

たんぱく質と 野菜の お手軽レシピ

～フレイル予防～

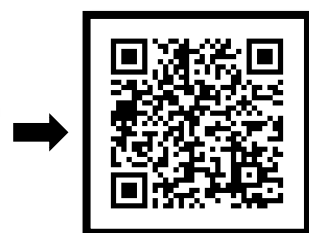


府中の野菜を食べよう

掲載レシピ

- ◇ ヘルシーかんたんチキンナゲット
- ◇ きゅうりと鶏肉炒め
- ◇ 鮭ときのこのクリーム和え
- ◇ きゅうりとツナのちらし寿司
- ◇ えびとフレッシュトマトソース

季節の野菜を使ったレシピを多数掲載しています。
レシピ動画も掲載中です♪



毎月19日は食育の日

ひろげよう食の環 ～食ではぐくむ健康なまち府中～

市では「第3次府中市食育推進計画」を策定し、家庭や食に関する関係機関・団体・企業等と連携を図り、ライフステージに応じた食育を通じて、生涯にわたり切れ目のない食育を推進しています。

バランスのよい食事を心がけよう♪

普段の食事を丼物やめん類だけの単品料理で済ませてしまうことはありませんか？単品料理だけでは主食・主菜に偏りがちになります。副菜をプラスして、バランスのよい食事を心がけましょう。

【副菜】

ビタミン・ミネラルの供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻等を主材料とする料理。

1食に小鉢1～2皿が目安です。



【主菜】

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。

1食に1皿が目安です。

【主食】

炭水化物の供給源となる米、パン、めん類等を主材料とする料理。

ご飯だったら、1食に茶碗1杯が目安です。

牛乳・乳製品（牛乳コップ1杯程度）や果物（みかん2個程度）をどこかでプラスするとさらにバランスアップ!!

【汁物】

野菜たっぷりの具沢山にすると、副菜の役割も担います。食塩が多く含まれるため、1日1杯が目安です。

単品料理でも、組み合わせ・選び方次第で、食事バランスアップ



牛丼(主食・主菜)

+



サラダ(副菜)



ラーメン

→



野菜たっぷりラーメン



ミートソーススパゲッティ
(主食・主菜)

+



コーンサラダ
(副菜)

単品料理でも、不足しているものをプラスする、野菜が多いメニューを選ぶようにするだけで、バランスのよい食事となります。また、主食・主菜・副菜を意識しましょう。



始めよう♪フレイル予防



フレイルとは？

加齢によって筋力や活動量が低下している状態です。適切なケアによって健常な状態に戻ることが可能だと言われています。



どのようなケアをすればよいの？

筋力を維持するためには、外出して体を動かし、筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと、いろいろな食品から食べることが大切です。



毎日食べたい12食品群



主食



① 穀類

主菜



③ 肉類

④ 魚介類

⑤ 卵・卵製品



② 油脂類



⑥ 牛乳・乳製品



⑦ 大豆・大豆製品

副菜・果物



⑧ 緑黄色野菜



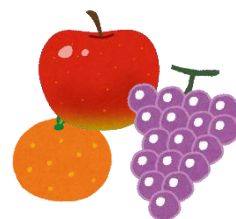
⑨ 淡色野菜



⑩ 海藻類



⑪ いも類



⑫ 果物

毎日、①～⑫の食品をそろえて美味しく食べることが大切です♪

ポリ袋で混ぜて簡単に♪

ヘルシーかんたんチキンナゲット

副菜

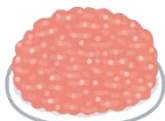
主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	396kcal	たんぱく質	16.5g	脂質	33.6g
炭水化物	10.3g	食塩相当量	0.5g		



鶏肉ひき肉



◆ 75g当たりの栄養成分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	129kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	9.0g
炭水化物	0.0g



木綿豆腐

◆ 40g当たりの栄養成分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.0g
炭水化物	0.6g

	食事摂取基準	
	推奨量(g/日)	たんぱく質 1食分(g/食)
18歳以上の女性	50	約17
18~64歳の男性	65	約22
65歳以上の男性	60	約20

1人分の
鶏ひき肉(75g)と
木綿豆腐(80g)の
たんぱく質量は合わせて16gです。
1食分のたんぱく質量を
ほとんど摂取することが
できます♪

◆ 材料 2人分

にんじん	40 g
★鶏ひき肉	150 g
★木綿豆腐	80 g
★しょうが(すりおろし)	1 cm(3 g)
★片栗粉	大さじ1と1/2
★マヨネーズ	大さじ1
★塩・こしょう	少々
油	大さじ4
レタス	3枚
ミニトマト	2個

◆ 作り方

1. にんじんは1 cmの輪切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ(600w/2分)で加熱し、フォークなどでつぶす。
2. ポリ袋に★と1を入れて、よくこね混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、肉だねをスプーンなどでおとし、形を整えながら揚げ焼きにする。
4. 皿に盛り付け、レタス、半分に切ったミニトマトを添える。

生野菜で食べることの多い野菜を炒めて♪

きゅうりと鶏肉炒め

副菜

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

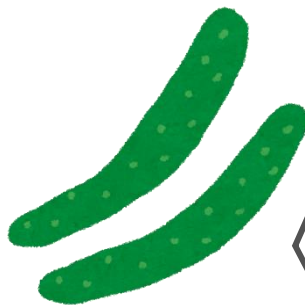
エネルギー	168kcal	たんぱく質	8.2g	脂質	5.1g
炭水化物	2.7g	食塩相当量	0.5g		



◆ 選び方

痛そうなほどイボがとがっているものが新鮮、切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。

きゅうり



◆ 『きゅうり』の栄養成分 1本 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	3.0g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

◆ 材料 2人分

きゅうり	1本(100g)
長ねぎ	20g
ミニトマト	6個
塩・こしょう	少々
鶏もも肉	160g
★しょうが(すりおろし)	1cm(3g)
★にんにく(すりおろし)	1cm(3g)
★しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1

◆ 作り方

1. きゅうりは縦に縞模様に皮を剥き、乱切りにする。長ねぎはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。
2. 鶏もも肉は一口大に切り、★で下味をつける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎを炒め香りが出てきたら鶏もも肉を入れて炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 鶏もも肉に火が通ったら、きゅうりを加えて炒める。ミニトマトを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

味噌と牛乳でうま味 UP

副菜

鮭ときのこの味噌クリーム和え

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	226kcal	たんぱく質	20.8g	脂質	14.0g
炭水化物	6.3g	食塩相当量	0.4g		



◆ 選び方

全体的によく乾いていて軸が太く、短いものがおすすめです。傘が開きすぎず、白くて厚みがあるもの、裏のひだがきれいで白く、変色や傷のないものを選びましょう。

しいたけ



◆ 『しいたけ』の栄養成分 1個 約15g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.0g
炭水化物	1.0g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

◆ 材料 2人分

生鮭	2切れ(160g)
酒	大さじ1/2
小麦粉	小さじ1
しいたけ	} 合わせて200g
エリンギ	
しめじ	
いんげん	20g
★牛乳	70g
★みそ	大さじ2/3
サラダ油	大さじ1と1/2

きのこ類はお好みの種類でOKです。

◆ 作り方

1. きのこは石突を除き、食べやすくほぐす。(しいたけなどは5mm幅に切る)
いんげんは3cm長さの斜め切りにする。
2. 鮭を3~4等分のそぎ切りにし、酒をふり、小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油(大さじ1)を熱し、2を両面焼いて、皿に取り出す。
4. 同じフライパンに油(大さじ1/2)を熱し、1を炒め、3の鮭を戻し入れる。
5. 4に★を混ぜ入れ、弱火で約2分煮る。

野菜を入れてさっぱりと♪

主食

主菜

副菜

きゅうりとツナのちらし寿司

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

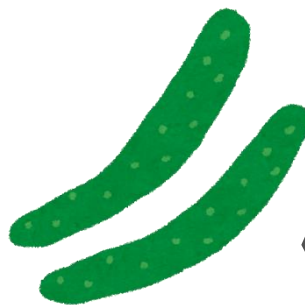
エネルギー	378kcal	たんぱく質	14.4g	脂質	3.6g
炭水化物	63.8g	食塩相当量	2.1g		



◆ 選び方

痛そうなほどイボがとがっているものが新鮮、切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。

きゅうり



◆ 『きゅうり』の栄養成分 1本 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	3.0g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

◆ 材料 2人分

米	150g
酒	小さじ1
★酢	大さじ1と1/3
★塩	小さじ1/2
★砂糖	大さじ1
きゅうり	1/2本(50g)
塩	少々
ツナ水煮缶	1缶
チーズ	20g
大葉	2枚(2g)
いりごま	大さじ2

◆ 作り方

1. すし飯は、米を研いで炊飯釜に入れ、1合までのメモリまで水を入れてから、大さじ2杯の水を除き(酢と酒の分)、酒を加えて炊く。
2. 混ぜ合わせた★を回し入れ、切るように全体を混ぜて人肌程度に冷ます。
3. きゅうりは薄く輪切りにし、塩をかけてしんなりしたら水気を絞る。大葉は千切りにして水にさらし、水気を切る。
4. 2のすし飯に水気を切ったツナ、3のきゅうり・チーズ、いりごまを入れ、手早く混ぜる。
5. 器に盛り、大葉を飾る。

加熱したトマトと玉ねぎの甘さがおいしい♪

えびとフレッシュトマトソース

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

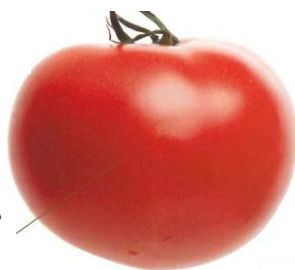
エネルギー	150kcal	たんぱく質	21.7g	脂質	0.9g
炭水化物	17.1g	食塩相当量	1.2g		



◆ 選び方

しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもので、ヘタや切り口がみずみずしいものを選びましょう。

トマト



◆ 『トマト』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	9.4g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

◆ 材料 2人分

トマト	小2個(300g)
むきエビ	200g
たまねぎ	1/2個(100g)
★にんにく(すりおろし)	少々
★しょうが(すりおろし)	少々
★トマトケチャップ	大さじ1と1/2
★オイスターソース	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1
長ねぎ(お好みで)	10g
万能ねぎ(お好みで)	少量

◆むきエビの下準備◆
塩少々と片栗粉小さじ2程度を振りかけてもみ、水で洗ってキッチンペーパーで水分をふき取る。
塩少々と酒小さじ1を振る。

お好みで豆板醤を入れても辛みが出ておいしいです♪

むきエビを減らして、厚揚げを入れてもOK。
厚揚げはサッと湯通しするとおいしくできます。

◆ 作り方

1. 鍋に湯を沸かし、へたをくり抜いたトマトを入れて、皮がめくれてきたら、冷水にとり、皮をむいて角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。同じ湯でエビも茹でる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、透き通ってきたところに★を加え炒める。
3. トマトを加え、水分を飛ばしながら、形が崩れるまで炒める。
4. エビを加えて炒め合わせ、塩を加えて味を調える。
5. 皿に盛り付け、お好みで千切りにしたネギ、みじん切りにした万能ねぎを飾る。



もっと野菜を食べよう！

当てはまる項目がありますか？

- 外食が多い
- 朝食は食べない
- 野菜が苦手
- 太りすぎ
- 肌荒れが気になる
- 便秘がちである
- 風邪をひきやすい



1つでも当てはまる方は野菜が不足しているかもしれません。野菜不足は様々な体調不良に繋がります。毎食、積極的に野菜を食べましょう。

1日350gの野菜を食べるためには…
1日あたり、小鉢(約70g)5皿が目安です。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



野菜を上手に食べるコツ



①冷凍野菜を上手に利用しましょう。

冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく、とても便利です。ほうれん草やブロッコリー、いんげん、コーン、ミックスベジタブルなど、茹でたり、切る手間が省け、スープや炒めものなどにそのまま使えます。

②加熱してかさを減らそう！！

加熱すると「かさ」が減り、生野菜よりも量をたくさんとることができます。電子レンジを使うのもオススメ！栄養素の損失も少なく、手軽なので便利です。



③外食は定食を選ぼう！！

単品料理のラーメンやうどん、丼ものよりも、主食・主菜・副菜が揃っている定食や、和え物やお浸しなど野菜が入っているメニューを選びましょう。メインに添えられている付け合わせも残さずに食べましょう。

季節の野菜を使ったレシピをご紹介します♪♪



食育推進リーダー パブリカ

活動紹介

健康を保持・増進するために必要なバランスのとれた食生活を自分（家族）や知人、市民の方々に伝えているグループです。
子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています。

府中市民協働まつり



野菜350g（成人1日の目標量）の実測体験、バランスのよい食事のとり方「お弁当箱ダイエット法」の紹介などを実施。

レシピ考案・提供



季節の食材を使用したレシピを考案し、市内農産物共同直売所等で配布。

親子食育講座

（子ども家庭支援課主催）



未就学児の親子を対象に、府中産の米や野菜を使った実習補助を実施。

食生活応援講座

（健康推進課主催）



生活習慣病予防や朝食・野菜・地産地消など、実習テーマに応じたレシピの作成と実習補助を実施。

- 料理が好き、、、
- 食べるのが好き、、、
- ボランティアに興味がある、、、
- 友達を増やしたい、、、
-など

男女問わず、どなたでも活動できます。



ご興味のある方は、一緒に活動してみませんか

問い合わせは、裏面の発行元までご連絡ください。



たんぱく質と野菜のお手軽レシピ
～フレイル予防～

発行日 令和6年5月
協力 食育推進リーダー パブリカ
編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課
〒183-0055
府中市府中町2丁目25番地
(府中市保健センター内)
TEL : 042-368-6511
FAX : 042-334-5549
ホームページ : <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>