



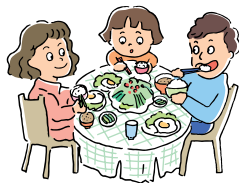
子ども向けの 献立のポイント



子どもたちに規則正しい食習慣を！

最近、朝食を欠食するなど、子どもたちの食習慣の乱れが指摘されています。朝からしっかりと食事を摂るためには、早寝、早起きの生活リズムを作ることが大切です。夕食から朝食の時間が空いていて、十分な睡眠がとれていれば、朝お腹がすいて、おいしく朝ごはんが食べられます。

家庭では、家族そろった食事に心がけ、料理や買い物などを子どもと一緒にするなど、子どもの頃から「食」について豊かな経験を重ねることが、望ましい食習慣を身に付けることにつながります。



食べやすく、味付けや料理方法を工夫！

子どもたちは、郷土料理にみられがちな、しょう油や味噌で味付けた煮物や、酢の物を好まないなど、「味」に関する嗜好が大人とは異なる場合が多くみられます。また、嫌いや苦手な食べ物もあります。モデルメニューでは、子どもたちも含めご家族で召し上がっていただける料理を紹介していますが、ちょっとした「おいしい」「楽しい」アイデアで、嫌いな食べ物も「食べやすい」「食べたい」料理になります。

●赤ずいきの酢の物 (3ページ)

甘酢のずいきを細かく切り、コーンやサイコロに切ったきゅうり、りんごと混ぜてマヨネーズ味のサラダにします。

●ふくらぎの柚庵焼き (4ページ)

柚庵焼きではなく、ふくらぎにとろけるチーズを乗せて、ホイル焼きにします。野菜と一緒に包んでもおいしいです。



●ポークソテーきのこソース (6ページ)

「きのこソース」のきのこは、薄めに切ったり、ソースを少し濃いめの味付けにすると食べやすくなります。慣れてきたら徐々に薄味にしてください。

●ぶり大根 (8ページ)

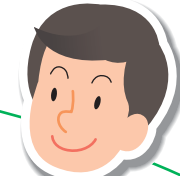
ぶりは、あらではなく切り身を使うと、骨がなく、子どももおいしく食べられます。大根も一口大に切って煮ると、味がしっかりついて、おいしいです。

●げんげの蕪蒸し (10ページ)

蕪蒸しのやさしい味は、おとなの味です。卵汁で茶碗蒸しにしたり、あんの味を照り焼きソースやカレー味にすると変化が出ます。



体脂肪が気になる人向けの 献立のポイント



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人（予備群を含む）は、男性の2人に1人、女性の5人に1人（40歳～74歳）と言われています。

メタボリックシンドロームとは、肥満により内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起したりして、心筋梗塞や脳卒中が起きやすくなる状態のことです。このような生活習慣病を予防するために、体脂肪が気になる人は、食生活で次のようなポイントに気をつけましょう。

料理方法や食材に工夫！

まずはバランスの良い食事！

食事の基本は、主食（ごはん、パン、麺）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻）、主菜（肉、魚、卵、大豆）などを組み合わせて、バランス良く食べることです。

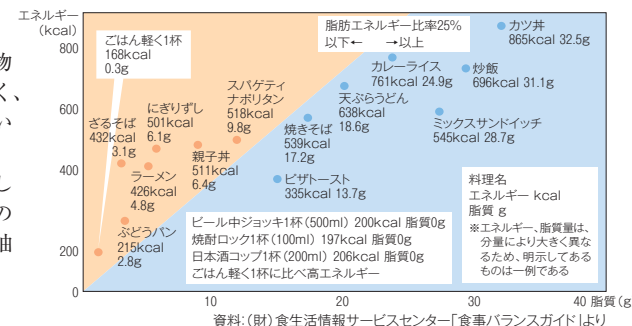
野菜をたっぷり摂りましょう！

若い世代や外食が多い人では、野菜を始めとする「副菜」が不足がちですので、食事ごとにサラダやお浸しなどの野菜料理をもう1品加え、1日に小鉢で5皿程度を目安とした献立づくりに心がけてください。

油を使った料理は控え目に！

右図のとおり、油を多く使った揚げ物などでは、脂肪やエネルギー量が高く、食べ過ぎると肥満の原因となりやすいです。

料理する場合には、煮物、蒸し物にしたり。炒め物では「テフロン加工」のフライパンなどを活用することで、油の量を大幅に減らすことができます。



食材にも工夫！

さらに、使う食材の選び方によっても、エネルギー量を低く抑えることができます。例えば、6ページで紹介した「ポークソテーきのこソース」は、脂肪を低く抑えるために調理法をトンカツなどの揚げ物ではなく、ソテーにしていますが、さらに使う豚肉の種類を「ロース肉」から脂肪の少ない「もも肉」に変更することで、肉のエネルギー量は4割も少なくなります。



ロース肉:約220kcal/100グラム当たり



もも肉:約140kcal/100グラム当たり

エネルギー量は約4割減少