

お米は

新米の季節がやってきた！



# 家計にもカラダにも 相性バツグン

## 「栄養」を買うならお米がお得！

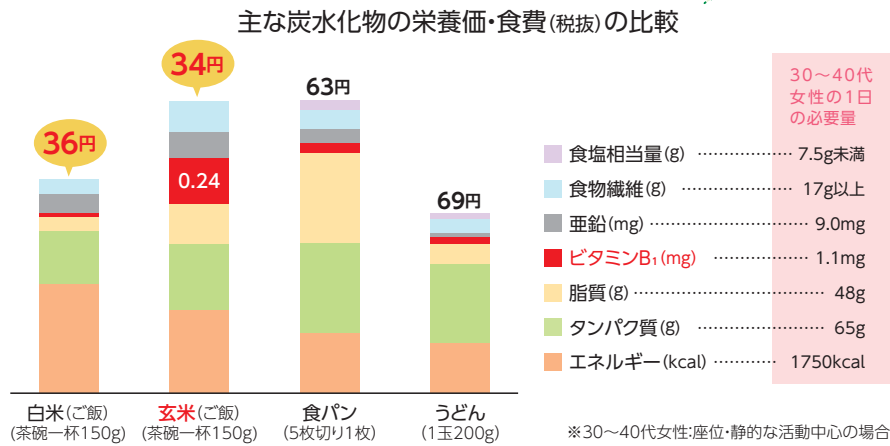
おかずと相性バツグンのお米。実は家計にもカラダにも相性バツグンです。食費面では食パンやゆでうどんよりお安めという結果に。食パンやうどんと比較してエネルギーもしっかり摂れ、家計にもカラダにもうれしい！



- パンは、タンパク質は高いけど脂質や塩分は高め。
- うどんは亜鉛や銅などのミネラルが少なめ。
- お米のタンパク質はパンに比べて少ないけど、亜鉛などミネラルは豊富。お米の塩分はゼロなので、おかずで塩分計算がしやすい。

### ちなみに 玄米と一緒に 食べるといい！

玄米はビタミンB<sub>1</sub>が豊富。ビタミンB<sub>1</sub>を糖質と一緒に摂ると、消化がよくなります！  
なぜならビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに替える力を持っているから。  
ビタミンB<sub>1</sub>は熱で破壊されるので、加熱時間の短いお浸しや炒め物がおおすすめです。



## お米は大豆製品とベストパートナー！

お米は食パンやうどんに比べて、タンパク質が若干少なめ。しかもそれだけでは体に必要なアミノ酸が不足しがち。

そんな時は  
**大豆**

大豆にはお米に少ない、**タンパク質が豊富**。  
しかもご飯に不足しているアミノ酸(リジン)を大豆で補い、大豆に足りないアミノ酸(メチオニン)をご飯で補える！

つまり！



お米と大豆が多く使われている味噌汁、豆腐、納豆は相性バツグン！

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

ほうれん草とえのきのおひたし  
副菜1人分:栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 17kcal |
| タンパク質 | 1.9g   |

ひじきの白和え風サラダ  
副菜1人分:栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 85kcal |
| タンパク質 | 4.6g   |

ごぼうと葱の七味みそ汁  
汁物1人分:栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 45kcal |
| タンパク質 | 1.9g   |

鶏じゃがつつみ揚げ  
主菜1人分:栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 226kcal |
| タンパク質 | 12.4g   |

白米ご飯  
主食1人分:栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 252kcal |
| タンパク質 | 3.8g    |

夕食 1人分

399円

ポイント  
大豆とお米はお互いのタンパク質の質を上げてくれるベストパートナー！今回はサラダと味噌汁で豆腐と味噌を組み合わせました。

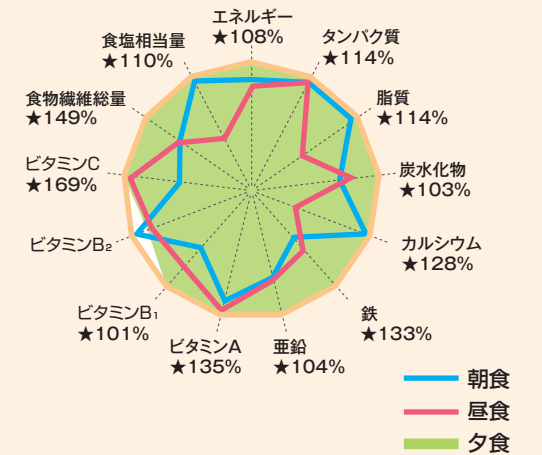
### 鶏じゃがつつみ揚げ

材料・4人分

鶏ムネ肉……………200g  
濃口醤油、みりん……………各小さじ1杯  
生姜……………1/2かけ  
じゃが芋……………中2個  
シュレッドチーズ……………20g  
塩胡椒……………少々  
片栗粉……………適量  
なたね油……………適量

作り方

- 1 じゃが芋を蒸してよくつぶし、刻んだチーズと塩胡椒を混ぜ、直径3cm程度に丸める。
- 2 鶏肉は薄くそぎ切りにして、醤油とみりん、すりおろした生姜で下味をつける。
- 3 2の鶏肉で1を包み、表面に片栗粉をまぶす。
- 4 170℃程度の油できつね色になるまで揚げる。



朝食

主 食 トースト  
主 菜 胡麻ごまスクランブルエッグ  
汁 物 キャベツの味噌ミルクスープ  
副 菜 レーズンヨーグルト

ポイント

キャベツに含まれるビタミンCは、牛乳のカルシウムの吸収を助けてくれるおすすめの組み合わせです。

昼食

主 食 玄米入りご飯  
主 菜 鶏ササミの梅のり巻き  
副 菜 人参とさつまいもの塩きんぴら  
副 菜 小松菜しらすの卵焼き  
副 菜 ボイルブロッコリー

ポイント

海苔やしらすなどの海産物には、不足しがちなミネラル類が含まれています。コツコツ積み重ねることで、自然とバランス良い献立になります♪

※食費は1人当たりの金額です ※1食分の栄養ラダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています  
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています