

えいよう 2025 夏

梅雨も明けて夏本番となりました。外に出るのもためらうほどの猛暑が続いていますが、9月以降も残暑が長引くそうです。喉が乾く前にこまめな水分補給をして熱中症対策を行っていきましょう。

さて今月号では、旬のメニューや栄養士のいちおしメニュー、簡単レシピや食事摂取基準について紹介します。ぜひお楽しみください。

七夕メニュー



丑の日メニュー



ミートローフ

ミックスベジタブルやチーズが入ったガッツリお肉メニューです。デミグラスソースがご飯と相性抜群です。



冷やしスタミナうどん

焼肉とサラダを乗せた食べ応えのあるうどんです。お好みでマヨネーズをかけると、マヨネーズの酸味とめんつゆの旨味が意外とマッチします。



鰯の梅煮

梅と一緒に煮ることで魚の生臭さを抑えられます。さっぱりとした味わいで暑い日でも食べやすい一品です。



クリームライス

具沢山のクリームシチューにサフランライスを添えて色鮮やかに仕上げました。



冷やししゃぶしゃぶ

夏ならではの冷やしメニューでムシムシと暑い時期にピッタリです。春雨も入りボリューム満点で、ごまだれや味噌をかけて楽しみました。



あんみつ

寒天にはスキムミルクを加えてカルシウムを強化しています。甘酸っぱいフルーツと小豆、黒蜜をトッピングしています。



日本人の食事摂取基準とは？

皆さんは「食事は、どれくらい食べたらいいの?」「そもそもどうやって食事の基準を決めているの?」など疑問に思ったことはありませんか。あまり聞いたことがないかも知れませんが、国が公表している食事の摂り方のガイドラインが「日本人の食事摂取基準」です。

◎食事摂取基準とは

健康増進法に基づき、健康な個人または集団を対象として、食事によるエネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を定めたものであり、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防を目的とします。厚生労働省が策定し、5年に一度改定を行っていて、2025年度が改定の年になります。

食事摂取基準がどのようなものか知っておくと、食と健康を考えたいうえで、とても重要な知識となります。

日本人の食事摂取基準 2000年度版から2025年度版の主な変更点

- ・生活機能の維持・向上に係る疾患として**骨粗鬆症**を予防（最終目標は、骨折の予防）。
- ・成人に対して **1日 25g 以上の食物繊維**の摂取が推奨。

食生活で気を付けるポイント

★骨粗鬆症とは

骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。



骨の健康に必要な栄養素

- ・**カルシウム**(主成分、骨の形成を促進する)
牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など
- ・**ビタミンD**(小腸の中でカルシウムの吸収を促す)
鮭、椎茸、卵黄など
- ・**ビタミンK**(骨の質を高めるコラーゲンを増加させる)
納豆、キャベツ、小松菜など



★不足しがちな食物繊維を毎日簡単に摂るコツ(食物繊維 25g/日以上)

- ① 忙しい時は副菜を何品も用意するのではなく、汁物を具沢山にしましょう。乾燥野菜(切り干し大根がおすすめ)・海藻・きのこ類等をストックしておく、汁物に簡単に追加することが出来ますよ。
- ② 朝は忙しくて食物繊維の量が少なくなりがちです。納豆やもずく酢・めかぶ、キムチ等、すぐに取り入れられる副菜をストックしておきましょう。また、バナナやみかん等は、手軽に食べられる果物です。
- ③ 白米に雑穀やもち麦を追加する他、玄米に変更したり、パスタやパンを全粒粉入りに変えるのもおすすめです。
- ④ 外食時は、食物繊維が不足しがちです。サラダや小鉢類・汁物等の副菜を1つ以上つけることを意識しましょう。丼物より定食メニューの方が、色々な野菜が摂れるので栄養バランスが良いです。

栄養バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜を組み合わせることが基本です。

育桜の給食では、エネルギー、たんぱく質、鉄、カルシウムなど栄養の充足率を満たす献立を作成し、提供しています。

ご家庭でも、栄養バランスは1食で整える必要はなく、食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事、翌日の食事調整してみましょう!



夏の



いちおしメニューをご紹介します！



ニューヨークの屋台フードの定番！

～チキンオーバーライス～

サフランライスの上に、スパイシーに味付けして焼いたチキンとレタスを乗せて、ピリ辛のヨーグルトソースをかけていただきます。スパイスが香り良く、梅雨時期でしたが食欲がそそられました。異国情緒漂うメニューで、皆さま楽しんで召し上がっていました！

ごろっと食感がおいしい😊

～豆入リタコライス～

豆が入ることで食感が良くなり、ヘルシーにボリュームアップできました。彩の良い数種類の豆で、見た目も華やかです。チリパウダーが香るお肉に、千切りレタス、トマト、チーズをトッピングしました。沖縄が起源のタコライスは暑い夏にぴったりのメニューでした。



コラム

脱水症を防ぐために——実体験から伝えたいこと——

暑い日が続きますが、皆さんは体調の変化に気を配れていますか？夏になると気温も湿度も高くなり、知らず知らずのうちに体から水分が失われがちです。

私自身、数年前の夏に「なんだか体がだるい」「ふらふらする」と感じながらも、そのまま過ごしてしまったことがあります。病院に行くのと脱水症と診断され点滴を受けることになったのですが、血管が細く点滴の針が入りにくいと看護師さんに言われました。脱水状態では体内の水分が減少しているため血液量も減少し、血管が細くなるそうです。脱水は単に喉が渇くだけでなく、体の様々な機能に影響を及ぼすのだと身をもって実感しました。

脱水症は喉の渇きや発汗だけでなく、軽いめまいや頭痛、食欲不振、集中力の低下など、日常の中で見過ごしやすいサインから始まります。特に高齢者や子どもは自覚症状が出にくいため、周囲の人が気を配ることも大切です。

夏場は、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけることが重要です。水やお茶だけでなく、汗を多くかいた時は塩分やミネラルも適度に摂取しましょう。私はついつい水やお茶ばかり飲んでしまうので、食事に梅干しや昆布、味噌汁等を積極的に取り入れるようにしています。

日々の小さな体調の変化に気を配り、積極的な水分補給で夏を元気に乗り切りましょう。

沖縄を代表する郷土料理の「チャンプルー」は「色々なものを混ぜ合わせる」という意味の方言で、主に焼いた島豆腐と野菜の炒め物のことです。今回ご紹介するそうめんチャンプルーの他に、タマナー(キャベツ)チャンプルー、マーミナー(もやし)チャンプルーなど、その種類は多種多様にわたります。

栄養士レシピ



普段のそうめんに飽きてきたら

そうめんチャンプルー



材料(4人分)

そうめん	60g
豚肉	50g
にら	1/2 束
にんじん	1/4 本
たまねぎ	1/4 個
ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1.5
かつお節	適量



作り方

- ① そうめんは食べやすい長さに折って茹でます。炒める時にも火が入るので、茹で時間は1分程短めにします。
- ② 茹でたらよく洗い、ぬめりをとります。麺同士がくっつかないように分量外のごま油をまぶして馴染ませておきます。
- ③ にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、にらは3cmに切ります。
- ④ ごま油を熱したフライパンに豚肉を入れて色が変わるまで炒めます。火が通ったら②③も加えて炒めます。
- ⑤ めんつゆを加えて全体に絡めます。
- ⑥ 最後にかつお節を加えて混ぜ合わせたら完成です。



きのこのペロンチーノ風

パスタだけじゃない！

材料(4人分)

茄子	中2本
赤パプリカ	1/2個
まいたけ	1/2袋
えのきたけ	1/4袋
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	4cm
コンソメ	小さじ1
輪切り唐辛子	小1本分
塩	少々
パセリ	少々



作り方

- ① 茄子と赤パプリカは乱切りにします。きのこは石づきを切り落とし、それぞれ食べやすい大きさにほぐします。
- ② フライパンにオリーブオイルと輪切り唐辛子、にんにくおろしを入れて香りが出るまで炒めます。
- ③ ②のフライパンに①を加えてしんなりするまで炒めます。
- ④ コンソメを加えてさらに炒めます。
- ⑤ 最後に塩で味を整えて、パセリを振って完成です。

★輪切り唐辛子は焦げやすいので弱火で炒めてください。

★茄子は素揚げもおすすめです。

