

船員の  
みなさんへ

# 健康を守る 食生活のポイント

船舶内でも簡単にできる栄養バランスレシピ付

監修／管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子



全国健康保険協会 船員保険部  
船員保険

## はじめに

私たちは毎日の食事から、体が必要とする「栄養」を取り込み、エネルギー源としています。同時に、おいしい食事は日々の楽しみでもあります。しかし、毎日の習慣だからこそ、私たちの健康を大きく左右する原因にもなるのです。

エネルギーの過剰摂取や、栄養バランスの乱れは、肥満や生活習慣病の発症につながります。特に、船内で過ごす時間が長い船員のみなさんの場合、冷凍食品やインスタント食品の使用頻度が高くなるなど、どうしても偏りがちな食生活になる傾向があるようです。

本冊子は、船内でできる肥満・生活習慣病予防のための食事をテーマに、さまざまな注意点やレシピを掲載しています。上手な食事のとり方を学び、肥満・生活習慣病予防にお役立てください。

## 目次

船員の食生活 何が問題? .....	2
「食事バランスガイド」とは? .....	4
1日に「何を」「どれだけ」食べればよいの? .....	6
健康づくりのための食生活改善のポイント① 食べすぎ(早食い)に注意! .....	8
健康づくりのための食生活改善のポイント② バランスの偏った食事に注意! .....	10
健康づくりのための食生活改善のポイント③ 脂肪のとりすぎに注意! .....	12
健康づくりのための食生活改善のポイント④ 食塩のとりすぎに注意! .....	14
健康づくりのための食生活改善のポイント⑤ 胃腸にやさしい食生活を .....	16
健康づくりのための食生活改善のポイント⑥ ビタミンをもっととろう! .....	18
健康づくりのための食生活改善のポイント⑦ 見直そう! 「飲酒習慣」 .....	20
船舶内でも簡単にできる 栄養バランスレシピ①～⑤ .....	21
覚えておこう! 調理の基本 食材のいろいろな切り方 .....	32
覚えておこう! 調味料に含まれる食塩相当量1gの目安 .....	裏表紙

# 船員の食生活 何が問題？

## 船員に多い病気

陸上で生活する一般成人と比べ、船員がかかりやすい病気には、次のような特徴があります。

### ■おもな生活の場が洋上であり、海上によっては激しい揺れが発生する

- ⇒胃腸の運動が抑制されやすく、消化不良を起こしやすいため、消化器系の病気（胃・十二指腸潰瘍、虫垂炎など）が多くなる（P.16「胃腸にやさしい食生活を」を参照）
- ⇒船体の振動、動揺が脊柱に加わることで、椎間板ヘルニアや腰痛が多くなる



### ■船内の限られたスペースで生活するため、運動不足により摂取するエネルギーよりも消費するエネルギーのほうが少ないがち

### ■船内でバランスよく、規則正しい食生活を送ることが難しい

⇒肥満が多くなる

とくに船内の食事には、肥満の原因となる以下のような傾向がみられがちです。

- 食事時間が短い（早食いしやすい）
- 冷凍食品、インスタント食品の使用頻度が高い
- 高たんぱく、高カロリーの食事が多い
- 塩分の多い料理が多い

さらに船内での運動不足が加わり、肥満度が高く、生活習慣病にかかりやすくなる。

**肥満・生活習慣病の予防、解消のために  
食生活は重要な問題です！**

## 船内での食生活が起こす問題

### ○食事時間が短い(早食いしやすい)

脳の満腹中枢が刺激されるのは、食べ始めてから少し時間がかかります。そのため、早食いだとなかなか満腹感が得られず、必要以上に食べすぎてしまうおそれがあります。

⇒P.8「食べすぎ(早食い)に注意!」参照



### ○冷凍食品、インスタント食品の使用頻度が高い

冷凍食品、インスタント食品には見た目以上に塩分や脂肪が多く含まれていることがあります。また、インスタント食品のみの食事では、栄養バランスが偏ってしまいがちです。

⇒P.10「バランスの偏った食事に注意!」参照



### ○高たんぱく、高カロリーの食事が多い

高たんぱく、高カロリーの食事は、脂肪のとりすぎにつながります。脂肪のとりすぎは、血液中の脂質を増加させ、脂質異常症の原因になります。

⇒P.12「脂肪のとりすぎに注意!」参照



### ○塩分の多い料理が多い

食塩をとりすぎると、血圧が高くなり、ひいては脳卒中や心臓病を引き起こしやすくなります。

⇒P.14「食塩のとりすぎに注意!」参照

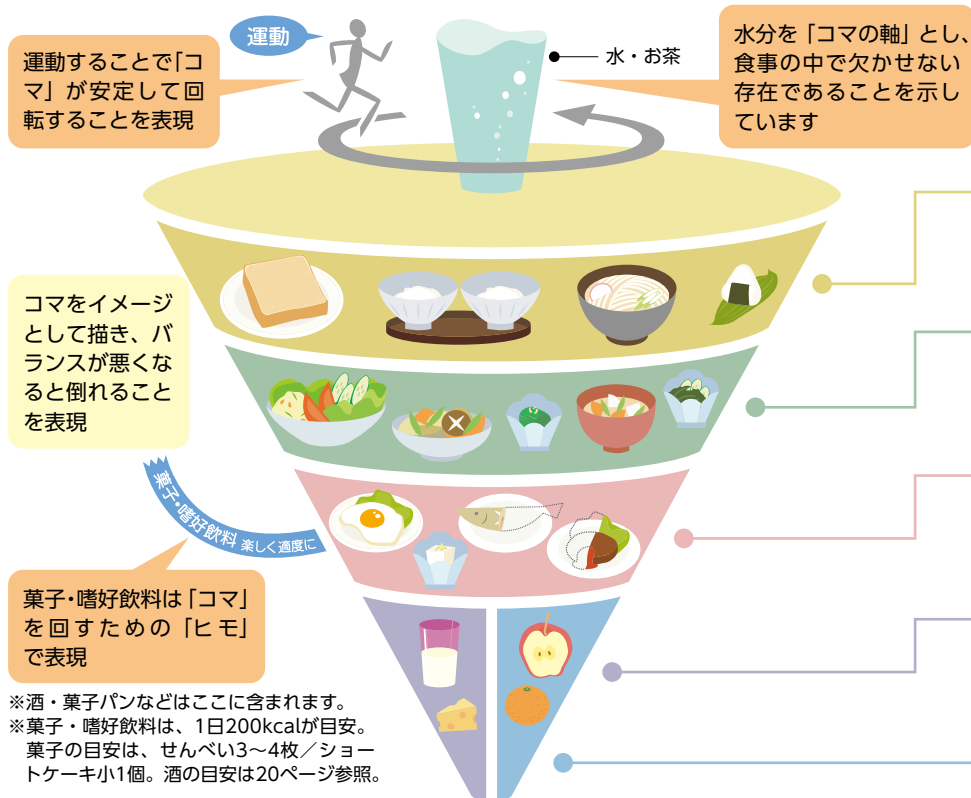


# 「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド※」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「〜つ(SV)」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

## 1日の食事のバランスをコマで表現





## 主食、副菜、主菜って何？

焼き魚を主菜にしたお膳を思い浮かべてみましょう。「主食」はごはんで、おもに炭水化物の供給源となるものです。「副菜」は、筑前煮とおひたし、野菜入りのみそ汁で、野菜、いも、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。そして、「主菜」は焼き魚で、肉、魚、豆腐など、主にたんぱく質の供給源となる料理です。



### 1日分

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

**主食は** 毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源

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

**副菜は** からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源

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

**主菜は** 血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

**2** **牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**牛乳・乳製品は** 人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源

**2** **果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

**果物は** ビタミンC、カリウム等の供給源

\*SVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すものです。

# 1日に何を「どれだけ」食べればよいの？

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって違います。あなたの適量を把握してみましょう。

## 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	活動量	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	活動量	女性
6~9歳	低い	1400 ~ 2000	4~5 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~4 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	低い	6~11歳 70歳以上
70歳以上		10~11歳	2200 ± 200	5~7 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~5 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>		2 <small>つ</small>
12~17歳 18~69歳	低い	2400 ~ 3000	6~8 <small>つ</small>	6~7 <small>つ</small>	4~6 <small>つ</small>	2~3 <small>つ</small>	2~3 <small>つ</small>	ふつう以上	

※身体活動量の見方

「低い」：1日のうち座っていることがほとんどという人 「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人

\* さらに強い運動や労働を行っている人は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、適宜調整が必要です。

### あなたの適量は？

年齢： 歳 性別： エネルギー： kcal

主食



つ(SV)

副菜



つ(SV)

主菜



つ(SV)

牛乳・乳製品



つ(SV)

果物



つ(SV)



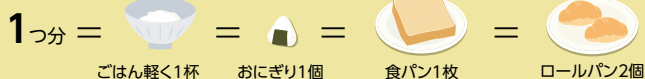


## 「食事バランスガイド」の料理の数え方は「つ」、料理区分別に見てみましょう。

「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

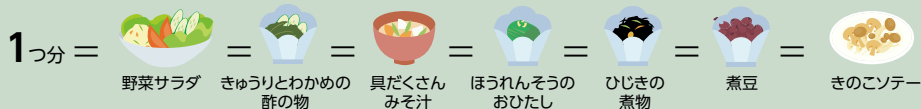
### 主食 (ごはん、パン、麺)

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。



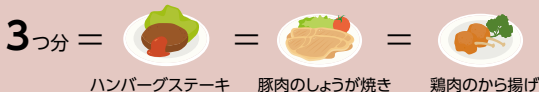
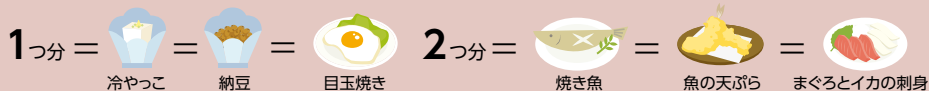
### 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。



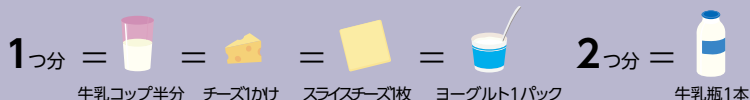
### 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。



### 牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。



### 果物

みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。



# 食べすぎ(早食い)に注意!

必要以上に食べすぎれば、消費されなかった分のエネルギーは行き場を失い、脂肪となり、その結果肥満を招いてしまいます。食べすぎは肥満と直結しているのです。

肥満はほとんどの生活習慣病の発症に関係しているといえるので、適正体重の維持（肥満解消）が重要になってきます。



## 1日の活動量に見合ったエネルギーをとろう

1日に必要なエネルギー量は、その人の性別・年齢・活動量などによって異なります（下図参照）。自分の1日に必要なエネルギー量を知っておきましょう。

### エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (kcal/日)\*

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
日常生活の内容	I 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 II 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等を含む場合 III 移動や立位の多い仕事への従事者					
18~29(歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30~49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2010年版）より作成

\*成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベルとして算定した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれ I = 1.50、II = 1.75、III = 2.00 とした。

## 食べすぎを防ぐコツ

- 1 ひと口ごとによくかんで食べる。
- 2 朝昼晩、できるだけ3回の食事をとる。
- 3 腹持ちのいいごはんを主食にする。
- 4 ストレスを解消する。
- 5 「食事記録表」をつけて、自分が1日にどのくらいの量を食べているのか把握する。
- 6 野菜や海藻など、低エネルギーのものから食べる。

## よくかんで食べましょう

時間をかけてよくかんで食べると、胃腸への負担が減るばかりか、消化・吸収がよくなり、早く満腹感を覚えるため、食べすぎ予防になります。また、口の動きが脳を刺激し、記憶力がよくなる効果もあるといわれています。



## 早食いを防ぐコツ

- 1 素材は大きめに切る。
- 2 食物繊維の多い根菜類や、かむのに時間がかかる食品を積極的に使う。
- 3 骨つき肉や、丸ごと一匹の魚をメニューに組み込む。
- 4 1回に口に運ぶ量を少なくしてみる。
- 5 ひと口ごとに箸を置いてみる。
- 6 お茶や汁物など水分の多いものを先にとる。

# バランスの偏った食事に注意!

昔に比べ、現代は食品の種類も量も多種多様になっています。その結果、何を食べるかの選択には個人差が広がり、偏食をする人が少なくありません。

生活習慣病予防のためのポイントは、バランスのよい食生活を送ること。つまり、からだに必要な栄養素を過不足なく食べることです。



## 不調の原因が実は栄養の偏りによることも



好きなものばかり食べていると、どうしても摂取できない栄養素が出てきます。

例えば、「毎日毎日丼物ばかり……」という人は、脂質・たんぱく質・糖質は摂取できるものの、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをとることができません。

## 1日に多様な食品をじょうずにとるために

バランスよく栄養をとるためには、毎食、さまざまな食品を少しずつとることが望まれます。



### 主食、副菜、主菜をそろえた和定食を。

和定食は栄養バランスがとりやすいうえに、低脂肪、低エネルギー、食物繊維が豊富です。ただし、食塩が過剰にならないように気をつけましょう。

### 同じ材料はなるべく使わない。

昼が肉なら夜は魚、というように少しずつでも違う食品を選ぶように意識しましょう。

**加工食品・調理済み食品をじょうずに利用する。**

買ってきたものをそのまま食卓に並べるのではなく、野菜を加えたり、ひと工夫して“手づくりの味”にアレンジしてみましょう。

**朝食を重視する。**

食品の種類を増やすには、できるだけ朝食をきちんととることが大切です。

**5色の食品をじょうずに組み合わせる。****赤**

トマト、にんじん、赤身魚、豚肉、牛肉 など

**白**

ごはん、パン、うどん、牛乳、白身魚、じゃがいも など

**黄**

卵、みそ、レモン、油 など

**緑**

ピーマン、ほうれんそう、豆類、ブロッコリー、キウイ など

**黒**

黒ごま、こんぶ、わかめ、のり、ひじき、しいたけ など



食べる前に食卓をざっとながめてみて、足りない色があったら補充してみましょう。理想は、白が半分より多め、赤と緑が同量、黒は少し。

# 脂肪のとりすぎに注意!

脂肪はエネルギー源として大切な栄養素ですが、肥満をはじめとする生活習慣病の原因でもあります。日本人の脂肪摂取量は食生活の洋風化に伴い年々増加する一方で、特に肉からの動物性脂肪のとりすぎが目立ちます。



## 脂肪のとりすぎが動脈硬化を促進する

食生活における脂肪のとりすぎは、血液中の脂質を増加させてしまいます。

脂質には、コレステロールや中性脂肪など、いくつかの種類があり、エネルギーや細胞やホルモンの材料となるなど、生命の維持に欠かせないものです。

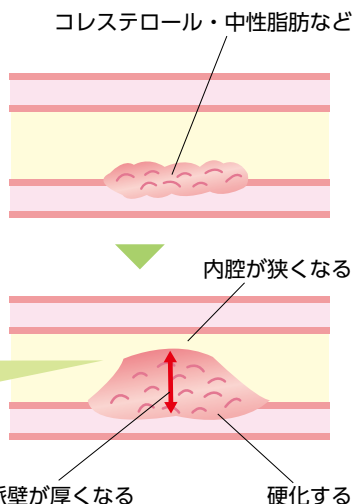
しかし、必要以上に増えると、脂質異常症（血液中に脂肪分が増加した状態）になってしまいます。

### コレステロールや 中性脂肪が多くなると

血液中にコレステロールや中性脂肪が多くなると、血管壁の細胞にどんどん取り込まれてしまい、血管壁が膨れ上がり、内腔が狭くなる。

膨れ上がった部分は、弱くて破れやすいので、何かの拍子で傷つくと、出血して血の塊（血栓）ができ、心筋梗塞や脳梗塞の要因になります。

### 動脈硬化

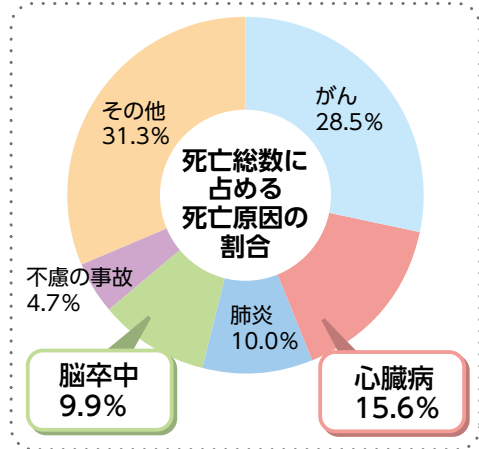




## 脂質異常症は血管からの危険信号

血管の弾力がなくなる動脈硬化は、いわば血管の老化現象なので、加齢につれて誰にでも起こります。しかし、脂質異常症は、その老化のスピードを大幅に短縮してしまうのです。脂質異常症は特に自覚症状がないため、放置したままにいる人が多いのが現状ですが、現在日本人の死因の2位・4位である心臓病・脳卒中は動脈硬化が引き金になることを考えると、決してあなどれないことがわかります。

資料：厚生労働省「人口動態統計」平成23年



脂質をとるときは、量だけでなく種類も考えて適度にとるようにしましょう。

## 脂肪をじょうずにカットする **コツ**

- ① ロースやバラなどの肉は脂肪分が多いので、ヒレやモモなどの赤身を選ぶようにする。
- ② ベーコン・ソーセージなどの脂肪分を多く含む加工食品は控えめに。
- ③ ケーキやスナック、ファストフード類はできるだけ控える。
- ④ ドレッシングやマヨネーズはかけすぎない。
- ⑤ 調理の方法にも工夫をする。
  - ゆでる、焼く、蒸すの調理法は脂肪が減る。
  - フッ素樹脂加工のフライパンを使うと、少ない油で焼ける。
  - 揚げ物のころもは薄くつける。
  - 揚げ物は表面積を小さくする(小さく切らない)。
  - ドレッシングは油を少なくする。



# 食塩のとりすぎに注意!

私たちが食べている和食は、メニューが豊富で、栄養バランスがとりやすいうえに低エネルギーなので、健康によいと世界的にも評価されています。しかし、唯一の泣き所は食塩を多くとってしまいがちな点。

しょうゆやみそ、漬物などは日本人には欠かせない食材ですが、食塩をたくさん含んでいるのもまた事実なのです。

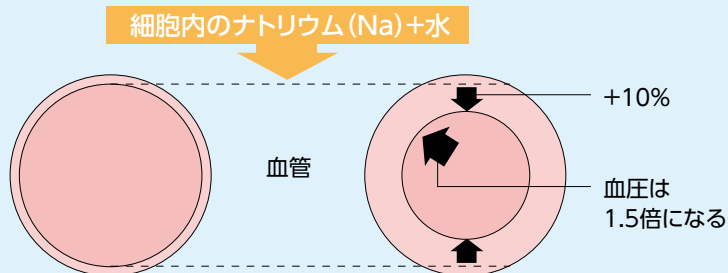


## 食塩と高血圧のメカニズム

食塩をとりすぎると血圧が高くなって、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくなります。ではなぜ、食塩をとりすぎると血圧が高くなるのでしょうか？

食塩の成分で高血圧に関与するといわれているのがナトリウム。必要以上にとりすぎたナトリウムが体内にたまると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、浸透圧の関係で体内を循環する水分量が集まって血液量を増やしてしまいます。また、細胞内の水分も増え、その結果、血圧が上昇してしまうのです。

食塩をとると血管の壁を厚くして血圧を高めます



家森幸男「塩はなぜ悪い」(きょうの健康1990.8)より引用

## 胃がんの要因のひとつでもあります

食塩の過剰摂取が影響する病気としてあげられるのが胃がん。食塩自体は発がん物質ではありませんが、漬け物や干物、塩漬けにしたものなどを長い間食べ続けると、胃炎や胃潰瘍を起こしやすく、そこに発がん物質がつけこむのです。

ここ数年胃がんが減っているのは、高血圧や脳卒中予防のために減塩が普及したことがひとつの要因と考えられています。



## おいしく食べる減塩のコツ

- ① 食品の持ち味を生かす。
- ② こんぶやかつお節などの天然食品からだしをとる。
- ③ みつば、しそなどの香味野菜で味にアクセントを。
- ④ ゆず、レモンなどの酸味をじょうずにきかせる。
- ⑤ あえ物のころもなどには、ごまやくるみを。
- ⑥ 油（特に植物油）をじょうずに使う。  
油料理は食塩が少なくてもおいしく食べられる料理法。ただし、油のとりすぎは禁物。
- ⑦ カレー粉、わさび、コショウなどの香辛料をきかせる。
- ⑧ だし割りじょうゆを使う。
- ⑨ 食塩が少ないソースやケチャップをじょうずに使う。
- ⑩ どれも薄味だと満足感が得られないので、食塩は一品に重点的に使う。
- ⑪ 仕上げに食塩を使う。  
下味の食塩を薄くし、仕上げに食品の表面にかけ塩（かけしょうゆ）をすると、少なめの食塩で満足感が得られる。

# 胃腸にやさしい食生活を

胃腸病の場合、食事制限で神経質にならないようにすることが一番のポイントになります。

## POINT 1

### 暴飲暴食を防ぎましょう

腹八分目から七分目を守りましょう。

## POINT 2

### 欠食や過食をしないように しましょう

できるだけ食事時間を一定にし、外食も避けてバランスのよい食生活にしましょう。

## POINT 3

### 食事はゆっくり、よくかんで、 楽しく食べ、 できるだけ食後は30分ほど 休息するようにしましょう

十分な咀嚼そしゃくで胃腸の負担を軽くし、楽しい食事ですトレス解消、食後の休息で消化・吸収を高めます。

## POINT 4

### 禁煙に努めましょう

喫煙は、胃潰瘍などの主要なリスクファクターです。喫煙は血管を収縮させ、胃腸の粘膜を刺激します。

## POINT 5

### 適正飲酒を守り 食べながら飲みましょう

お酒を飲む人は、適正飲酒を心がけましょう（1日のお酒の目安は20ページ参照）。また空腹状態での飲酒は粘膜を傷めるので、食べながら飲むようにしましょう。



## 胃の調子が悪いとき

### 胃液の分泌を促進する食品を避ける▶

香辛料(唐辛子、わさびなど)、コーヒー、炭酸飲料、アルコールなどは胃液の分泌を促すので避けましょう。

### 消化のよいものを選ぶ▶

白身の魚や豆腐、卵(半熟卵)、かぶ、大根、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなど  
消化のよい食品を選びましょう。

### 食事はゆっくりとよくかんで食べる▶

ごはんとおかずを、ゆっくりとよくかんで食べましょう。

### 消化のよくないものを避ける▶

繊維の多い野菜(ごぼう、たけのこ、れんこんなど)やタコ、イカ、貝類などは避けましょう。

## 下痢気味るとき

### 避けたいもの▶

食物繊維の多い食品、りんご以外の果汁、炭酸飲料、油脂類、冷たいもの、香辛料などの刺激物



### おすすめのもの▶

- 主食 - 白米、めん類、パンのように食物繊維の少ないもの
- 主菜 - たんぱく質が多く、消化のよい卵、豆腐、白身の魚



(りんごのペクチンは整腸作用に効果的)

※下痢のときはからだの水分が奪われるので水分補給も大切です。

# ビタミンをもっととろう!

ビタミンは、ほかの栄養素を効率よく吸収するのを助け、代謝をスムーズにする、いわば潤滑油の働きをします。体内で生成されないものがほとんどなので、毎日の食事で摂取する必要があります。



## ビタミン A

皮膚や粘膜を丈夫に保ち、ウイルスなどに対する抵抗力をつけます。また、視力の低下や目の障害を予防する働きもあります。

### 多く含まれる食品

鶏レバー・豚レバー・生卵・バター・かぼちゃ・にんじんなど

## ビタミン B1

神経をしずめ、疲労を回復させる働きをします。糖質の分解を助け、エネルギーに変えるためにも必要なビタミンです。

### 多く含まれる食品

豚ヒレ肉・うなぎの蒲焼・ボンレスハム・落花生・玄米ごはん・大豆など

## ビタミン B2

細胞の再生を助け、成長を促進させる働きが大きいので、美容にもよく口内や唇の炎症などをやわらげます。

### 多く含まれる食品

豚レバー・鶏レバー・牛レバー・納豆・アーモンドなど

## ビタミン C

骨や血管などをつくるコラーゲンの合成を助け、骨や各種器官、筋肉を丈夫にし、皮膚の新陳代謝を促し、傷の治りをよくします。ストレス解消や便秘を解消する作用も。

### 多く含まれる食品

赤ピーマン・ネーブル・カリフラワー・ブロッコリーなど

ビタミン  
D

カルシウムやリン<sup>\*</sup>の吸収を助け、骨や歯の発育や強化のために働きます。骨粗しょう症の予防には欠かせません。

多く含まれる食品

紅鮭・まいわし丸干し・さんま・きくらげ・干しいたけ・ピーマンなど

ビタミン  
E

老化やがんの原因となる過酸化脂質の生成を抑え、細胞の老化を遅らせる若返りのビタミンです。

多く含まれる食品

うなぎの蒲焼・たらこ・アーモンド・ヘーゼルナッツ・落花生・アボカドなど

※リンは加工食品の添加物として多く使用されているため過剰摂取に注意が必要です。とりすぎると腎機能の低下やカルシウム吸収抑制による骨密度の低下などを引き起こします。

ビタミンを効率よくとる調理のコツ

カロテンは油と一緒に調理すると、吸収率が格段にアップ。炒め物にしたり、おひたしにごま油を少しまぜるのも効果的。

にんじんのカロテンは皮に近いほど多いので、皮はできるだけ薄くむいて調理を。



熱や空気に弱く、水溶性なので、加熱時は手早く。

野菜の切り口からビタミンCが流失するのでヘタや皮つきのまま洗う。





# 見直そう! 「飲酒習慣」

健康づくりのための  
食生活改善のポイント⑦

お酒にはアルコールと炭水化物(糖質)が含まれており、アルコールの代謝は早くて体内にたまりにくい一方、糖質は体内に脂肪としてたまりやすい傾向にあります。また、お酒と一緒に食べるおつまみは、脂っこく、こってりしたものが好まれ、脂肪として肝臓に貯蔵されやすくなります。

お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけますから、適量飲酒を心がけ、週に2日はお酒を飲まない“休肝日”をつくりましょう。

## お酒を控えるポイント

- お酒を控えていることを周囲に話しておく
- 少量をチビチビと飲む
- ウイスキーや焼酎などは、薄めて飲むとアルコール量をコントロールしやすい
- つまみには野菜や海藻など低エネルギーのものを

### 1日のお酒の目安(各200kcal程度)

日本酒(コップ1杯)	約200ml
ビール(中びん1本)	約500ml
焼酎(ストレート、コップ半分)	約100ml
ワイン(コップ1杯)	約260ml







# 船舶内でも簡単にできる 栄養バランスレシピ

朝、昼、晩の3度の食事の中で、魚、肉、野菜など栄養素のバランスの取れた食事を心がけましょう。また、1日に必要な摂取エネルギーも3度の食事の中でとるようにしましょう。

このレシピでは船員のみなさんの船舶内での生活事情を踏まえて、船舶内でも簡単にできる食事のレシピを掲載しました。

船員のみなさんの健康づくりの一助としてお役立ててください。

※このレシピでの1日の総エネルギー量は  
2200kcalに設定してあります。



# 船舶内でも簡単にできる栄養

朝

●1人分

エネルギー

765kcal

食塩相当量

3.0g



・卵入り野菜炒め  
・おろし納豆 ・ごはん  
・みぞ汁 (わかめと玉ねぎ)  
・フルーツ ・ミルク

## ■卵入り野菜炒め(2人分)

〈材料〉

キャベツ ……140g 油 ……12g (大さじ1)  
にんじん ……40g 塩 ……1g (小さじ1/6)  
ピーマン ……40g しょうゆ ……2g (小さじ1/3)  
卵 ……60g (大1個)

〈作り方〉

- 1 キャベツ、にんじんは短冊に切り、ピーマンは種をとって細く切る。
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒め、塩、しょうゆで調味し、溶き卵を入れて炒める。

昼

●1人分

エネルギー

717kcal

食塩相当量

3.0g



・五目焼きそば  
・さつまいもの甘煮  
・フルーツのヨーグルトあえ

## ■五目焼きそば(2人分)

〈材料〉

蒸し中華めん ……300g (2玉) 長ねぎ ……40g  
いか ……100g 油 ……16g (大さじ1 1/3)  
うずら卵水煮(缶詰) ……40g (4個) 中濃ソース ……12g (小さじ2)  
さくらえび(素干し) ……4g (大さじ2弱) 酒 ……10g (小さじ2)  
キャベツ ……140g 塩 ……2g (小さじ1/3)  
にんじん ……40g 青のり ……適宜  
甘酢しょうが ……10g

〈作り方〉

- 1 いかは短冊に切る。
- 2 キャベツ、にんじんは短冊に切る。長ねぎは斜めに薄く切る。
- 3 フライパンに油を熱し、①、さくらえびを炒め、②を加えて炒める。蒸し中華めんを入れて炒め、酒、塩、ソースを入れて炒める。
- 4 器に盛り、卵(うずら)をのせて青のりをちらし、甘酢しょうがのせん切りを添える。(好みで練り辛子を添える)

## ■さつまいもの甘煮(2人分)

〈材料〉

さつまいも ……140g 塩 ……少々  
砂糖 ……6g (小さじ2) だし ……140g (3/4カップ)

〈作り方〉

- 1 さつまいもは輪切りか半月に切り、水に入れてあくをとって、水気を切る。
- 2 鍋に①、だし、砂糖、塩を入れて軟らかくなるまで煮る。

# バランスレシピ①

1日合計(1人分)

エネルギー …… 2193kcal  
食塩相当量 …… 9.5g



●1人分

エネルギー

711kcal

食塩相当量

3.5g



・鶏肉の鍋照り焼き  
・切り干し大根と油揚げの炒め煮  
・青菜のピーナツあえ  
・ごはん ・しじみ汁

## 鶏肉の鍋照り焼き(2人分)

材料

鶏肉(もも) …… 160g  
しょうゆ …… 14g(小さじ2強)  
みりん …… 14g(小さじ2強)  
油 …… 8g(小さじ2)

キャベツ …… 60g  
プチトマト …… 20g

作り方

- ①しょうゆ、みりんを合わせて鶏肉を20分くらいつけておく。
- ②フライパンに油をあたため、鶏肉を入れて中火で両面焼いて火を通し、①の調味料を加えて焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③キャベツはざっとゆでて短冊に切る。
- ④器に②、③を盛り合わせ、プチトマトを添える。

## 切り干し大根と油揚げの炒め煮(2人分)

材料

切り干し大根 …… 20g  
にんじん …… 30g  
油揚げ …… 10g  
油 …… 4g(小さじ1)

だし …… 130g(¾カップ)  
砂糖 …… 6g(小さじ2)  
しょうゆ …… 12g(小さじ2)

作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、水気を絞る。
- ②にんじんは短冊に切る。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
- ④鍋に油をあたため、①～③を炒め、だしを入れ、煮立ったら火を弱めて4、5分煮る。砂糖、しょうゆを加えて軟らかくなるまで煮る。

## 青菜のピーナツあえ(2人分)

材料

小松菜 …… 140g  
ピーナツバター …… 8g(小さじ1½)  
砂糖 …… 2g(小さじ½)  
しょうゆ …… 6g(小さじ1)  
だし …… 10g(小さじ1)

作り方

- ①小松菜は熱湯でゆで、水にとって水気を絞り、4cm長さに切る。
- ②ピーナツバター、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせて、だしでのばし、①をあえる。

# 船舶内でも簡単にできる栄養

朝

●1人分

エネルギー

644kcal

食塩相当量

3.0g



- ・卵入り野菜スープ
- ・冷凍ピザ
- ・フルーツ ・ミルク

## ■卵入り野菜スープ(2人分)

〈材料〉

キャベツ……100g      コンソメ…2g (小さじ½)  
 にんじん……40g      水………400g  
 玉ねぎ………40g      塩………1.2g (小さじ½)  
 ブロccoli……40g      コショウ…少々  
 卵……………100g (2個)

〈作り方〉

- ①キャベツ、にんじんは短冊に切り、玉ねぎは薄く切る。
- ②水、コンソメをあたため、①を入れて軟らかく煮る。塩、コショウで調味し、卵を割り入れて3分くらい煮、ゆでたブロッコリーを加える。

昼

●1人分

エネルギー

805kcal

食塩相当量

3.3g



- ・野菜入りチキンカレー
- ・野菜サラダ
- ・フルーツ

## ■野菜入りチキンカレー(2人分)

〈材料〉

ごはん………400g      油……………8g (小さじ2)  
 鶏肉 (もも) …140g      水……………400g (2カップ)  
 玉ねぎ………80g      トマトピューレ 30g (大さじ2)  
 じゃがいも…120g      カレールー …40g (2人分)  
 にんじん……60g      塩……………1g (小さじ½)  
 なす……………60g      にんにく・しょうが…少々  
 ブロccoli……30g

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄くし形切り、にんじん、じゃがいもは乱切りにする。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③鍋に油を熱し、②を炒める。にんにく、しょうがのみじん切りを入れて炒め、①を加えて炒める。水を加え、煮立ったらあくをとり、トマトピューレを入れて10分煮る。輪切りにしたなすを加えて軟らかくなるまで煮る。火を止めてカレールーを入れて溶かし、煮立てて塩で調味し、ゆでたブロッコリーを加える。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。

## ■野菜サラダ(2人分)

〈材料〉

レタス………60g      ちりめんじゃこ…6g  
 きゅうり…40g      フレンチドレッシング…20g (大さじ1½)  
 トマト………40g

〈作り方〉

- ①レタスは手で小さくちぎり、きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切り、合わせて器に盛る。
- ②ちりめんじゃこはフライパンで薄く焼き色がつくまでから炒りし、ドレッシングと合わせて①にかける。

# バランスレシピ②

1日合計(1人分)

エネルギー …… 2217kcal  
食塩相当量 …… 9.5g



●1人分

エネルギー | 食塩相当量

768kcal | 3.2g

- ・さんまの塩焼き
- ・なすとピーマンの鍋しぎ
- ・白菜とわかめのごま酢あえ
- ・ごはん    ・けんちん汁



## ■ なすとピーマンの鍋しぎ(2人分)

### 〈材料〉

なす …………… 120g  
ピーマン …………… 30g  
豚ひき肉 …………… 20g  
油 …………… 8g(小さじ2)  
みそ …………… 10g(小さじ2弱)  
砂糖 …………… 4g(小さじ1/3)  
だし …………… 45g(大さじ3)

### 〈作り方〉

- ① なす、ピーマンは乱切りにする。
- ② みそ、砂糖、だしを合わせておく。
- ③ 鍋に油をあたため、なすとひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったらピーマンを加えて炒め、②で調味して炒める。

## ■ 白菜とわかめのごま酢あえ(2人分)

### 〈材料〉

白菜 …………… 120g  
わかめ …………… 20g  
すりごま …………… 8g(大さじ1 1/3)  
砂糖 …………… 2g(小さじ2/3)  
しょうゆ …………… 6g(小さじ1)  
酢 …………… 10g(小さじ2)  
だし …………… 10g(小さじ2)

### 〈作り方〉

- ① 白菜はゆでて短冊に切る。
- ② わかめはさっとゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ すりごまに砂糖、しょうゆを混ぜ、だしでのばし、酢を加えて①、②をあえる。

## ■ けんちん汁(2人分)

### 〈材料〉

大根 …………… 40g                    だし …………… 360g(1 3/4カップ)  
にんじん …………… 20g                塩 …………… 1g(小さじ1/6)  
ごぼう …………… 20g                しょうゆ …… 2g(小さじ1/3)  
あさつき …………… 10g  
木綿豆腐 …………… 100g  
油 …………… 4g(小さじ1)

### 〈作り方〉

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうはささがきにし、水に入れて水気を切る。
- ② 豆腐はふきんに包んで水気を絞る。
- ③ 鍋に油をあたため、①、②を炒め、だしを加えて軟らかく煮る。塩、しょうゆで調味し、2cm長さに切ったあさつきを加える。



# 船舶内でも簡単にできる栄養

朝

●1人分

エネルギー

725kcal

食塩相当量

3.0g

- ・煮びたし
- ・卵焼き
- ・みそ汁 (豆腐とわかめ)
- ・フルーツ
- ・ごはん
- ・ミルク



## ■煮びたし

### 〈材料〉

小松菜…160g                      しょうゆ…8g(小さじ1½)  
油揚げ…20g                      みりん…6g(小さじ1)  
だし…100g(½カップ)

### 〈作り方〉

- ①小松菜は熱湯で硬めにゆでて4cm長さに切る。
- ②油揚げは短冊に切る。
- ③鍋にだし、しょうゆ、みりんをあたため、①、②を入れてしばらく煮る。

昼

●1人分

エネルギー

676kcal

食塩相当量

2.7g

## ■いわしのかば焼き丼(2人分)

### 〈材料〉

ごはん…400g                      しょうゆ…18g(大さじ1)  
いわし三枚おろし…160g                      みりん…18g(大さじ1)  
小麦粉…適宜                      粉山椒…適宜  
油…8g(小さじ2)                      ピーマン…30g

### 〈作り方〉

- ①しょうゆ、みりんを合わせる。
- ②いわしは小麦粉を薄くまぶす。
- ③ピーマンは乱切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、いわしを入れて両面焼いて火を通し、フライパンのあいたところで③を炒め、①を加えてからめるように焼く。
- ⑤器にごはんを盛り、④を盛り、粉山椒をふる。



- ・いわしのかば焼き丼
- ・れんこんの炒めなます
- ・白菜の即席漬け

## ■れんこんの炒めなます(2人分)

### 〈材料〉

れんこん…80g                      赤唐辛子…少々  
にんじん…30g                      しょうゆ…8g(小さじ1½)  
しめじ…20g                      みりん…8g(小さじ1½)  
油揚げ…10g                      酢…10g(小さじ2)  
油…4g(小さじ1)                      だし…10g(小さじ2)

### 〈作り方〉

- ①れんこんはいちょう切りにし、水に入れてあくをとって水気を切る。
- ②にんじんはいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。油揚げは短冊に切る。
- ③鍋に油、赤唐辛子の小口切りを入れてあたため、①、②を炒める。しんなりしてきたらみりん、しょうゆ、酢、だしを加えて汁気が少なくなるまで炒める。

# バランスレシピ③

1日合計(1人分)

エネルギー …… 2167kcal  
食塩相当量 …… 9.3g



●1人分

エネルギー 食塩相当量

766kcal | 3.6g

- ・ポークソテー
- ・大根の和風サラダ
- ・ごはん
- ・コーンスープ

## ■ポークソテー (付け合わせ 粉ふきいもとブロッコリーのソテー) (2人分)

### 〈材料〉

(ポークソテー)  
豚肉(肩ロース) …… 160g  
塩 …… 1.2g(小さじ½)  
コショウ …… 少々  
トマトソース …… 30g(大さじ2)  
油 …… 6g(小さじ1½)

### (付け合わせ)

じゃがいも …… 120g  
塩 …… 少々  
コショウ …… 少々  
ブロッコリー …… 60g  
油 …… 2g(小さじ½)  
塩 …… 少々

### 〈作り方〉

- 1 豚肉に塩、コショウをふる。
- 2 じゃがいもは一口大に切って軟らかくゆで、湯を捨てて火にかけ、塩を振って水分をとばす。
- 3 ブロッコリーはゆでて小房に分け、油で炒め、塩で調味する。
- 4 フライパンに油をあたため、1を入れて両面焼いて火を通す。
- 5 器に4を盛り、トマトソースをかけ、2、3を添える。

## ■大根の和風サラダ(2人分)

### 〈材料〉

大根 …… 80g  
にんじん …… 10g  
かいわれ大根 …… 10g  
わかめ …… 10g  
和風ドレッシング …… 20g(大さじ1½)

### 〈作り方〉

- 1 大根、にんじんはせん切りにする。わかめはざっとゆでて一口大に切る。
- 2 かいわれ大根は根元を切り、長さを半分に切る。
- 3 1、2を和風ドレッシングでおえる。



## ■コーンスープ(2人分)

### 〈材料〉

クリームコーン(缶詰) …… 100g  
玉ねぎ …… 30g  
バター …… 6g(小さじ1½)  
小麦粉 …… 6g(小さじ2)  
コンソメ …… 2g(小さじ½)

水 …… 260g(1½カップ)  
牛乳 …… 80g(⅓カップ)  
塩 …… 1g(小さじ¼)  
パセリみじん切り …… 少々

### 〈作り方〉

- 1 玉ねぎは小豆粒大に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、1をこがさないように炒め、小麦粉をふって炒め、水、コンソメを入れてよく混ぜる。煮立ったらクリームコーンを入れ、しばらく煮込む。牛乳を加えて塩で調味する。
- 3 器に盛り、パセリのみじん切りをふる。



# 船舶内でも簡単にできる栄養

朝

●1人分

エネルギー

753kcal

食塩相当量

3.2g



・ウインナーと野菜の炒め物  
・パン ・フルーツ  
・ミルクティ

## ■ウインナーと野菜の炒め物 (2人分)

〈材料〉

ウインナーソーセージ…90g(6本) 油……………10g(小さじ2½)  
キャベツ……………140g 塩……………1.6g(小さじ¼)  
にんじん……………40g コショウ…少々  
ピーマン……………30g

〈作り方〉

- 1 キャベツ、にんじんは短冊に切る。ピーマンは細く切る。
- 2 ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 フライパンに油をあたため、キャベツ、にんじん、②を炒め、しんなりしてきたらピーマンを入れて炒め、塩、コショウで調味する。

昼

●1人分

エネルギー

679kcal

食塩相当量

3.3g

## ■キムチチャーハン(2人分)

〈材料〉

ごはん……………400g たけのこ(ゆで)…30g  
豚肉(もも薄切り)…100g キムチ(白菜)…60g  
卵……………60g(大1個) 油……………16g(大さじ1½)  
長ねぎ……………40g 塩……………1.2g(小さじ½)  
ミックスペジタブル…80g しょうゆ……………3g(小さじ½)

〈作り方〉

- 1 豚肉は角切りにする。
- 2 長ねぎは小口切りにする。
- 3 ゆでたけのこは1cm角に切る。
- 4 キムチは小さめに切る。
- 5 フライパンに油を半量あたため、とき卵を入れて炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れて①、②を炒め、肉の色が変わったら③、④、ミックスペジタブルを入れて炒める。塩で調味し、ごはんを入れて炒め、しょうゆを加えて炒り卵を戻し入れる。



・キムチチャーハン  
・中華風スープ  
・たたききゅうりの酢の物  
・フルーツ

## ■中華風スープ(2人分)

〈材料〉

プチトマト ……40g しょうが ……少々  
はるさめ(乾燥) ……10g 鶏がらスープの素 ……2g(小さじ½)  
長ねぎ……………30g 水……………300g(1½カップ)  
しめじ……………10g 塩……………1g(小さじ½)  
あさつき ……10g しょうゆ ……2g(小さじ½)

〈作り方〉

- 1 はるさめは湯で戻して食べやすい長さに切る。
- 2 プチトマトはへたをとり、4つ割りにする。長ねぎは細く切り、しめじは小房に分ける。
- 3 鍋に鶏がらスープの素、水、しょうがのせん切りを入れてあたため、②を加えて塩、しょうゆで調味し、①を加え、2cm長さに切ったあさつきを加える。

# バランスレシピ④

1日合計(1人分)

エネルギー …… 2179kcal  
食塩相当量 …… 9.7g



●1人分  
エネルギー | 食塩相当量  
747kcal | 3.2g



- ・さばのピリ辛みそ煮
- ・豆腐の鍋照り焼き
- ・さやいんげんのごまあえ
- ・ごはん ・かき玉汁

## ■ さばのピリ辛みそ煮(2人分)

**材料**  
 さば …… 140g(2切れ)      みそ …… 12g(小さじ2)  
 さといも(冷凍) …… 80g(4個)      砂糖 …… 4g(小さじ1 $\frac{1}{3}$ )  
 かいわれ大根 …… 20g      酒 …… 10g(小さじ2)  
 だし …… 150g( $\frac{3}{4}$ カップ)  
 豆板醤 …… 2g(小さじ $\frac{1}{3}$ )

**作り方**  
 ① だしをあたため、みそ、砂糖、酒、豆板醤を入れて溶かし、さば、冷凍さといもを入れてふたをして12分ぐらい煮る。  
 ② かいわれ大根を①に加えて少し煮、器に盛り合わせる。

## ■ 豆腐の鍋照り焼き(2人分)

**材料**  
 木綿豆腐 …… 200g( $\frac{2}{3}$ 丁)      大根 …… 80g  
 小麦粉 …… 適宜      しょうが …… 少々  
 油 …… 8g(小さじ2)      あさつき …… 少々  
 しょうゆ …… 8g(小さじ1 $\frac{1}{3}$ )  
 みりん …… 8g(小さじ1 $\frac{1}{3}$ )

**作り方**  
 ① 豆腐は水気を切って4~6等分に切る。  
 ② 豆腐の水気をふいて小麦粉をまぶす。  
 ③ フライパンに油をあたため、②を入れて両面を焼き、しょうゆとみりんを入れてからめるように焼く。  
 ④ 器に③を盛り合わせ、大根おろし、おろししょうが、あさつきの小口切りをのせる。

## ■ さやいんげんのごまあえ(2人分)

**材料**  
 さやいんげん …… 120g  
 すりごま …… 6g(大さじ1)  
 砂糖 …… 2g(小さじ $\frac{2}{3}$ )  
 しょうゆ …… 6g(小さじ1)  
 だし …… 10g(小さじ2)

**作り方**  
 ① さやいんげんは筋をとり、ゆでて4cm長さに切る。  
 ② すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、だしでのばし、①をあえる

# 船舶内でも簡単にできる栄養

朝

●1人分

エネルギー

708kcal

食塩相当量

2.8g



- ・焼き甘塩鮭
- ・きんぴらごぼう
- ・みそ汁 (里いもとかいわれ大根)
- ・フルーツ
- ・ごはん
- ・ミルク

## ■きんぴらごぼう

〈材料〉

ごぼう	80g
にんじん	30g
油	4g(小さじ1)
赤唐辛子	少々
だし	15g(大さじ1)
砂糖	4g(小さじ1½)
しょうゆ	8g(小さじ1½)

〈作り方〉

- ①ごぼう、にんじんは細く切り、ごぼうは水に入れてあくをとり、水気を切る。
- ②鍋に油を熱し、中火で赤唐辛子の小口切り、①を炒める。しんなりしたら砂糖、しょうゆで調味する。硬い時はだしを多めに加えて炒める。

## ■ツナ缶のトマトスパゲッティ(2人分)

〈材料〉

スパゲッティ	160g	にんにく	少々
ツナ缶(油漬)	100g	オリーブ油	16g(大さじ1½)
玉ねぎ	60g	白ワイン	10g(小さじ2)
トマト(水煮カット缶詰)	120g	塩	2g(小さじ½)
ピーマン	60g	コショウ	少々
ベーコン	10g	粉チーズ	4g(小さじ2)

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄く切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油をあたため、にんにくのみじん切り、ベーコンを炒める。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらトマト水煮を加える。煮立ったらツナ缶を加え、塩、コショウ、白ワインで調味し、細く切ったピーマンを加えて少し煮る。
- ③スパゲッティは表示の時間通りにゆでてざるにとり、水気を切る。
- ④②に③を入れて炒め、器に盛り、粉チーズをかける。

## ■ブロッコリーのサラダ(2人分)

〈材料〉

ブロッコリー	100g
にんじん	30g
卵	60g(大1個)
マヨネーズ	8g(小さじ2)
フレンチドレッシング	10g(小さじ2)

〈作り方〉

- ①ブロッコリーはゆでて小房に分ける。にんじんは短冊に切ってゆでる。
- ②卵はかたゆでにして殻をむき、輪切りにする。
- ③器に①、②を盛り合わせる。
- ④マヨネーズとドレッシングを合わせ⑤にかける。

昼

●1人分

エネルギー

735kcal

食塩相当量

2.5g



- ・ツナ缶のトマトスパゲッティ
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・フルーツ

# バランスレシピ⑤

1日合計(1人分)

エネルギー …… 2165kcal  
食塩相当量 …… 9.2g



●1人分  
エネルギー | 食塩相当量  
722kcal | 3.9g



- ・豆腐入りハンバーグ
- ・じゃがいもの炒め煮
- ・キャベツの菜種あえ
- ・ごはん
- ・わかめスープ

## 豆腐入りハンバーグ (付け合わせピーマンとしめじのソテー) (2人分)

《材料》 (豆腐入りハンバーグ)

豚ひき肉 …… 120g  
木綿豆腐 …… 80g  
長ねぎ …… 20g  
しょうが …… 少々  
塩 …… 1g (小さじ1/6)  
しょうゆ …… 3g (小さじ1/2)  
卵 …… 10g (1/2個)  
片栗粉 …… 2g (小さじ1/2)  
油 …… 6g (小さじ1/2)  
大根 …… 60g

あさつき …… 少々  
しょうゆ …… 4g (小さじ2/3)

(付け合わせ)  
ピーマン …… 40g  
しめじ …… 20g  
油 …… 4g (小さじ1)  
塩 …… 少々

《作り方》

- 1 豆腐はふきんに包んで水気を絞る。
- 2 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 3 ひき肉に①、②、塩、しょうゆ、卵、片栗粉を入れてよく混ぜ、4等分にして小判型にまとめる。
- 4 フライパンに油をあたため、③を入れて強火で焼き色をつけて火を弱めてふたをして1、2分焼き、裏返して同様に焼いて火を通す。
- 5 ピーマンは乱切り、しめじは小房に分けて油で炒め、塩で調味する。
- 6 器に④を盛り、大根おろしとあさつきの小口切りをのせ、⑤を添え、食べる時にしょうゆをかける。

## じゃがいもの炒め煮(2人分)

《材料》

じゃがいも …… 160g  
にんじん …… 50g  
さやえんどう …… 20g  
油 …… 6g (小さじ1 1/2)  
だし …… 200g (1カップ)  
砂糖 …… 6g (小さじ2)  
しょうゆ …… 12g (小さじ2)

《作り方》

- 1 じゃがいもは一口大に切る。にんじんは乱切りにする。
- 2 さやえんどうは筋をとり、ゆでて斜めに切る。
- 3 鍋に油をあたため、①を入れて炒める。だしを加えて煮立ったら弱火にし、3、4分煮、砂糖、しょうゆを加えて軟らかくなるまで煮、②を加える。

## キャベツの菜種あえ(2人分)

《材料》

キャベツ …… 120g  
塩 …… 1g (小さじ1/6)  
だし …… 10g (小さじ2)  
卵 …… 20g (大1/3個)  
a 砂糖 …… 1g (小さじ1/3)  
酢 …… 少々  
しょうゆ …… 2g (小さじ1/2)

《作り方》

- 1 卵は溶きほぐし、aを入れて炒り、半熟状態になったら酢を加えて炒り卵にする。
- 2 キャベツはゆでて短冊に切り、塩、だしで調味し、①であえる。



# 覚えておこう！調理の基本

煮物にするのか、炒め物にするのかなど、料理によって切り方は違います。じっくり煮る場合には、くずれないように大きめに切りましょう。

## せん切り

材料の繊維にそって細く切ったもの。酢の物やあえ物などのときに、この切りかたを使うことが多い。大根のみそ汁にも適している。まず材料を薄く切る。厚さは1、2mmくらいが一般的。さらに薄切りにした材料を数枚重ね、端から1、2mm幅で切る



## みじん切り

材料を細かく砕くようにきざむ切り方。ハンバーグやギョーザの中身をつくるときにはこの切りかたで。また、みじん切りにすると薬味の香りが増す。玉ねぎの場合、まず縦に半分に切り、根元を切り離さないよう縦に細かく切り込みを入れる。つぎに横に切り込みを入れ、最後に端から縦に切る



## 拍子木切り

拍子木のように、直方体に切る方法。フライドポテトなどをつくるときの切り方。長さは用途によるが、5cm前後が食べやすい。材料を必要な長さの輪切りにし、仕上げたい太さに合わせて0.6~1cmの厚さに切る。そのあと切った材料を同じ厚さと同じ幅に切っていけばよい



## 小口切り

きゅうりやねぎなど、細い筒状の材料を輪切りのように、切り口をまるく切る方法。酢の物やあえ物には、この切り方が多い。きゅうりの場合、まず両端を切り落とし、端から2、3mmの厚さに切っていけばよい。なにをつくるかによって厚さは加減する。これも、できれば同じ厚さに仕上げたい



# 食材のいろいろな切り方

すばやく火を通したい場合には、材料は薄く切ったほうがよいでしょう。

## 短冊切り

材料を短冊のような形に切る切り方。火が通りやすいので、炒め物や汁物をつくるときに多い切り方。まず、長さ4、5cmに切った材料を幅1cmの板状に切る。それを幅2mm程度の薄さに縦に切り、長さ4、5cm、幅1cmの短冊とする



## そぎ切り

ごぼうなどを鉛筆を削るのようにして、薄く削るように切る“ささがき”もそぎ切り的一种だが、白菜の軸の部分やしいたけ、厚みのある肉などを、包丁を寝かせ、刃を内側に向けて薄くそぐように切る切り方。この方法で切ると、火の通りがよくなる



## くし形切り

トマトやかぶなどの丸いものを放射状に切る切り方。4等分にしてから、さらにそれを半分に切ると、大きさがそろいやすい。サラダに入れるトマトなどでは、とくに大きさが不ぞろいだとおいしそうに見えない。まず最初にマスターしておきたい切り方のひとつ



## 乱切り

形をそろえて切らずに、材料を回しながら切る方法で、煮物によく用いられる。れんこん、にんじん、ごぼうなどはこの切り方で。材料を横にしておき、斜めに切り落としていく。つねに切り口が上を向くように手前に回しながら切るのがポイント。できるだけ大きさはそろえる



# 覚えておこう! 調味料に含まれる食塩相当量1gの目安

私たちは1日に摂取する食塩の50%以上を調味料からとっています。調理の際につい多く入れがちなこれらの調味料を控えれば、減塩効果も大幅にアップするはず。この写真の量（それぞれすべて食塩1g相当）を目安に、調味料の使いすぎに注意しましょう。

