



果物の摂りかた

〈間食は菓子類よりも果物が良い理由〉

- ①果物に含まれている果糖は他の糖に比べてゆっくりと吸収されるので、血糖値の上昇が緩やかである。
- ②菓子類と比べて果物のほうが重量あたりのエネルギー量は低いものが多い。



まんじゅう半分と
バナナ1本が
同じエネルギー量！

- ③食物繊維やビタミンが豊富に含まれている。

注意！

- ・果物にも糖(果糖)は含まれています。食べすぎは血糖値の上昇、中性脂肪や体重増加につながることもあるので適量を守って摂取するようにしましょう。
- ・市販のフルーツジュースのなかには糖が添加されているものもありますので表示を確認しましょう。
- ・果物の缶詰は糖・シロップが使われているので避けましょう。
- ・夕食後は活動量が少なくなる時間帯ですので、果物を摂取する時間帯は日中にしましょう。

〈果物の1日の適正量〉

バナナ
中1本



りんご
中1/2個



いちご
中15粒



みかん
中2個



オレンジ
中1個



すいか
1/16個



1日の摂取目安量は握りこぶし1個分程度です！

5月の朝食レシピ

アスパラガスとゆで卵のしょうゆマヨネーズがけ

〈材料 2人分〉

- ・アスパラガス 2本
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3

〈作り方〉

- ①アスパラガスの根元を切り落とし、茎の硬い部分は皮を薄くむく。3cmの長さに切り、柔らかくなるまで塩茹でする。
- ②ゆで卵は固ゆでにし、スライスする。
- ③マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ④器にアスパラガスとゆで卵を盛り付け、③をかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 92kcal たんぱく質 4.4g 脂質 7.4g 塩分相当量 0.5g

5月の朝食献立

和食：ごはん・鮭の塩焼き・さやいんげんの胡麻和え

アスパラガスとゆで卵のしょうゆマヨネーズがけ・味噌汁・パイナップル

洋食：パン・鮭の塩焼き・さやいんげんのソテー

アスパラガスとゆで卵のしょうゆマヨネーズがけ・コンソメスープ・パイナップル

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー405kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.4g 塩分相当量 2.7g

洋食：エネルギー355kcal たんぱく質 16.4g 脂質 17.7g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

副菜で使用しているアスパラガスは春から初夏が旬の野菜で、日本で食べられるようになったのは明治以降で比較的新しい食材です。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸という成分が多く含まれており、これは疲労回復や新陳代謝を活発にする効果があると言われています。また、GABAという成分も多く含まれており、リラックス効果や安眠効果もあるとされています。

5月の夕食レシピ

魚のフライは油の準備や片付けに手間がかかり、また油をたくさん吸収しているため高エネルギーです。それに比べて今月の主菜になっているパン粉焼きはパン粉をつけてオーブンに入れるだけと手軽に作ることができ、尚且つ油の使用量が少なくエネルギー量を抑えられるのでオススメです！

栄養価(1食あたり)

エネルギー650kcal たんぱく質 29.8g
脂質 10.6g 食塩相当量 3.2g



ごはん・アジのパン粉焼き・新玉ねぎのマリネ
若竹煮・コンソメスープ・パイナップル

【主菜】アジのパン粉焼き

材料(2人分)

- ・アジ(3枚おろし) 2尾分
- ・塩、こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ5
- ・パセリ 小さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・レタス 2枚
- 〈トマトソース〉
- ・玉ねぎ 20g
- ・にんにく 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・カットトマト缶 120g
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ①アジの水分をキッチンペーパーでふき取り、塩、こしょうを軽く振る。オーブンを230℃に予熱しておく。
- ②パン粉、パセリ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③天板にクッキングシートをひき、アジの皮が下になるように置く。アジの表面にオリーブオイルを塗り、②を振りかけ、くっつくように手で軽く押し付ける。
- ④230℃のオーブンで15分焼く。
- 〈トマトソース〉
- ①玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③カットトマト缶、しょうゆ、砂糖を加えて煮詰める。塩、こしょうで味を調える。
- ④皿にレタスとアジを盛り付け、トマトソースをかける。

【副菜】新玉ねぎのマリネ

材料(2人分)

- ・新玉ねぎ 1個
- ・にんじん 30g
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々

作り方

- ①新玉ねぎを薄切りにする。にんじんを千切りにする。ボウルに切った新玉ねぎとにんじんを入れて塩を振って軽く揉み、30分置く。
- ②鍋に酢、砂糖、塩を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火からおろし、粗熱をとる。
- ③①を水洗いしてしっかりと水気を絞り、ボウルに入れて②を加えて和える。
- ④器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。