

肉 魚 卵 豆腐 野菜

夕食のおかずで改善!

タンパク質は賢く食べよう!

1日に必要なタンパク質は、男性85g、女性65g※ですが、実は日本人は「摂りすぎ」の傾向にあります。本当は十分足りているのに、食費や栄養をムダにしていますか？

※1日に必要なエネルギーの15%で計算

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。

食費も・栄養も・ボリュームも。少しの意識で豊かな食事に

メインおかずはつついボリュームをもたせがち。でもそれは、主な栄養素である動物性タンパク質の過剰摂取、そして食費のムダづかいにも!

必要十分な栄養を意識しながら料理するだけで、家計もスリムに、栄養のムダもなく、バランスのよい「賢い食事」をとることができます。

ポイント オーバーしがちな動物性タンパク質。低カロリー・低脂質の植物性タンパク質や野菜を取り入れることで、食費を抑え、かつ満足感のあるおかずに。

動物性タンパク質

- 鶏肉 ●牛肉
- 豚肉 ●魚

植物性タンパク質

- 豆腐など豆類加工品
- 米

価格あたりの栄養量が高い卵を上手に活用するのもおすすめ!

普段の夕食のおかずをチェック!

朝食はパターンが決まっていたり、また昼食もお弁当や外食の人は変更が難しいので、夕食で調整しましょう。

朝食		夕食	
①白米ご飯		①白米ご飯	
②ハムエッグ	タンパク質 22.1g	②グリーンサラダ	
③納豆		③春菊と油揚げのおひたし	
④豆腐とわかめの味噌汁		④鶏の照り焼き	
昼食(外食など)		⑤春キャベツと玉ねぎの味噌汁	
⑥煮込みうどん	タンパク質 23.1g		
⑦りんご			
		タンパク質 32.8g	

1日の総タンパク質量 78.0g

改善前

鶏肉1人分150gを見直し!

改善後のレシピはこちら♪

改善前 夕食合計 **487円**

エネルギー	113%	662kcal
タンパク質	150%	32.8g
脂質	149%	24.3g

1日に摂りたい量の1/3量

改善後 夕食合計 **379円**

エネルギー	89%	505kcal
タンパク質	94%	20.3g
脂質	73%	11.9g

1日に摂りたい量の1/3量

※食費は1人当たりの金額(税込)です

鶏肉の半分を大根に置き換えてヘルシー!

鶏モモとシャキシャキ大根の照り焼き

材料・4人分

- 鶏モモ肉..... 300g
- 塩胡椒..... 少々
- 大根..... 300g
- 酒、みりん、濃口醤油..... 各大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1

作り方

- 鶏肉は一口大に切って塩胡椒で下味をつけておく。
- 大根は皮をむいて1cm厚さに切る。
- フライパンを温め、鶏肉を皮目から焼き、カリッとしてきたら大根を加えて蒸し焼きにする。
- 調味料を加え、全体を絡めたら完成。

改善後

春菊と油揚げのおひたし
副菜1人分:栄養価

エネルギー	24kcal
タンパク質	1.8g

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

春キャベツと玉ねぎの味噌汁
汁物1人分:栄養価

エネルギー	31kcal
タンパク質	1.5g

鶏モモとシャキシャキ大根の照り焼き
主菜1人分:栄養価

エネルギー	194kcal
タンパク質	12.9g

鶏肉1/2量に抑えてタンパク質-12g

グリーンサラダ
主菜の付け合わせ1人分:栄養価

エネルギー	3kcal
タンパク質	0.2g

見直しPOINT 鶏肉だけでなく1人で150g食べてしまう照り焼きも、大根、にんじん、玉ねぎなど、かさの出る野菜と組み合わせることで、半分の1/2量に抑えられます。