

北海道の料理をバランスよく献立の中に！

前ページの北海道の料理で紹介した料理は、どれも栄養豊かでなじみ深いものばかり。

でも、それだけでは栄養が偏ってしまいます。どんなことに気をつけると、北海道の料理が、もっと楽しく、もっとおいしく、バランスよく食べられるのかを紹介します。

※なお、各料理の「つ(SV)」数は13ページから18ページに掲載しています。

1 今日夕食にジンギスカンだけど、朝食と昼食は何にしようかな？

◎ジンギスカンは、たんぱく質や脂質を多く含む主菜ですが、副菜の野菜がたくさん食べられます。

○朝食

ごはん茶碗 軽く2杯
【みそ汁】
ほうれん草と赤ピーマンのバター炒め
ハムエッグ
低脂肪乳1本

Iエネルギー:693kcal
脂質:22.4g
食塩相当量:3.3g

※【 】がついた普通のみそ汁は具が少ないので0つ(SV)ですが、具たくさんみそ汁は副菜1つ(SV)になります。

○夕食

ごはん茶碗 小盛り2杯
ジンギスカン(ラム肉140g)
みかん

Iエネルギー:800kcal
脂質:21.4g
食塩相当量:2.3g

合計
Iエネルギー:1,979kcal
脂質:50.5g
食塩相当量:9.8g

○昼食

きのこうどん
きゅうりとわかめの酢の物
グレープフルーツ半分

Iエネルギー:486kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:4.2g

●夕食に脂質やたんぱく質をたくさんとる日の献立の工夫

朝食と昼食では、主菜を少なく、副菜、乳製品をしっかりと。
低脂肪牛乳にしたり、油を使う料理を減らすなどひと工夫を加えて。

2 今日外食でお昼に野菜ラーメンを食べるから…

○朝食

食パン1枚(マーマレード添え)
ポーチドエッグ(落とし卵)
野菜サラダ
低脂肪乳1本
キウイフルーツ

Iエネルギー:524kcal
脂質:14.8g
食塩相当量:2.3g

○夕食

枝豆ごはん
みそ汁
焼きさば
かぼちゃの煮物
りんご半分

Iエネルギー:756kcal
脂質:13.8g
食塩相当量:3.5g

合計
Iエネルギー:2,036kcal(1,959kcal)
脂質:47.6g(40.1g)
食塩相当量:11.6g(9.7g)

※()はラーメンの汁を半分残した場合

○昼食

野菜ラーメン
ごはん茶碗 軽く1杯

Iエネルギー:756kcal
脂質:19g
食塩相当量:5.8g

◎ラーメンは脂質や食塩を多く含んでいます。

●昼に脂質や食塩をたくさんとる日の献立の工夫

朝食のパンにはジャムを、牛乳は低脂肪乳、ドレッシングはノンオイルにするなど、脂肪を控える工夫をしましょう。

昼食のラーメンは、単品でも野菜の多いものを選び、汁は食塩のとり過ぎにならないように半分残しましょう。

朝食と夕食は、副菜、乳製品、果物をしっかりと。

北海道の料理をバランスよく献立の中に！

3 今日昼食にスープカレー、夕食に鮭のちゃんちゃん焼きと北海道の味覚を満喫！

○朝食
ごはん茶碗 軽く2杯
【みそ汁】
納豆
きんぴらごぼう
ヨーグルト
バナナ
Iエネルギー:687kcal
脂質:9.6g
食塩相当量:2.8g

○昼食
ライス(ご飯茶碗 大盛り1杯程度)
スープカレー
牛乳1/2本
Iエネルギー:715kcal
脂質:22.3g
食塩相当量:2.7g

◎スープカレーは、主食、副菜、主菜がバランス良くとれますが脂質も多く含んでいます。

○夕食
ごはん茶碗 軽く2杯
鮭のちゃんちゃん焼き
みかん
Iエネルギー:649kcal
脂質:14.7g
食塩相当量:1.7g

◎鮭のちゃんちゃん焼きは、副菜、主菜がバランス良くとれます。

合計
Iエネルギー:2,051kcal
脂質:46.6g
食塩相当量:7.2g

●**昼食も夕食もたんぱく質と脂質が多い日の献立の工夫**
昼食のスープカレーは野菜中心のものを選んで、副菜をたくさんとりましょう。夕食では、副菜、主菜がバランス良くとれますが、味が濃くならないように注意しましょう。

4 今日のお昼はいくら丼にしようかな・・・

○朝食
ごはん茶碗 軽く2杯
じゃがいものみそ汁
キャベツの浅漬け
納豆
低脂肪乳1本
いちご6個
Iエネルギー:605kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:3.1g

○昼食
いくら丼(いくら60g)
【みそ汁】
野菜サラダ
メロン1/6切れ
Iエネルギー:647kcal
脂質:15.3g
食塩相当量:4.1g

◎いくら丼は、たんぱく質、食塩を多く含んでいます。

○夕食
ごはん茶碗 軽く2杯
ひじきの煮物
イカリングフライ(3コ)
つけ合わせ野菜(ゆでブロッコリー アスパラソテー キャベツの千切り)
Iエネルギー:779kcal
脂質:26.1g
食塩相当量:2.5g

合計
Iエネルギー:2,031kcal
脂質:48.1g
食塩相当量:9.7g

●**丼ものを食べる日の献立の工夫**
昼食は主菜中心になりがちなので、副菜を加えるよう心がけましょう。夕食のイカリングのソースや醤油は、食塩をとり過ぎないために上からかけずに別の皿に入れて、付けて食べるようにしましょう。