

野菜

➡ 生と蒸すのが一番栄養素ロスが少ないです！
生だとたくさん食べられないので、火を通して小さくしましょう。

水溶性ビタミン → 茹でて汁ごと食べる
脂溶性ビタミン → 油を使って炒める
食物繊維 → どんな料理でもOK



120g

230g

栄養が壊れてしまう調理方法や、逆によりよく栄養を摂ることができる調理方法がありますか？

一番栄養のある野菜は何ですか？



モロヘイヤ

野菜

野菜が苦手なのですが、野菜の味をさせないで3・4群を摂る方法は？

なんでも刻んで入れてしまいましょう。



カレー



ミートソース



ハンバーグ



ロールキャベツ



ミネストローネ



カルシウムの摂取

必要量

12～14歳男子推奨量：1000mg^{1本}

12～14歳女子推奨量：800mg

わかさぎ150g



しらす干し200g



イワシの丸干し大2匹



- ・カルシウム(Ca)：リン(P) = 1：1に近いほど吸収率が高い。
(ただし、**P過剰摂取はCa吸収阻害**)

- ・吸収率：約40%、小魚約30%、野菜類約20%

吸収促進：ビタミンD、タンパク質、乳糖、胃酸

吸収阻害：フィチン酸(穀類・豆類)、シュウ酸(野菜類)、食物繊維

カルシウムを一番効率的にとれるのは？

2群で一番栄養があるものは？

成長期で吸収率は高まる。

サプリメントでの不適正な摂取は尿路結石のリスクが高まる。

牛乳以外で手っ取り早く2群を摂取する方法を知りたいです。

鉄の摂取

必要量

12～14歳男子推奨量： 9.0mg

12～14歳女子推奨量： 12.5mg

豚のレバー
1.3mg/1切れ(10g)



卵の黄身
0.9mg/1個(15g)



キクラゲ(乾)
1mg/(3g：1人前)



ひじき(乾)
1.1mg/(2g：1人前)
油揚げ(半分サイズ)
0.8mg/(20g：1人前)



- ・ 月経による喪失が大きい。
- ・ ヘム鉄： **獣鳥魚肉類**に多く(約40%)、吸収率が**20～40%**と高い。
(ヘモグロビンやミオグロビンなどヘムタンパク質の形態)
- ・ 非ヘム鉄： **植物性食品**に多く含まれ、**吸収率が5%**と低い。
(ヘム以外のタンパク質やフィチン、ポリフェノールと結合して不溶性のものなど)
タンパク質やビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がる。

吸収促進： **アスコルビン酸(ビタミンC)**、クエン酸、乳酸、
良質のタンパク質

吸収阻害：食物繊維、フィチン酸、タンニン(お茶)、
シュウ酸(野菜)

牛乳やチーズが苦手な人はこんな調理法も

牛乳
鮭フレーク
玉ねぎ
人参
しめじ

鮭のピラフ



カレーに牛乳



カボチャスープ



肉のピカタ



衣に粉チーズ

おすすめは脂質の少ない
ヨーグルト



どのように食事をすれば良いか？

- ・栄養の吸収は朝から昼ごろまでが良い。
- ・朝食は遅くても起床後1時間以内に摂る方が良い。
- ・一日の食事量のほとんどを昼食までに摂ることも大切。
- ・寝る2時間前までに消化の良い食材 (主食：そばや麦ご飯、おかず：食物繊維の多い緑黄色野菜や根菜など)を摂ると、次の日の朝食をおいしく食べることができる。
- ・「空腹で寝られない」という場合は、温かいスープなどを飲むことがお勧め。
- ・間食は15時より10時がお勧め。

お昼ごはんでは不足している栄養は、朝と夜、どちらでまかなえばよいのでしょうか？

時間によって、栄養の吸収具合が変化したり、効果が下がってしまうことがありますか？

午前中は脂肪の吸収に関わる時計遺伝子の発現量が最も小さくなっているため、乳製品や大豆製品、あるいはケーキなどの脂質が多めの間食でも大丈夫

16～17時にカロリーの高いおにぎりのような主食系のものを食べ、帰宅後の遅い時間にはおかずや副食系のものだけを食べる。
カロリーが高く脂肪分が高いものを食べて寝ると「体内時計」を狂わせる元となり、肥満や生活習慣病の原因になる。

精神活動において高パフォーマンスが望めるゴールデンタイムは朝から昼まで。

間食の取り方

間食を止める、控えるよりも適切な間食の取り方をする。

食べる時間

食事と食事の間が長くないようにする。

午前：10時ごろ

午後：15時ごろ、夕食の時間が遅い場合17時ごろ

食べる物

1日200kcal以内



午前：脂質が多くても良い

午後：脂質は控え目の方が良い

お菓子ではなく、果物やヨーグルト・チーズなどの乳製品を摂取する。

果物50kcalの目安



太らない食べ方

- ・ 時間 →
 - ・ 午前中に多く摂取(10時間以内がベスト)
 - ・ 寝る前3時間は避ける
 - ・ 毎日同じ時間

- ・ 回数 →
 - ・ 3食だけでなく、数回に分ける(頻回食)

少食でたくさん食べられない人
これを試してみてくださいね！



- ・ 速度 →
 - ・ ゆっくりと、よく噛む。
 - ・ リラックスして食べる。

- ・ 順番 →
 - ・ 食物繊維(野菜、豆類)から先に食べる。

少食でたくさん食べられない人は、
肉・魚・卵から先に食べようね！



量が食べられないのですが、どうしたらいいですか？

食事の仕方について

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩「食」に関する理解を深め、食活を見直してみましょう。

皆さんからの質問



手軽に栄養バランスを整えるコツや方法、考え方を知りたいです。
なにから始めたらよいのでしょうか？

なぜ食事は、彩が良いとよいのですか？

西尾先生は普段どのようなことに気を付けて食事をしていますか？

主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、豆腐、卵)、
副菜1(添え物、小鉢、サラダなど)、副菜2(汁物)を設定します。
そして、赤、白、黄、緑、黒の色がなるべく入るようにすると、
多くの栄養素を摂取できるメニューになります。
目で見て楽しい食事は栄養素満載なんです。



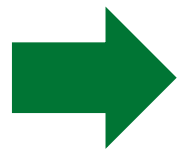
身長を伸ばしたり、体重を増やすために1番必要な栄養を知りたいです。

毎日食べたほうが良いおすすめの食材等を知りたいです。

これをいければ、大丈夫っていう栄養が多く含まれているおかずは何か？

体の健康を守るために、一生最も食べた方がいい群や食材はありますか？

普段の食事で2・4群があまり摂れていないのですが、少し食べるだけで栄養を摂取できる食べ物がありますか？



どの食品だけを食えばいいということはありません。

何よりも**バランスよく食べる**ことが重要です。

そのためにみなさんは6群を学んでいます。

スープジャー以外で栄養が摂れるレシピを知りたいです。

私たちでも作れる、栄養バランスが整っているレシピを知りたいです。

私たちでも朝に簡単に作れるような栄養の摂れるレシピを知りたいです。

➡ 色々な具材に入れられる食事、調理が楽な食事



チャーハン

- ・ 魚(じゃこ・ししゃも・マグロ漬け焼き・干物)
+ 梅干し、青じそ(青ネギ)、鰹節
- ・ ソーセージ(ベーコン)、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、椎茸
+ ケチャップ、卵 → オムライス

焼きそば・焼きうどん

- ・ 基本具沢山
肉(鶏、豚、牛)、ちくわ(カニカマ)、もやし、キャベツ、にんじん
ニラ(ピーマン)、(ズッキーニ、ナス、お揚げ)
きのこ(椎茸、しめじ、エリンギ)、キムチ。 などなど

おすすめの食材

良質なタンパク質

鶏のささみ



鶏のむね肉



良質な油

鶏のささみ



鶏のむね肉



カルシウム摂取



油揚げ



プロセスチーズ



大根菜



小松菜

優等生な食品

豚レバー 鶏レバー(ハツ) 牛レバー



レバー



牛乳・ヨーグルト



モロヘイヤ



バナナ



卵



納豆

毎日食べたほうが良いおすすめの食材等を知りたいです。



じゃこ



干し椎茸



桜エビ

冷凍食品はそうでないものと比較して、栄養は削られてしまうのか？
栄養はしっかり摂取できるのか？

➡ 冷凍で栄養素はほとんど壊れません。
栄養素摂取の観点からは同じです。
ですので、お野菜の高い時期には、
管理栄養士は冷凍野菜を使います。

ただし、解凍時のドリップによる水溶性ビタミン
の流出、長期保存による食品の酸化には
気をつけましょう。

1群が最近値段が高いように感じているのですが、安く手軽に1群を摂れる方法はありませんか？

意外に安い内臓

鳥レバー、ハツ



1kg ¥600程度

豚ハツ



1kg ¥1000程度

砂肝



1kg ¥1000程度



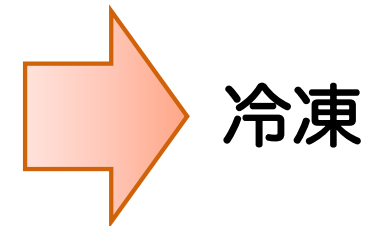
ビタミン、ミネラル(特に鉄分)
たっぷり！

- ・業務用スーパー
- ・ロチャース
- ・インターネット肉直売店

- ・浦和卸売市場
- ・大宮市場

などでまとめて購入

大量購入の肉類は買ったら小分け



～簡単メニュー～

野菜類の下処理保存

使いやすいサイズにカット



茹でて、一食分ごとに小分け



冷蔵

(冬：1週間以内
夏：2、3日)

冷凍

よく冷まして
水を切る

～簡単メニュー～

料理だれを作っておく



すき焼きの割り下
(醤油・酒・みりん・砂糖
= 1 : 1 : 1 : 1/3)
お出汁少々(だしの素や白だし)
火を入れておくと保存可能

味付けのタレ
焼肉のタレ
キムチの素
オイスターソース
味噌だれ
(味噌・酒・みりん・砂糖
= 1 : 1 : 1 : 3~4)

きゅうり・ちくわを千切り
ゴマだれ or 青じそ or 中華
ドレッシング

玉ねぎ or ネギを切る
牛肉 or 豚肉 or 鶏肉
炒めた後割り下で煮る.

その他：しいたけ、しめじ、しらたき などなど

肉と野菜を炒めて
味付ける



切って混ぜるだけ



切っ煮るだけ



焼く

～簡単メニュー～

サバ缶をつかった一品料理

簡単に



DHAたっぷり

ささみを使った一品料理



切ってゆでてもりつける



混ぜて炊く



味噌缶

混ぜて煮る



ゆでて混ぜる