

## 栄養スコア付きレシピ

どんなものを食べれば健康に過ごせるのでしょうか？何をどれだけ食べれば良いのでしょうか？

いろんな情報が氾濫していますが、信頼できるものは少ないです。

厚生労働省から「日本人の食事摂取基準」というのが公開されています。これを見ると、

3大栄養素と13種のビタミン、13種のミネラルをどれくらい摂れば良いのかが分ります。これらの29種類の栄養素すべてを過不足なく摂れば、健康の保持増進に役立つことは間違いありません。

しかし、これを見ただけでは、どんな食材をどれくらい摂れば良いのかが分かりません。そこで、下記の6条件でレシピを作りました。

- ① 調理が簡単。
- ② 食材の入手が簡単。
- ③ できるだけ伝統を重視し、乳製品は極力使わない。
- ④ 大きく欠乏する栄養素がない。過剰摂取にも配慮。
- ⑤ 男女別、年代別（12歳～14歳）（18歳～29歳）の栄養スコア付き。
- ⑥ 主食と言われるご飯は、胚芽米又は五分搗き米を基本とする。

※三大栄養素は平均的体格で中程度活動量の人目標量をもとにスコアを算出。

たんぱく質は推奨量（最低必要量）と目標量（生活習慣病予防のため）を別に算出。

12種のビタミン、9種のミネラルについては、推奨量・目標量をもとに算出。少量の調味料は計算せず。

1日分の必要量の40%を摂取できれば100点とする。（概算）

12歳～14歳の男女は人生で最も多くの栄養が必要な年代で、18歳～29歳男女は社会人として最初の年代であるからこの年代のスコアを記載。他の年代はこれを参考に。

高齢者の男性は3大栄養素のみ、成人の83%。高齢者の女性は90%、他の栄養素はほぼ同量必要。

妊婦・授乳婦は多く摂らなければならない栄養素があるので、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」を参照。

## 一汁一菜から始めよう



## [目次]

### 1 栄養満点！焼き鮭定食(小6～中学生用)

人生で最も多くの栄養が必要な世代に、普通の食材で簡単に作れる料理で、栄養が真の意味で満点のものを考えました。胚芽米は栄養価が豊富です。できれば家庭用精米機で農薬の心配のない米を毎日精米すると最高です。胚芽米ごはんを白米にするとビタミン B1 が不足するので、野菜のために豚肉 20g を追加してください。

### 2 栄養満点！大人の焼き鮭定食

大人の場合は、ヨウ素の耐容上限量が多いので、昆布と煮干しの出しを使います。小学生はヨウ素の過剰摂取を防ぐため、週 1 回位にしてください。胚芽米ごはんを白米にするとビタミン B1 が不足するので、野菜のために豚肉 20g を追加してください。

### 3 かんたん いわし(さば) 缶定食

常備ができて、簡単に作れる料理です。少し足りない栄養素があります。

### 4 簡単 カリカリ煮干しと玉子焼定食

少し足りない栄養素がありますが、とても簡単です。

### 5 煮干しラーメンセット

一般的なラーメンは塩分や飽和脂肪酸が多く、麺には強アルカリのかん水が使われます。本格的に作るには大変な手間がかかります。そこで、塩分を極力控え、簡単で、栄養バランスの良いラーメンを考えました。塩分はやや多いが、栄養満点です。

転載される場合は出典明記をお願いします。

制作：Chie 土居京子 監修：土居成吉