「一汁一菜から始めよう」香川編

――　讃岐うどんの復権を目指して　――

◎ 開会のあいさつ　　石川　茂樹
（石川うどん代表者）

◎ 講話「日本人は何を食べればよいのか」「本日の一汁一菜の栄養価」　土居　成吉
（日本の医食住を考える会）

◎ 本日の一汁一菜
伊吹島いりこと真昆布をたっぷり使った本格的な讃岐うどん
黄金揚げのきざみ
出しガラのかき揚げ
豚モモ赤身肉の天ぷら
香川県産伝統品種の柿
柿茶
（本日の一汁一菜の栄養成分表とレシピ提供）

◎ 講話「香川の食文化　今と昔」　「揚げの選び方と栄養価」
久保　隆則
（日本の医食住を考える会　久保食品代表取締役社長）

主催　石川うどん
協賛　日本の医食住を考える会
日時　平成 29 年 11 月 7 日（火）11:00～15:00
会場　石川うどん
会費　1500 円
定員　15 名

アルバイト募集！
土・日・祝日11時～15時
に働ける方。
営業時間
讃岐の香り
石川うどん
石川
うどん
讃岐の香り

「一升一袋から始めよう」香川編
―― 讃岐うどんの復権を目指して ――

① ミネラルの少ない軟水地帯に住む日本人は、積極的に海からのミネラルを摂らないと健康を維持できない。

軟水地帯の検証を市販のミネラルウオーターのカルシウム含有量からする。　（ 100ml　当たり）

六甲のおいしい水　（日本）　0.65mg　　ゴッチアブルー（イタリア）　9.95mg

ゲロルシュタイナー（ドイツ）36.00mg　　コントレックス（フランス）46.80mg

大阪市の水道水の硬度(40～50)と香川県はほぼ同じであるから、六甲のおいしい水と大差ないと考えられる。

② ドイツのトマトと日本のトマトの栄養価の比較　（ドイツのデータはチヤルカ 久保よしみ様提供）

カルシウム　13mg：7mg　　マグネシウム　20mg：9mg　　ビタミンC　124mg：15mg

③ どのような形で海のミネラルを摂ってきたのか、過去を振り返ってみる。

食事・肥料

④ 現状はどうなのか？

化学調味料（表示ではアミノ酸）や酵母エキス入りのだしの素の普及

ミネラルの欠乏によると思われる世相

⑤ 上記だしの素の栄養価。

栄養成分ナビゲーター①参照

⑥ 本日の一汁一菜の栄養素の摂取量と必要量を見てみる。

栄養成分ナビゲーター②③参照

山田うどん、丸亀製麺、久兵衛屋 3 社平均の素うどん(海老天つき)　Ca 30mg (48)　Mg 25mg (38)

タニタ（ローソン販売）「牛肉のオイスターソース炒め」Ca 64mg　Mg 41mg　Fe 1.8mg　（食品と暮らしの安全 2017,2 No.334 より引用）　パルコーポ大阪の宅配弁当おかず 4 品　Ca 平均 70 ㎎（電話問い合わせ）

⑦ 住まいにも注意を払って健やかな暮らしを！

◎ 世界一簡単な「煮干しと昆布の出し」の取り方

[材料]

水	1 リットル
煮干し（いりこ）	20～30g　（うどん用などには多い目に）
昆布（できれば真昆布）	15g

（天然物の真昆布の場合 10g）

[作り方]

① 分量の水に煮干し（頭付き）と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩（又は 8 時間位）保管する。
② 鍋にザルを受けて、漬けてあった昆布と煮干しをこす。
③ 煮干しを取りのぞいて昆布だけを出しに戻す。
④ ひと沸かして昆布を取りだす。（昆布のぬめりをとり、煮干しの臭いをとるため）
※ 出しを保存する場合は食塩を少し入れ水で冷まして冷蔵又は冷凍。
上記の分量で出しは 900cc 弱とれる。沢山作って小分けして冷凍保管しておくと便利。

◎ 簡単で本格的なうどん出し（かけ汁）の作り方

（2 人分）

[材料]

出し（上記の）		700cc
うすくち醤油	大さじ	1
砂糖	大さじ	1/2
みりん	大さじ	1/2
食塩	小さじ	1/2

（お好みで加減してください。）

◎ 出しガラかき揚げの作り方

（2～3 人分）

[材料]

（水 1 リットルに漬けた）煮干し 30g・昆布 15g の出しガラすべて

人参	50g
玉ねぎ	100g
食塩	小さじ 1 弱
薄力粉	大さじ 2　あとから大さじ 1.5
揚げ油（出来れば圧搾菜種油）	適量

[作り方]

① 煮干しは 1 ㎝位の長さに切る。昆布、野菜は細切り。
② 煮干しを電子レンジで数回まぜながら水分を飛ばす。
③ ボールに昆布、野菜、煮干しを入れ、食塩を加えて混ぜる。続いて薄力粉大さじ 2 を入れ混ぜる。
④ なじんできたら薄力粉大さじ 1.5 を追加し、水大さじ 2 を入れ混ぜる。
⑤ 180℃くらいの油でカリッと揚げる。

↓「真のプロ」のレシピ公開↓

	今回の簡単で本格的ななうどん出し	石川うどんの出し
仕込み水	2ℓ	2ℓ
昆布	促成物真昆布　30g	天然物真昆布　20g
煮干し	60g	100g
うるめ節	0	20g
宗田かつお節	0	20g
さば節	0	15g
ムロ鯵節	0	15g
かつお節	0	4.5g
素材合計量	90g	194.5g

かけうどんの調味料

上記の出し	1ℓ	1ℓ
醤油	26cc	50cc
砂糖	7g	7g
みりん	14g	
食塩	4g	0

ごま油となたね油の栄養価の比較

	重量	ビタミン E（mg）	ビタミン K（μg）	n-3 系不飽和脂肪（g）	n-6 系不飽和脂肪酸（g）
なたね油	30g	4,6	36	2,26	5,18
ごま油	30g	0.1	2	0.09	12.26
こめ油	30g	7,7	11	0,35	9.63
オリーブオイル	30g	2,2	13	0,18	1.99

文部科学省日本食品標準成分表 2010 より

おいしさと健康 Glico

栄養成分ナビゲーター 計算結果

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)
顆粒和風だし	1.0	2	0.0	0.2	0.0	0.3	160	2	0	0	3
固形ブイヨン	2.7	6	0.0	0.2	0.1	1.1	459	5	1	1	2
顆粒中華だし	1.9	4	0.0	0.2	0.0	0.7	361	17	2	1	5
合　計	5.6	13	0.1	0.7	0.1	2.1	980	24	3	1	9
栄養素等表示基準値など		2100		75.0	55.0	320.0	3500	1800	700	250	1000
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)		1		1	0	1	28	1	0	1	1

食品名	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA (μg)	レチノール活性当量 (μgRAE)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ナイアシン (mg) (※1)
顆粒和風だし	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1
固形ブイヨン	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
顆粒中華だし	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.2
合　計	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.2
栄養素等表示基準値など	7.5	7.0	0.60		450	5.0	8.0	70	1.00	1.10	11.0
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)	0	0	1		0	0	0	0	0	1	3

食品名	ビタミンB_6 (mg)	ビタミンB_{12} (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維(総量) (g) (※3)	食塩相当量 (g) (※4)
顆粒和風だし	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.4
固形ブイヨン	0.01	0.0	0	0.01	0	0.06	0.00	0.00	0	0.0	1.2
顆粒中華だし	0.01	0.0	3	0.03	0	0.01	0.00	0.00	0	0.0	0.9
合　計	0.02	0.0	4	0.04	0	0.07	0.00	0.00	0	0.0	2.5
栄養素等表示基準値など	1.00	2.0	200	5.50	80	<総エネルギーに対する%> (※2)				18.0	8.89
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)	2	1	2	1	0	4.9	0.1	0.3		0	28

エネルギー産生栄養素バランス診断

エネルギー産生栄養素バランスとは

栄養素等表示基準値とは

- 表項目の各栄養素の文字をクリックすると、その栄養素の説明（栄養成分百科）を見ることができます。
- 「栄養素等表示基準値」は、食品の栄養成分表示に用いるため厚生労働省より示された基準です。
  これは日本人の1日に必要な量の平均的な値と捉えることができますが、個人ごとの必要な栄養素量を意味するものではありません。
- 栄養素等表示基準値などに対する割合（%）について
  - ・ エネルギー～ビタミンCでは「栄養素等表示基準値」を基準にしています。

※1　ナイアシンの「合計」は食品中のナイアシン量の合計で示しています。一方、ナイアシンの「栄養素等表示基準値などに対する割合（%）」は、たんぱく質の合計量から体内合成するナイアシン量を加えてナイアシン当量（mgNE）を算出し、これを「栄養素等表示基準値」で割った値を%表示しています。

※2　飽和脂肪酸（S）、n-3系多価不飽和脂肪酸（n-3系）、n-6系多価不飽和脂肪酸（n-6系）では、「栄養素等表示基準値に対する割合（%）」の欄に、エネルギー合計値に対する各脂肪酸のエネルギーの割合（%）を算出させています。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」による18歳以上での目標量は、総エネルギーに対してSは7.0%以下です。多価不飽和脂肪酸の目安量は、n-3系脂肪酸では18～29歳で男性は2.0g/日、女性は1.6g/日、n-6系脂肪酸では18～29歳で男性は11g/日、女性は8.0g/日です。（その他の年齢は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」をご参照ください）。

※3　食物繊維は、成人女性の目標量18ｇ以上を基準にしています（「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より）。

※4　食塩相当量は、「栄養素等表示基準値」のナトリウム量より換算した食塩相当量8.89ｇを基準としています。

おいしさと健康 Glico

栄養成分ナビゲーター 計算結果

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)
いわし・かたくちいわし・煮干し	12.0	40	1.9	7.7	0.7	0.0	204	144	264	28	180
こんぶ・まこんぶ－素干し	6.0	9	0.6	0.5	0.1	3.7	168	366	43	31	12
にんじん・根、皮むき－生	20.0	7	17.9	0.2	0.0	1.7	7	54	5	2	5
たまねぎ・りん茎－生	40.0	15	35.9	0.4	0.0	3.5	1	60	8	4	13
薄力粉・１等	11.0	40	1.5	0.9	0.2	8.3	0	12	2	1	7
食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	585	2	0	0	0
なたね油	30.0	276	0.0	0.0	30.0	0.0	0	0	0	0	0
ぶた・大型種・もも・赤肉－生	50.0	64	36.5	11.1	1.8	0.1	25	185	2	13	110
うどん－ゆで	250.0	263	187.5	6.5	1.0	54.0	300	23	15	15	45
油揚げ-生	20.0	82	8.0	4.7	6.9	0.1	1	17	62	30	70
うすくちしょうゆ	9.0	5	6.3	0.5	0.0	0.7	567	29	2	5	12
車糖・上白糖	2.5	10	0.0	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0	0
かき・甘がき－生	180.0	108	149.6	0.7	0.4	28.6	2	306	16	11	25
合　計	632.0	918	445.7	33.2	41.1	103.3	1859	1197	420	138	479
栄養素等表示基準値など		2100		75.0	55.0	320.0	3500	1800	700	250	1000
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)		44		44	75	32	53	67	60	55	48

食品名	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA (μg)	レチノール活性当量 (μgRAE)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ナイアシン (mg) (※1)
いわし・かたくちいわし・煮干し	2.2	0.9	0.05	0	0	2.2	0.1	0	0.01	0.01	2.0
こんぶ・まこんぶ－素干し	0.2	0.0	0.01	66	6	0.0	0.1	5	0.03	0.02	0.1
にんじん・根、皮むき－生	0.0	0.0	0.01	1660	138	0.0	0.1	4	0.01	0.01	0.1
たまねぎ・りん茎－生	0.1	0.1	0.02	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0
薄力粉・１等	0.1	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1
食塩	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
なたね油	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	4.6	36	0.00	0.00	0.0
ぶた・大型種・もも・赤肉－生	0.5	1.1	0.04	0	2	0.1	0.2	1	0.48	0.12	3.3
うどん－ゆで	0.5	0.3	0.10	0	0	0.0	0.3	0	0.05	0.03	0.5
油揚げ-生	0.6	0.5	0.04	0	0	0.0	0.3	13	0.01	0.01	0.0
うすくちしょうゆ	0.1	0.1	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1
車糖・上白糖	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
かき・甘がき－生	0.4	0.2	0.05	756	63	0.0	0.2	0	0.05	0.04	0.5
合　計	4.6	3.1	0.33	2482	208	2.2	5.7	59	0.68	0.25	6.8
栄養素等表示基準値など	7.5	7.0	0.60		450	5.0	8.0	70	1.00	1.10	11.0
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)	62	45	55		46	44	72	85	68	22	112

食品名	ビタミンB_6 (mg)	ビタミンB_{12} (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維(総量) (g) (※3)	食塩相当量 (g) (※4)
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.03	5.0	9	0.22	0	0.15	0.08	0.01	66	0.0	0.5
こんぶ・まこんぶ－素干し	0.00	0.0	16	0.01	2	0.02	0.01	0.01	0	1.6	0.4

にんじん・根、皮むき－生	0.02	0.0	5	0.07	1	0.00	0.00	0.01	0	0.5	0.0
たまねぎ・りん茎－生	0.06	0.0	6	0.08	3	0.00	0.00	0.01	0	0.6	0.0
薄力粉・１等	0.00	0.0	1	0.06	0	0.04	0.00	0.08	0	0.3	0.0
食塩	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	1.5
なたね油	0.00	0.0	0	0.00	0	2.12	2.26	5.58	1	0.0	0.0
ぶた・大型種・もも・赤肉－生	0.17	0.2	1	0.44	1	0.56	0.01	0.18	33	0.0	0.1
うどん－ゆで	0.03	0.0	5	0.33	0	0.23	0.03	0.48	0	2.0	0.8
油揚げ-生	0.01	0.0	4	0.01	0	0.78	0.45	2.26	0	0.3	0.0
うすくちしょうゆ	0.01	0.0	3	0.03	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	1.4
車糖・上白糖	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かき・甘がき－生	0.11	0.0	32	0.50	126	0.04	0.04	0.00	0	2.9	0.0
合　計	0.45	5.1	81	1.75	132	3.93	2.87	8.60	100	8.2	4.7
栄養素等表示基準値など	1.00	2.0	200	5.50	80	<総エネルギーに対する%> (※2)				18.0	8.89
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)	45	256	41	32	166	3.9	2.8	8.4		45	53

エネルギー産生栄養素バランス診断

エネルギー産生栄養素バランスとは

栄養素等表示基準値とは

- 表項目の各栄養素の文字をクリックすると、その栄養素の説明（栄養成分百科）を見ることができます。
- 「栄養素等表示基準値」は、食品の栄養成分表示に用いるため厚生労働省より示された基準です。
  これは日本人の1日に必要な量の平均的な値と捉えることができますが、個人ごとの必要な栄養素量を意味するものではありません。
- 栄養素等表示基準値などに対する割合（%）について
  - ・ エネルギー～ビタミンCでは「栄養素等表示基準値」を基準にしています。

※1　ナイアシンの「合計」は食品中のナイアシン量の合計で示しています。一方、ナイアシンの「栄養素等表示基準値などに対する割合（%）」は、たんぱく質の合計量から体内合成するナイアシン量を加えてナイアシン当量（mgNE）を算出し、これを「栄養素等表示基準値」で割った値を%表示しています。

※2　飽和脂肪酸（Ｓ）、ｎ-3系多価不飽和脂肪酸（ｎ-3系）、ｎ-6系多価不飽和脂肪酸（ｎ-6系）では、「栄養素等表示基準値に対する割合（%）」の欄に、エネルギー合計値に対する各脂肪酸のエネルギーの割合（%）を算出させています。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」による18歳以上での目標量は、総エネルギーに対してSは7.0%以下です。多価不飽和脂肪酸の目安量は、n-3系脂肪酸では18～29歳で男性は2.0g/日、女性は1.6g/日、n-6系脂肪酸では18～29歳で男性は11g/日、女性は8.0g/日です。（その他の年齢は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」をご参照ください）。

※3　食物繊維は、成人女性の目標量18ｇ以上を基準にしています（「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より）。

※4　食塩相当量は、「栄養素等表示基準値」のナトリウム量より換算した食塩相当量8.89ｇを基準としています。

日本人の食事摂取基準（2015年版）とは

日本人の食事摂取基準（2015年版）の表をみる

このシステムに関するご意見、ご要望をお聞かせください。

[Feed Back to Glico]

栄養成分ナビトップへ

グリコからの最新情報を受け取る

グリコホーム　お問い合わせ　ご利用規約　プライバシーポリシー　ソーシャルメディアポリシー　サイトマップ

江崎グリコ株式会社 Copyright©2016 EZAKI GLICO CO.,LTD. All rights reserved.