

調味料等の計量について

計量スプーン・計量カップ

大さじ1 = 15 c c 小さじ1 = 5 c c 1カップ = 200 c c

●小麦粉などの粉類

スプーン1杯 : 軽く山盛りにすくい、ヘラを直角より少し傾けてすり切る。

スプーン1/2杯 : まずスプーン1杯をはかり、ヘラの曲線の部分を真ん中に直角に立て、先を払う。

●油・しょうゆなどの液状のもの

スプーン1杯 : 液体をこぼれない程度に縁いっぱいまで注ぐ。

スプーン1/2杯 : スプーンの深さの2/3くらいまで注ぐ。

●味噌・ひき肉など

空間ができないようにヘラで詰め込んで盛り上げ、ヘラの柄で水平にすり切る。

●白米・あずきなど粒状のもの

いっぱいにしてから底の部分を軽くたたき、ヘラですり切る。

手ばかり

●少 々 . . . 親指と人差し指で軽くつまんだ量 (約0.5 g)

●ひとつまみ . . . 親指・人差し指・中指でつまんだ量 (約1 g)

※手の大きさ等によって分量は多少異なります

だしの取り方

<材料:4人分>

・水 4カップ
・だし昆布(出来上がり重量の1%) . . . 6 g
・削り節(出来上がり重量の2%) . . . 12 g

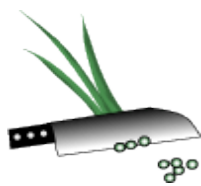
<作り方>

- ① 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふく。
- ② 鍋に昆布、水を入れ、弱火にかける。
- ③ 気泡が出てきたら昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- ④ 鍋のふちが沸騰し始めたら、すぐに火を消す。
- ⑤ そのまま静かに1～2分置いて、削り節が下に沈んだらこす。

野菜の切り方について

●小口切り

細長いものを薄く切る。



●輪切り

切り口が丸いものを
同じ幅で切る。



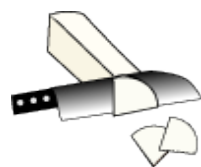
●半月切り

たて半分に切り、
切り口を下にして
同じ幅に切る。



●いちょう切り

たてに4つ割りにして
同じ幅に切る。



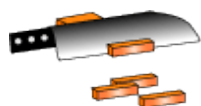
●せん切り

薄切りにした食材を
1~2mm幅に細く切る。



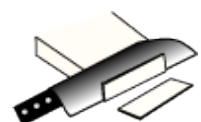
●拍子木切り

4~5cm位の長さで
幅1cm位の棒状に切る。



●短冊切り

長さ4~5cm位で幅1cm位
に切り、1~2mmの厚さに
薄く切る。



●ささがき

鉛筆を削るように、
食材を回しながら薄くそぐ。



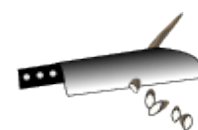
●くし型切り

丸い食材を中心から
放射線状に切る。



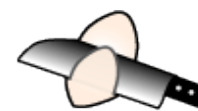
●乱切り

食材を回しながら
斜めに切る。



●そぎ切り

食材に包丁を寝かせ
るようにして入れて、
そぐように切る。



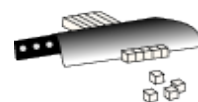
●みじん切り

食材を細かく刻む。



●さいの目切り

サイコロ状に切る。



●蛇腹(じゃばら)切り

細長い食材に細かい切り込みを入れて、
蛇腹のように切る切り方。
きゅうりを横に置き、上から2/3位まで
斜めに切り込みを入れる。裏返して反対
側も同じように切り込みを入れる。

栄養バランスのよい献立のたて方

～ 主食・主菜・副菜をそろえましょう ～

健康のためにはバランスのとれた食事を毎日とることが大切です。

1回の食事で主食・主菜・副菜の3つがそろくと、多くの食材をとることができて比較的バランスのとれた食事になります。



主食

エネルギーのもとになる
ごはんやパン、めん類など



副菜

からだの調子をととのえる
野菜、海藻、きのこ、芋類を使った料理



主菜

からだをつくるもとになる
魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理



※掲載しているメニューが「主食」、「主菜」、「副菜」のどの分類に当てはまるのかわかるように、メニュー名の横に表記しています。

また、「汁物」でも野菜を多く含むメニューは「副菜」として考えます。

1日の野菜の摂取目標量

～ 1日5皿（350g）を目標に ～

野菜には、余分なナトリウムの排泄を促す働きがあるカリウムや食物繊維が多く含まれています。野菜は毎食たっぷりとるようにしましょう。

生野菜でとるよりも、煮たりゆでたりした方が一度にたくさんの量の野菜をとることができます。

1日にとりたい野菜の目安



サラダ1皿



おひたし(小鉢1皿)



具だくさんみそ汁



煮物



付け合わせの野菜

減塩のポイント

食塩のとり過ぎは、高血圧を招く大きな要因です。
高血圧をはじめとする生活習慣病を予防するためにも、
日頃から減塩を心がけましょう。

1日の塩分摂取の目安量

男性： 9g未満

女性： 7.5g未満

(血圧の高い方は6g未満)

●塩分の多い食品は控えめにする

漬物、塩辛、干物、佃煮、加工食品には塩分が多く含まれています。

のり佃煮(大さじ1)	約1.2g	たくあん(3切れ)	約1.3g
昆布佃煮(大さじ1)	約0.7g	梅干し(1個)	約2.2g
あじ干物(1尾)	約1.4g	かまぼこ(2切れ)	約0.8g
塩鮭	約0.8g	食パン(6枚切1枚)	約0.8g

●汁物は1日1~2杯にする

汁物には1~2gの塩分が含まれます。
汁物を1回減らすだけで、1~2gの減塩になります。

●めん類の汁は残す

めん類の汁を全部飲むと、1食あたり約6gの塩分をとることになります。
汁は飲まずに残しましょう。

●うす味でもおいしく食べるための調理のコツ

☆酸味をきかせる

酢やかんきつ類(レモン、ゆずなど)
和え物や焼き魚などに利用しましょう。

☆香味野菜をつかう

みつば、しそ、生姜、みょうが など

☆油を上手に使う

油を使うことで料理にコクがでます。
しかし、油を多く使うとエネルギーが
高くなってしまうので、油を使った料
理は1回の食事で1~2品に。

☆表面に味をつける

中まで味をしみ込ませないで、表面に味を
付けると、舌で味を感じやすくなります。

☆香辛料をきかせる

カレー粉、こしょう、わさび、マスタードなど

☆汁物はだしをきかせて具だくさんに

具だくさんにすると、1回の食事でとる汁の
量が少なくなり、だしをきかせることによって
薄味でも味に満足できます。

☆料理の味にめりはりをつける

薄味の料理ばかりだと満足感が得られないので、
1品だけ塩味をきかせて他の料理は薄味に。

☆香ばしさを活かす

炒ったごまやくるみの香ばしさが、薄味を
カバーします。