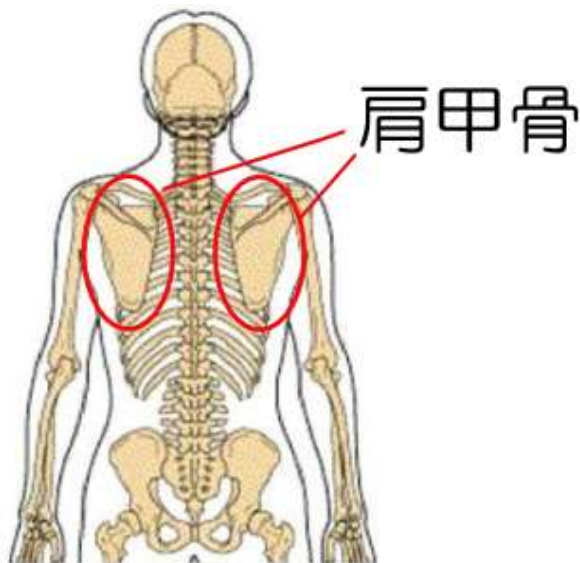


毎日のお料理がもっと楽になる！

## 献立の考え方



献立のスマホ検索は  
からだところこのためにも早く卒業しましょう！



肩こりさん、腰痛さん、  
カチコチさん、痩せないさん、  
多くの改善は肩甲骨の可動域を  
増やすことから！

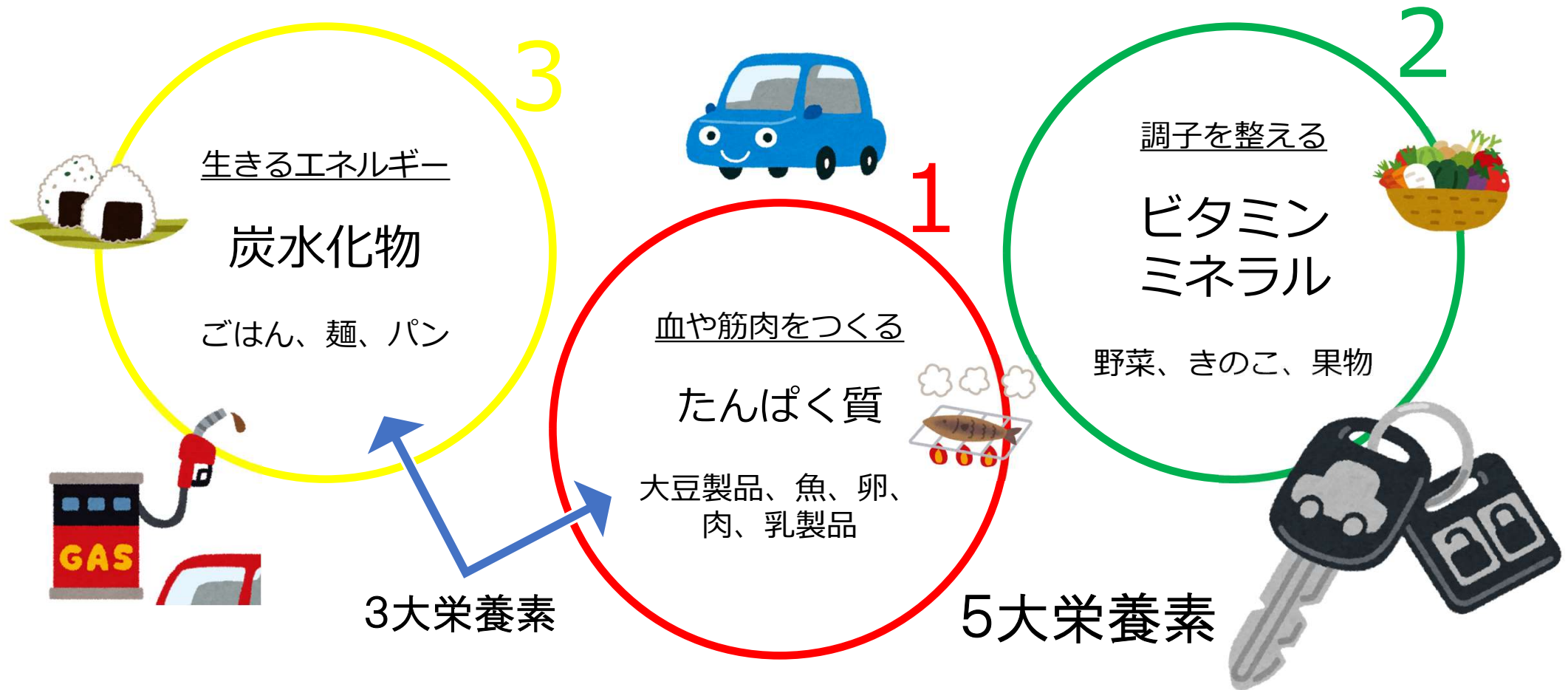
## 献立の考え方3つのポイント

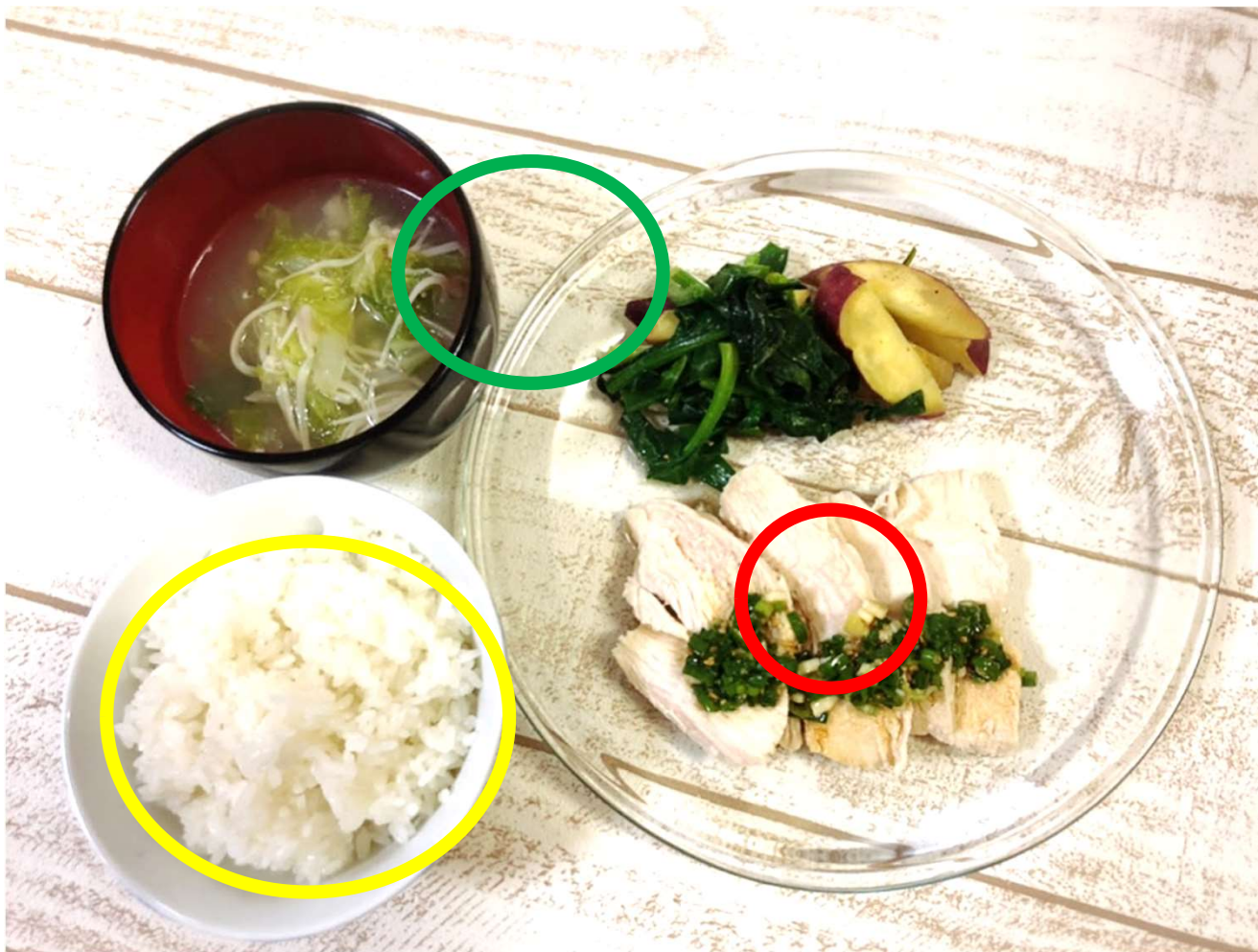
1、栄養バランス

2、脂質は量と質

3、野菜はしっかり

# 1. 栄養バランスを考える





## ポイント

▶主食はしっかり

→おかず中心は生活習慣病リスクアップ

→炊事手間も増えるいっぽう

▶主菜はごはんの半分くらい

▶野菜は主菜の倍は食べよう

## 2.脂質は量と質

血や筋肉をつくる

たんぱく質

大豆製品、魚、卵、  
肉、乳製品



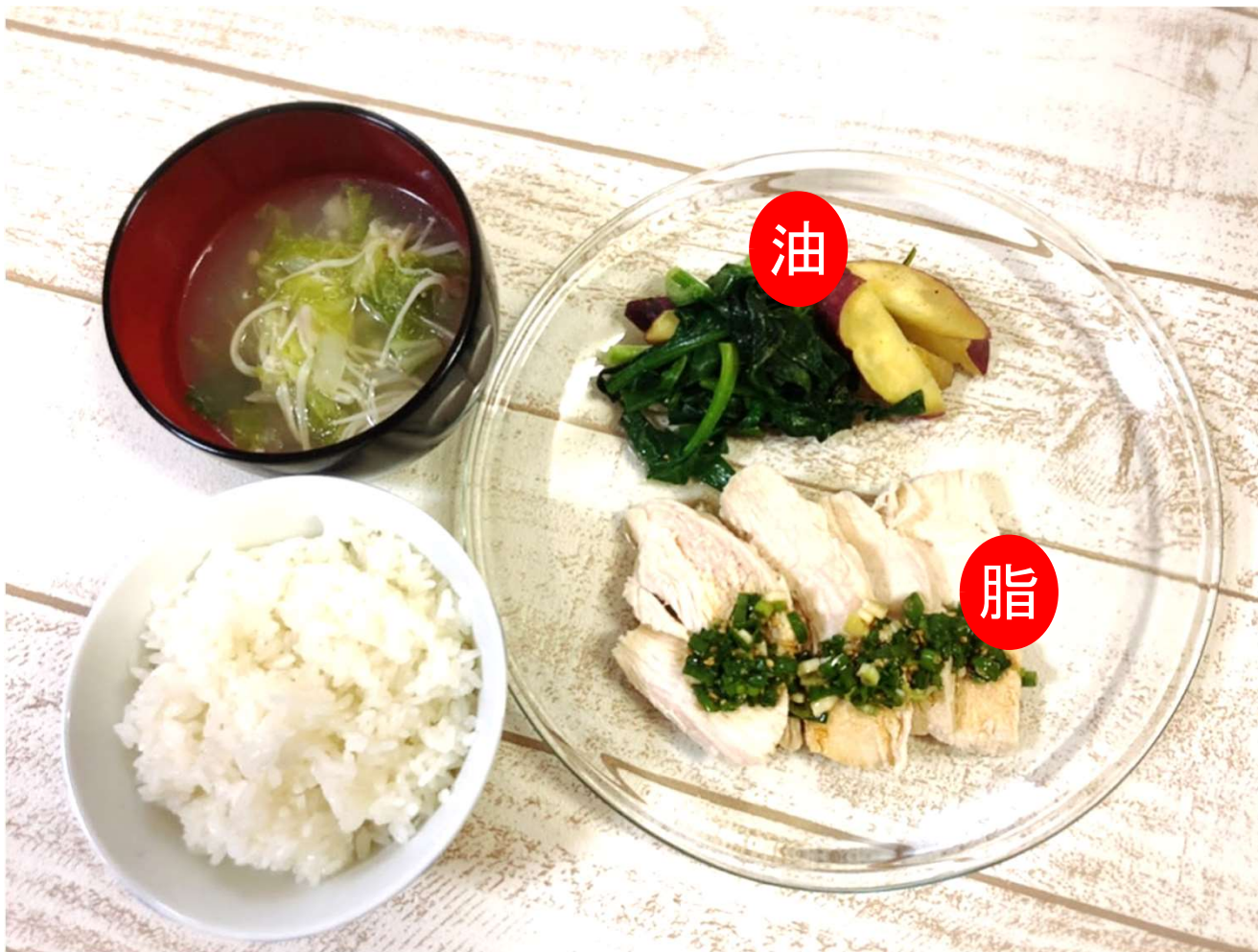
お魚の脂質は、DHAが含まれる良質なもの  
だから積極的に取り入れる

お肉の脂質は、コレステロール、中性脂肪  
アップにつながり、なるべく減らしたい

鶏肉＞豚肉・牛肉

たんぱく質は、魚・大豆製品を中心にし、脂質の量と質を  
上手にコントロールしていくことで親子ともに健康！





## ポイント

- ▶主菜のたんぱく質は脂
- ▶たんぱく質以外に油を使用するメニューはなるべく少なくする
- ▶使用する油は酸化しすぎていないものにしよう

### 3.野菜はしっかり

---



大人は350g/日  
3～5歳の子どもは250g/日

3人家族なら、1日約1kgの野菜量  
1食で330gは使用したい

ほうれん草1/2束・白菜100g・もやし100g・えのき50g

子どもの好き嫌いは必ずあるので、好きな物を中心に  
食べれていれば問題はない





## ポイント

▶生野菜<加熱野菜

▶芋類は量が多すぎると炭水化物過多になるので注意だが、小鉢程度は野菜と換算

▶難しいときは、海苔・ワカメ・ごまなども活用

# 献立の鉄則

---

人は慣れ親しんだ落ち着いた味を求める

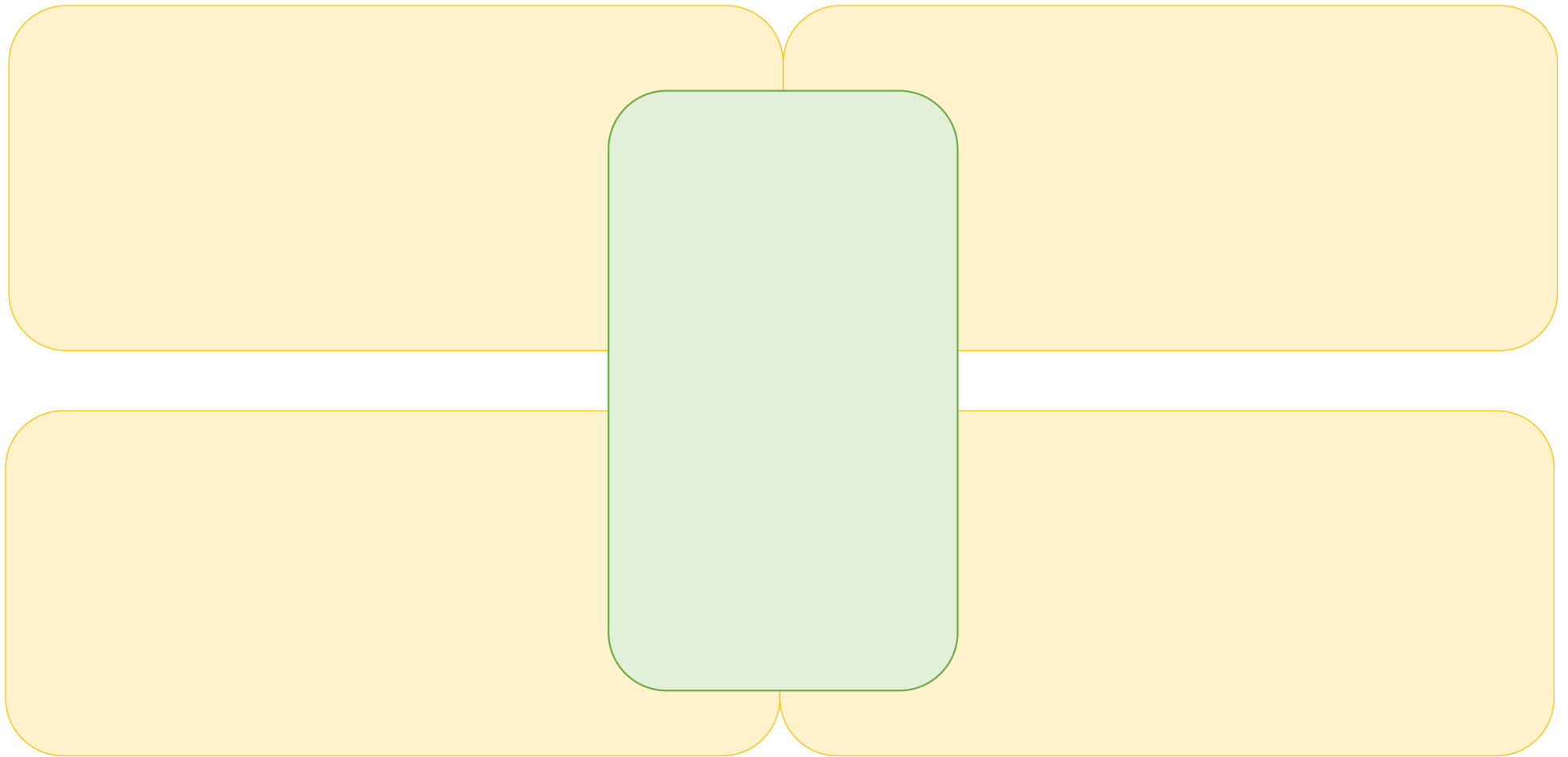
レパートリーを欲するときは Teppan を極めるのが先！

まずは **自信を持って出せる料理**を

数品手に入れよう！！

# 家族の食卓マップ

---



# 家族の食卓マップ

## 自分

鯖・鰯・干物・刺身・厚揚げ  
ブロッコリー・水菜・アボカド

麻婆豆腐・あら炊き・トマトスープ  
しょうが焼き・焼き魚

## 夫

生魚NG・トマトNG

カレー・トンカツ・しょうが焼き  
麻婆豆腐・照り焼きチキン

## 長女

トマト・肉・卵・キャベツ  
かぼちゃ・さつまいも・れんこん

あんかけ系・きんぴらごぼう  
肉系全般・鯖味噌・トマトシチュー

玉ねぎ  
にんじん  
キャベツ  
ブロッコリー  
さつまいも  
れんこん  
トマト  
鮭  
鶏むね肉  
豆腐  
豚挽き肉  
ツナ缶  
タマゴ

## 次女

トマト・コーン・ブロッコリー  
カリフラワー・かぼちゃ・れんこん  
さつまいも・キャベツ・こんにゃく  
鮭・肉系全般・チーズ焼き  
カレー・にんじんシリシリ





| 012                                                   |                                                       |                                               |                                                         |                                                       |                                                            |                                                      |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 01<br>ごはん<br>ぶりの味噌焼き<br>かぼちゃの煮物<br>切干サラダ<br>味噌汁       | 02<br>ごはん<br>チキンの塩麹焼き<br>キャベツグリル<br>ひじきの煮物<br>味噌汁     | 03<br>ごはん<br>鮭と野菜のシチュー風<br>野菜サラダ<br>にんじんシリシリ  | 04<br>ごはん<br>豚ときのこの生姜焼き<br>千切りキャベツ<br>小松菜のごま和え<br>塩麹スープ | 05<br>ごはん<br>鯖の竜田揚げ風<br>はるさめサラダ<br>白菜の塩麹和え<br>味噌汁     | 06<br>ごはん<br>鶏団子汁<br>れんこんのきんぴら<br>もやしのナムル                  | 07<br>ごはん<br>タラの塩麹焼き<br>大根と揚げ煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁 |
| 朝：卵焼き                                                 | 納豆                                                    | 目玉焼き                                          | 厚揚げ                                                     | 卵焼き                                                   | 納豆                                                         | オムレツ                                                 |
| 昼は前日残り、もしくはダブリ気味のたんぱく質や野菜の消費                          |                                                       |                                               |                                                         |                                                       |                                                            |                                                      |
| 08<br>ごはん<br>豆腐と鶏ハンバーグ<br>蒸しキャベツ<br>きゅうりの塩麹サラダ<br>味噌汁 | 09<br>ごはん<br>鯖のごま焼き<br>カブと柚子の酢の物<br>高野豆腐煮<br>味噌汁      | 10<br>ごはん<br>肉じゃが<br>大根サラダ<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁 | 11<br>ごはん<br>鱈しゃぶ蒸し鍋<br>じゃがいもチーズサラダ<br>ブロッコリーのごま和え      | 12<br>ごはん<br>圧力鍋煮豚<br>チンゲン菜煮<br>ごぼうのきんぴら<br>中華はるさめスープ | 13<br>ごはん<br>鯖の塩麹焼き<br>切干サラダ<br>さつまいも煮<br>味噌汁              | 14<br>ごはん<br>蒸し鶏のごまだれ<br>蒸し野菜<br>ほうれん草のナムル<br>味噌汁    |
| 朝：卵焼き                                                 | 納豆                                                    | 焼きししゃも                                        | 厚揚げ                                                     | 卵焼き                                                   | 納豆                                                         | オムレツ                                                 |
| 昼は前日残り、もしくはダブリ気味のたんぱく質や野菜の消費                          |                                                       |                                               |                                                         |                                                       |                                                            |                                                      |
| 15<br>ごはん<br>鯖の味噌焼き<br>ひじきの煮物<br>切干サラダ<br>味噌汁         | 16<br>ごはん<br>だし麻婆豆腐<br>中華サラダ<br>茄子の味噌焼き               | 17<br>ごはん<br>鯖のトマト煮込み<br>だいこんシリシリ<br>塩麹スープ    | 18<br>ごはん<br>鶏すき焼き風<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁                | 19<br>炊き込みごはん<br>鱈の塩焼き<br>豚汁                          | 20<br>ごはん<br>手羽元の塩麹焼き<br>キャベツのグリル<br>ブロッコリーサラダ<br>ポタージュスープ | 21<br>ごはん<br>鯛のかば焼き<br>蒸し野菜<br>トマト<br>味噌汁            |
| 朝：卵焼き                                                 | 納豆                                                    | 目玉焼き                                          | 厚揚げ                                                     | 鯖ごはん                                                  | 納豆                                                         | オムレツ                                                 |
| 昼は前日残り、もしくはダブリ気味のたんぱく質や野菜の消費                          |                                                       |                                               |                                                         |                                                       |                                                            |                                                      |
| 22<br>ごはん<br>ささみのピカタ<br>白菜のしょうゆ麹和え<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁  | 23<br>黒豆ごはん<br>鯖のごま味噌焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>切干サラダ<br>味噌汁 | 24<br>ごはん<br>豚と豆腐の小鍋<br>小芋のから揚げ<br>小松菜のごま和え   | 25<br>ごはん<br>鯛のあら炊き<br>小松菜のおかか和え<br>高野豆腐煮<br>味噌汁        | 26<br>ごはん<br>れんこんのはさみ焼き<br>蒸し野菜<br>トマト<br>味噌汁         | 27<br>ごはん<br>鯖の唐揚げ<br>千切りキャベツ<br>カブと菜っ葉の炒め物<br>野菜スープ       | 28<br>ごはん<br>キーマカレー<br>野菜サラダ<br>ポタージュスープ             |
| 朝：卵焼き                                                 | 納豆                                                    | 目玉焼き                                          | 厚揚げ                                                     | 卵焼き                                                   | 納豆                                                         | オムレツ                                                 |
| 昼は前日残り、もしくはダブリ気味のたんぱく質や野菜の消費                          |                                                       |                                               |                                                         |                                                       |                                                            |                                                      |

# 買い物派？献立派？

---

- ☐ 旬の物や鮮度を優先したい
- ☐ 買い物は行けるときに行く
- ☐ 予定を決めるのが苦手
- ☐ 冷蔵庫の中をほぼ覚えている
- ☐ なるべく食べきりたい
- ☐ 家族の予定がはっきりしない

- ☐ 栄養バランスを重視したい
- ☐ 買い物は日を決めている
- ☐ 予定は立てないと不安
- ☐ 冷蔵庫がいつもいっぱい
- ☐ ストックを作るほうが安心
- ☐ 家族の予定があまりズレない

# 買い物派

---

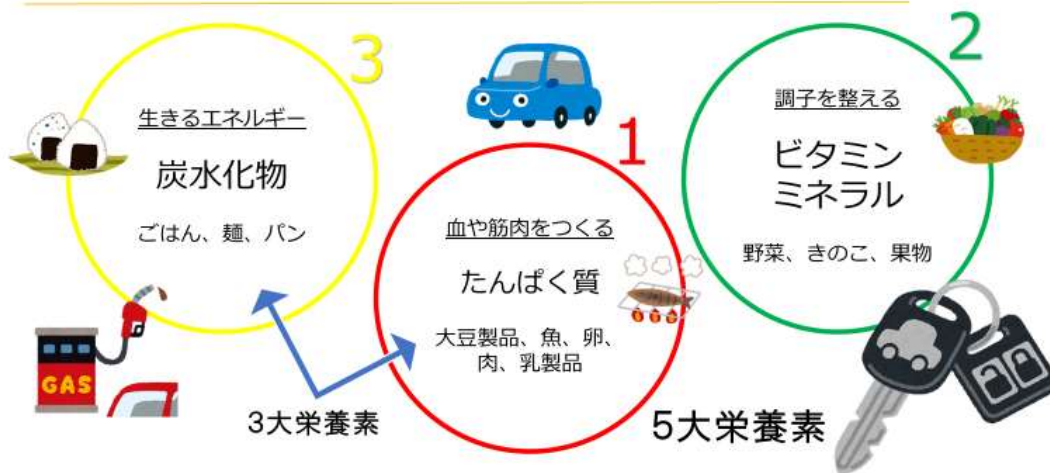
- ☐ 旬の物や鮮度を優先したい
- ☐ 買い物は行けるときに行く
- ☐ 予定を決めるのが苦手
- ☐ 冷蔵庫の中をほぼ覚えている
- ☐ なるべく食べきりたい
- ☐ 家族の予定がはっきりしない

★買い物単位で買っておくと栄養面で安心な材料を把握しておくとGood

★肉・魚、それぞれで5パターンくらいのアレンジを覚えよう

★使い慣れない野菜も毎回1つは買ってチャレンジしていこう

## 1. 栄養バランスを考える



① ごはん量を把握しよう！

② たんぱく質はごはん  $\times \frac{1}{2} \sim \frac{2}{3}$

③ 野菜は夕食1回での使用量を把握

例

ごはん量 パパ 250g ママ150g 子100g

たんぱく質  $(250 + 150 + 100) \times \frac{2}{3}$  約300g

野菜  $350g \times 2 + 250g$  1kg/3 約300g

# 献立派？

---

- ☐ 栄養バランスを重視したい
- ☐ 買い物は日を決めている
- ☐ 予定は立てないと不安
- ☐ 冷蔵庫がいつもいっぱい
- ☐ ストックを作るほうが安心
- ☐ 家族の予定があまりズレない

★献立はざっくりたてる  
(子育て中は、イレギュラー発生がつきもの、変更に対応できる準備が大切)

★レパートリーがどのくらいほしいのか先に考えてから立てる  
(1ヶ月違うメニューである必要があるのかどうか?)

★朝ごはんは定番化しておくとも忙しくなっても乗り切れる！