g	かぼちゃ	60g
カレー粉	1.5g	いんげん	10g
白ワイン	7g	すりごま	2g
塩	0.8g	さとう	3g
オリーブオイル	8g	しょうゆ	2g
レモン	1/8個	みそ	3g
		ごはん	200g
		桃	1/2個

（鯖のカレー風味焼きの作り方）

鯖は皮目に斜め格子の切り込みを入れる。
 ボールに調味料とオリーブオイルを合わせ、 を入れ10～20分おく。
 温めておいたグリルで弱火で6～7分焼く。



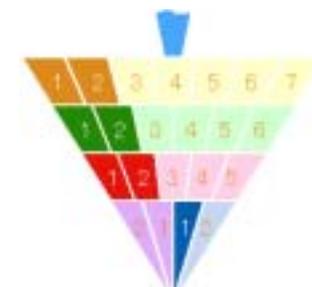
ごはん
主食 2つ

鯖のカレー風味焼き
主菜 2つ

かぼちゃといんげんのごま和え
副菜 1つ

モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ
副菜 1つ

桃
果物 1つ



熱量 707 kcal 脂質 18 g たんぱく質 24 g カルシウム 156 mg 塩分 1.9 g

夕食

献立

ごはん
 豚肉のたたき風
 高野豆腐とにらのきんぴら風煮
 かんぴょうのみそ汁

材料（1人分）

高野豆腐とにらのきんぴら風煮

高野豆腐……………1 / 2枚
 つきこんにゃく……………30g
 ニラ……………20g
 にんじん……………10g
 干し椎茸……………1g
 (戻し汁…25～30cc)
 ごま油……………3g
 しょうゆ……………小さじ1/2
 みりん……………小さじ1/4
 めんつゆ……………小さじ1

豚肉のたたき風

豚ロース薄切り……………70g
 酒……………小さじ1
 玉ねぎ……………20g
 大葉……………1枚
 きゅうり……………30g
 わかめ……………10g
 ミニトマト……………2個
 根生姜……………少々
 しょうゆ……………大さじ1/2
 酢……………大さじ1/2

かんぴょうのみそ汁

かんぴょう……………3g
 みょうが……………5g
 なす……………25g
 みそ……………8g

ごはん……………200g



ごはん

主食 2つ

豚肉のたたき風

副菜 1つ

主菜 2つ

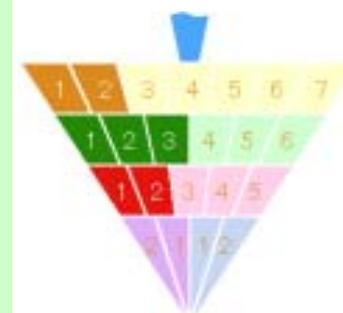
高野豆腐とにらのきんぴら

風煮

副菜 1つ

かんぴょうのみそ汁

副菜 1つ



（高野豆腐とにらのきんぴら風煮の作り方）

高野豆腐は水に戻し、平らに半分にし、さらに縦半分にし、拍子切りにする。つきこんにゃく、にらは3～4cm、にんじんは太めのせん切り、干しいたけは戻してせん切りにする。

鍋（フライパンでもよい）にごま油を熱し、にんじん、こんにゃく、高野豆腐、しいたけの順に炒め、調味料を加え煮る。

味がとおりきる前にニラを入れ、ひと炒めしたら火からおろす。

熱量 671 kcal 脂質 20 g たんぱく質 27 g 加鈉 134 mg 塩分 3.1 g