



# 次世代を担う若い女性の食事



若い女性が持つ必要以上のやせ願望や誤ったボディイメージは、健康に影響します。また、朝食の欠食や菓子類等で食事を済ませる食習慣、野菜の不足等が懸念されています。自分自身の食生活を振り返り、より良い食生活を続けていきましょう。



対象:20~30歳代 女性 身体活動II

## 献立名

- しらす枝豆ご飯
- 秋鮭ほうれん草蒸し
- 納豆天ぷらと厚焼き玉子
- 鴨肉の塩鍋風
- 緑黄色野菜のごまチーズ
- オレンジ



※レシピは裏面

## 毎日の積み重ねが大切です



### バランスの良い食事を摂りましょう

～体調の維持、適正な体格の維持のために～

- バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜が揃った食事です。→栄養素を効率よく吸収できます。
- 大切な栄養素が不足しないよう、3食しっかり食べましょう。
- 嗜好品(特にお菓子類、菓子パン等)は食べ過ぎないように。



### 次の世代のために

～妊娠、出産も視野に入れて食事を考えましょう～

『葉酸』に注目!葉酸は妊娠に気づく頃、また初期の段階で大切な栄養素です。胎児の神経系の発達に必要で、不足すると脳や神経系の発達に影響する可能性があります。妊娠前から意識的に摂取することをお勧めします。

このお弁当の中で**葉酸**の摂取源は…

- 納豆 ■ のり ■ 春菊 ■ かぼちゃ
- ブロッコリー ■ アスパラガス ■ 枝豆など

### 野菜をしっかり食べましょう

～ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給～

**健康で丈夫なからだづくりのために不可欠です。**緑黄色野菜(人参やほうれん草など)を120g以上、淡色野菜(玉ねぎや白菜など)を1日230g以上食べましょう。野菜の他、藻類、きのこ類も積極的に食べましょう。

〈野菜の摂取量 1日平均〉 目標1日350g以上!

- 20~30歳代女性 約240g ← かなり不足しています!
- 60歳代女性 約320g

平成26年国民健康・栄養調査より

# 若い女性向けお弁当 レシピ(1人分)

## しらす枝豆ごはん

**ポイント** 枝豆からも葉酸を摂取できます。

■ごはん 180g ■しらす干し 8g ■ゆで枝豆 8g

①ごはんを炊き、茹でた枝豆としらすを混ぜる。

## 秋鮭ほうれん草蒸し

**ポイント** ゆずの香りで減塩効果と季節感の演出。

■生鮭 25g ■ゆず 1g ■ほうれん草 8g ■食塩 0.1g

①ほうれん草をさっとゆがく。  
②鮭に塩を振り、ゆずと一緒に①で巻いたら、蒸して火を通す。

## 納豆天ぷらと厚焼きたまご

**ポイント** 大豆製品の納豆をのりで巻いて、食べやすく。

■納豆 10g ■のり 1g ■しそ 1g ■うめぼし 1.5g ■小麦粉 6g ■油 3g  
■玉子焼き 22g ■オレンジ 14g

①しそを敷いたのりで納豆を筒状に巻く。  
②水溶き小麦粉に①をくぐらせ、油で揚げる。  
③梅ソースをつける。  
④厚焼きたまごを添える。

## 鴨肉の塩鍋風

**ポイント** 鴨肉はたんぱく質が豊富です。あぶって臭いを控えます。

■合鴨 25g ■春菊 10g ■長葱 10g ■まいたけ 8g ■人参 10g ■白だし 2g ■塩だれ 1滴 ■かぼす 2g

①合鴨はブロックのまま皮面(油面)を火であぶってスライス。  
②長葱は3cm長さに切り、まいたけは小房にわける。  
③人参は一口大に切り、水で下ゆでする。  
④白だいでゆで汁を作り、②③を煮たら、春菊をさっとゆがき、最後に①の合鴨をさっとゆでる。  
⑤煮た長葱はグリル等で焼き色を付ける。  
⑥残った煮汁少々に塩だれを1滴たらし、盛り付けたものに均一に掛ける。スライスしたかぼすを添える。

## 緑黄色野菜のごまチーズ

**ポイント** 緑黄色野菜がたくさん入って、葉酸が豊富な1品です。

■かぼちゃ 25g ■ブロッコリー 15g ■アスパラガス 12g ■トマト 15g ■パプリカ 6g  
■きょうな 6g ■ささみ 10g ■チーズソース 2g ■白ごま 1g ■食塩(塩ゆで用) 0.2g

①かぼちゃは一口大に切り、蒸す。  
②小房にしたブロッコリー、1cm幅の縦切りにしたパプリカ、5cm長さのアスパラガスは塩ゆでする。  
③ささみは68℃で30分蒸す。(または酒蒸しにする。)  
④トマトは湯剥きする。  
⑤2cm長さに切ったきょうなを器に敷き、①～④を盛り付けたら、ごまを混ぜたチーズソースをかける。  
※チーズソース作り方(例)豆乳大さじ1+スライスチーズ1枚+塩ひとつまみを耐熱ボウルに入れ「30秒レンジ→混ぜる」を2回くらい様子を見ながら繰り返す。

### お弁当の栄養価:20~30歳代 女性 身体活動II

エネルギー	651 kcal
たんぱく質	28.2 g
脂質	18.4 g
カルシウム	145 mg
鉄	3.7 mg
ビタミンA	701 μg
ビタミンB1	0.38 mg
ビタミンB2	0.56 mg
葉酸	172 μg
ビタミンC	37 mg
食物繊維	6.4 g
食塩相当量	2.2 g



弁当1個分、  
1日当たりに対する割合