



6日間の バランス食プラン

～ 体 も 心 も 健康 に ! ～





体も心も健康に！



バランスの良い食事を目指しましょう



本レシピ集について

仕事や家事・育児、勉強など、やることが一杯な毎日の中、ご自身の健康な体と心が生活の資本となります。「バランスの良い食事」はその資本を作る1つの材料です。

今回、小笠原村内の栄養士で協力し、小笠原村の食生活・食環境の実情に合わせて、「バランスの良い食事」をテーマとしたレシピ集を作成しました。**約6日に1回の船の入港サイクルに合わせて、6日分の献立レシピ**となっています。また、**入港日にまとめ買いする方が多いことから、同じ食材を使い回したアレンジレシピ**を意識しています。

日々の健康維持のため、「バランスの良い食事」を意識してみませんか？ぜひご活用ください。



バランスの良い食事とは？

①PFCバランス

たんぱく質（P）・脂質（F）・炭水化物（C）の3つの栄養素に加え、野菜や果実等からビタミン・ミネラルを摂取することが望ましいです。各々を摂取できる主な食材として下図のようなものがあります。



- PFC バランスとは3大栄養素の摂取する割合を決めたもの。
- PFC バランスの目安はたんぱく質 15%、脂質 25%、炭水化物 60%といわれている。
- PFC バランスを意識することで偏った栄養バランスの改善につながる。



②主食・主菜・副菜をそろえた食事

PFCバランスを意識した食事をするには、
主食・主菜・副菜をそろえた食事を
1日2回以上食べることがおすすめです。



Point

「主食・主菜・副菜をそろえた食事」は選び方や作り方を工夫して、より簡単に！



焼き魚定食



ロコモコ丼



チキンカレー+野菜サラダ



上図に示した3つの例は、すべて「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。
定食の形でなくとも、**丼ものやワンプレート**にしたり、**メインの1品料理に**
お野菜たっぷりのサラダやスープをプラスすることで、意外と簡単にバランス
をとることができます！



本レシピ集の活用にあたって

本レシピには、各献立ごとのエネルギー量、PFCバランス、食塩相当量、食物繊維について記載しています。各栄養素摂取目標量については、日本食事摂取基準2020年度版の成人男女の基準値を参考にしています。

バランスの良い食事とは具体的にどのような料理をどのように組み合わせるのか、1つの例としてご参照ください。





~目次~



1日目

- ☀朝 ミルクパン
野菜オムレツ
キウイヨーグルト
- 🍷昼 ワンパンナポリタン
ブロッコリーと卵のマスタードサラダ
はちみつヨーグルト
- 🌙タ 枝豆と桜エビの混ぜご飯
肉豆腐
ブロッコリーと卵のマスタードサラダ

2日目

- ☀朝 シリアル
納豆オムレツ
野菜ジュース
- 🍷昼 チキンカレー
レタスとトマトのサラダ
- 🌙タ ごはん
鯖みそ缶のチーズホイル焼き
3色ナムル

3日目

- ☀朝 卵サンド
中華風ミルクスープ
キウイフルーツ
- 🍷昼 ビビンバ
中華風ミルクスープ
- 🌙タ ごはん
ごろっと野菜とかれいのマヨ和え
冷奴
トマトスープ

4日目

- ☀朝 納豆ごはん
ブロッコリーの酢の物
トマトスープ
- 🍷昼 いわしの卵とじ丼
なすのチーズ焼き
きのこのみそ汁
オレンジ
- 🌙タ ごはん
豚肉とブロッコリーのバターポン酢
ほうれん草ソテー
きのこのみそ汁

5日目

- ☀朝 ミルクパン
目玉焼き
ブロッコリーの酢の物
ヨーグルト
- 🍷昼 オムライス
ほうれん草ソテー
きのこのみそ汁
- 🌙タ ごはん
かれいのポン酢蒸し
もずくの酢の物
じゃがいもの煮っころがし

6日目

- ☀朝 ごはん
卵焼き
人参しりしり
青菜のみそ汁
牛乳
- 🍷昼 きつねうどん
人参しりしり
もずくの酢の物
オレンジ
- 🌙タ ごはん
白身魚のタルタルフライ
じゃがいもの煮っころがし
青菜のみそ汁



～使用食材一覧～



分類		品名	総使用量	購入量	備考
穀類		ミルクパン(冷凍)		1袋	8個入り
		シリアル		1袋	
		うどん(冷凍)	1玉(180g)	1袋	1玉×5個入り
いも類	△	じゃがいも	240g	中2個	
肉類		鶏もも肉	320g	320g程度	
		豚小間切れ肉	160g	160g程度	
魚介類		あぶらかれい(冷凍)	5切れ	1袋	5切れ入り
		いわし蒲焼き(缶詰)	1缶(60g)	1缶	
		さば味噌煮(缶詰)	1缶(90g)	1缶	
		ツナ缶	40g	1缶	
		桜えび(素干し)	3g	1袋	
大豆・豆製品	★	絹豆腐	300g	1個	1丁(300g程度)
	★	納豆	2パック(80g)	1セット	3パック入り
		きな粉	15g	1袋	
牛乳・乳製品	★	牛乳	620ml	1本	1L
	★	ヨーグルト(低脂肪)	330g	1パック	350~400g
	△	スライスチーズ	2枚(40g)	1パック	7枚入り
卵類	★	鶏卵	9個+6g	1パック	10個入り
野菜類		ほうれん草(冷凍)	330g	2袋	1袋300g
		ブロッコリー(冷凍)	360g	3袋	1袋150g
		枝豆(冷凍)	100g	1袋	1袋220g
	△	玉ねぎ	215g	1玉	
	△	人参	250g	2本	
	★	トマト	250g	2個	
	★	長ねぎ	110g	1本	
	△	ピーマン	60g	2個	
	★	大豆もやし	60g	1袋	
	△	しめじ	180g	1パック	
	★	レタス	240g	1玉	
	△	なす	50g	1本	
海藻類	△	もずく	2個(30g×2)	1セット	30g×3個入り
果実類	△	オレンジ	200g	1個	
	△	キウイフルーツ	160g	1個	
その他		野菜ジュース	1本(200ml)	1本(200ml)	濃縮のもの
		カレールウ	20g	1箱	

(参考) ★：入港日でないと手に入りづらい食材

△：入港日翌日でも比較的、手に入る食材

※調味料等は省略しています。

1日目



☀朝

▷ミルクパン

- ・ミルクパン 3個

▷野菜オムレツ

- ・卵 1個 (50g)
- ・枝豆 (冷凍) 10g
- ・ほうれん草 (冷凍) 30g
- ・トマト 50g
- ・食塩 0.1g
- ・コショウ 0.01g
- ・油 3g
- ・ケチャップ 5g

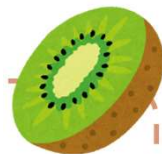
▷キウイヨーグルト

- ・ヨーグルト 100g
- ・キウイフルーツ 1/2個 (80g)
- ・はちみつ 10g

〈作り方〉

▷野菜オムレツ

- ①枝豆、ほうれん草は解凍し、トマトは一口サイズに切る。
- ②溶いた卵に①、塩コショウを加え混ぜる。
- ③油をひいたフライパンに②を流し込み、卵の表面が固まってきたら、半分に折り畳む。
- ④お皿に盛り付けケチャップをかけたら完成。



年間を通して手に入るキウイフルーツ。
ヨーグルトと合わせることで酸味が和らぎます。
固いものはリンゴやバナナと一緒に置いておくと
2～3日で柔らかくなり、甘くなります。
酸味が苦手な方はゴールデンキウイを選んでみましょう。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
485	17.8	17.7	59.9	1.2	5.8	90.0

☀昼

▷ワンパンナポリタン

- ・スパゲッティ (乾燥) 100g
- ・鶏もも肉 (皮付き) 50g
- ・ピーマン 30g
- ・玉ねぎ 30g
- ・しめじ 30g
- ・油 3g
- ・水 300ml
- ・ケチャップ 25g
- ・コンソメ 2g
- ・食塩 0.1g
- ・コショウ 0.01g

▷ブロッコリーと卵のマスタードサラダ (2倍量で調理)

- ・ブロッコリー (冷凍) 50g
- ・ゆで卵 1/2個 (25g)
- ・粒マスタード 5g
- ・マヨネーズ 7g
- ・コショウ 0.01g

▷はちみつヨーグルト

- ・ヨーグルト (無糖) 100g
- ・はちみつ 10g
- ・きな粉 5g

〈作り方〉

▷ワンパンナポリタン

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、鶏もも肉、玉ねぎを炒める。
- ③火が通ったらピーマン、しめじも加える。
- ④スパゲッティ、水、コンソメ、塩コショウを加え、ふたをし、スパゲッティの茹で時間プラス3分煮込む。
- ⑤水気がある程度なくなったら、ケチャップを加え完成。

▷ブロッコリーと卵のマスタードサラダ

- ①ブロッコリーは解凍し、水気をよくふき取る。ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- ②①と調味料を混ぜ合わせて完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
738	32.2	22.0	95.8	2.4	8.8	110.0

▷枝豆と桜エビの混ぜご飯

- ・ごはん 200g
- ・枝豆（冷凍） 20g
- ・桜えび（乾燥） 1g

▷肉豆腐

- ・豚小間切れ肉 60g
- ・絹豆腐 100g
- ・長ねぎ 30g
- ・しめじ 30g
- ・水 80ml
- ・みりん 9g
- ・酒 9g
- ・顆粒だし 1g
- ・砂糖 3g
- ・醤油 4g

▷ブロッコリーと卵のマスタードサラダ

- ・1日目昼食と同じ

〈作り方〉

▷枝豆と桜えびの混ぜご飯

①ごはんに解凍した枝豆、桜えびを加え、混ぜ合わせたら完成。

▷肉豆腐

①具材を食べやすい大きさに切る。

②フライパンに豚小間切れ肉、豆腐を入れ豆腐の焼き色が付くまで加熱する。

③しめじ、長ねぎも加えさっと火を通したら、水と調味料（醤油以外）を加え落とし蓋をし、ひと煮立ちさせる。

④落とし蓋をとり、醤油を加えたら、中火で5分程度煮込んで完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
705	29.7	22.0	87.4	1.7	7.0	100.0

★3食合計

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
1928	79.8 (16%E)	61.7 (28%E)	243.1 (56%E)	5.3	21.6	300



ゆで卵の作り方

①鍋に水を入れて沸騰させる。

★卵がしっかり浸かる量の水を沸かす。

②おたまなどで静かに卵を入れる。

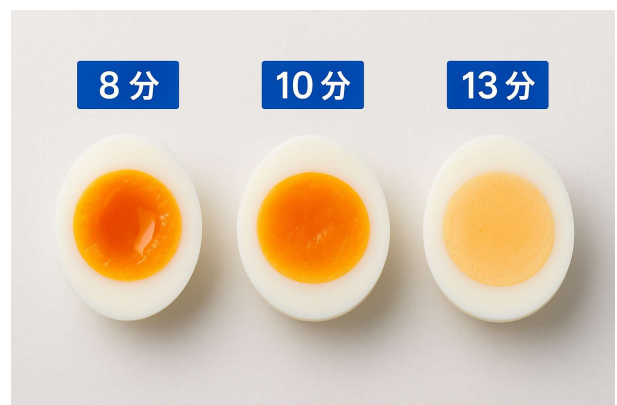
★右の画像は冷蔵庫から出してすぐゆで始めた時の黄身の固まり方です。

③好みの固さになるまでゆでる。

★ゆで始め2分ほど菜箸で卵を転がすと黄身が中心にあるゆで卵になります。

④冷水にとる。

★加熱後すぐに冷水でしっかり冷やすと殻がきれいにむけます。



作り置きのおかずや、お弁当に入れる場合は黄身までしっかり加熱しましょう。

2日目



☀朝

▷シリアル

- ・シリアル 60g
- ・牛乳 150ml

▷納豆オムレツ

- ・卵 50g
- ・納豆 1P (40g)
- ・醤油 2g
- ・油 3g

▷野菜ジュース

- ・野菜ジュース 200ml

〈作り方〉

▷納豆オムレツ

- ①卵を溶き、納豆・醤油を加えて混ぜる。
- ②フライパンに油を敷き、①を注ぎ入れる。
- ③表面が固まってきたら半分に折りたたみ、完成。

野菜ジュースの上手な選び方

- ① 砂糖不使用のもの
- ② 食物繊維が1.8g/200ml以上含まれるもの
- ③ 果汁が含まれていないもの



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
583	23.6	19.0	73.9	2.1	8.2	100.0

☀昼

▷チキンカレー

- ・ごはん 220g
- ・鶏もも肉（皮付き） 80g
- ・玉ねぎ 30g
- ・人参 20g
- ・じゃがいも 60g
- ・油 3g
- ・カレールウ 20g
- ・水 230ml

▷レタスとトマトのサラダ

- ・レタス 30g
- ・トマト 50g
- ・ドレッシング 8g

〈作り方〉

▷チキンカレー

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、残りの具材も加える。
- ③肉に火が通ったら、カレールウと水を加え中火で15～20分煮込む。
- ④全体的にとろみがついたら、ご飯にかけて完成。

▷レタスとトマトのサラダ

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは一口サイズに切る。
- ②①を盛り付けて、ドレッシングをかけたら完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
723	21.2	24.6	95.2	2.8	11.8	130.0

▷ごはん

・ごはん 200g

▷鯖みそ缶のチーズホイル焼き

・鯖みそ煮缶 1缶 (90g)
・しめじ 10g
・玉ねぎ 15g
・ブロッコリー (冷凍) 30g
・スライスチーズ 1枚 (18g)

▷3色ナムル (2倍量で調理)

・ほうれん草 (冷凍) 40g
・人参 20g
・大豆もやし 30g
・ごま油 3g
・食塩 0.2g
・いりごま 7g

〈作り方〉

▷鯖みそ缶のチーズホイル焼き

- ①しめじ、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは解凍し、水気を切っておく。
- ②アルミホイルに玉ねぎを敷き、その上に鯖みそ、しめじ、ブロッコリーを乗せ、包む。
- ③トースターで10分程度加熱する。
- ④中の具材に火が通ったら、チーズを加え1分程度温めて完成。

▷3色ナムル

- ①ほうれん草は解凍し、水気をよく切る。
- ②人参は細切りにし、もやしはさっと水で洗い、レンジで500W2～3分一緒に加熱する。
- ③①、②と調味料を混ぜて完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	野菜総量 (g)
675	24.9	23.3	85.0	1.8	7.0	135.0

★3食合計

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	野菜総量 (g)
1981	69.7 (14%E)	66.9 (30%E)	254.1 (56%E)	6.7	27.0	365.0



冷凍野菜について

冷凍野菜を使用する際は、商品に記載の使用方法に従って、使用してください！

(例) 流水で解凍、レンジで加熱調理して解凍など

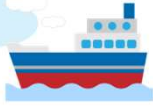


あと1杯でバランスアップ

主食・主菜のみになりがちな朝食に野菜ジュースをプラスすることで1食の栄養素バランスがとりやすくなります。生野菜の代わりではなく‘補う’という感覚で野菜ジュースを取り入れてみましょう。



3日目



☀朝

▷卵サンド

- ・食パン（6枚切り） 1枚（65g）
※ミルクパン（2個）でも代用可
- ・ゆで卵 1個（50g）
- ★マヨネーズ 10g
- ★食塩 0.1g
- ★コショウ 0.01g

▷中華風ミルクスープ（2倍量で調理）

- ・レタス 30g
- ・玉ねぎ 20g
- ・トマト 30g
- ・枝豆（冷凍） 20g
- ・ごま油 3g
- ・牛乳 150ml
- ・水 50ml
- ・鶏ガラスープの素 0.5g
- ・食塩 0.2g
- ・コショウ 0.01g

▷キウイフルーツ

- ・キウイフルーツ 1/2個（80g）

〈作り方〉

▷卵サンド

- ①ゆで卵、★を加え、卵をつぶしながら混ぜる。
- ②半分に切った食パンに①を挟んで、オーブンで温めたら完成。

▷中華風ミルクスープ

- ①具材を食べやすい大きさに切る。枝豆は解凍しておく。
- ②鍋に油をひき、①の具材を軽く炒めたら、水、牛乳、鶏がらスープの素を加え煮込む。
- ③軽く沸騰したら、火を止め、塩コショウで味を調えたら完成。

～食パンの冷凍・解凍方法～



「乾燥」させない保存、解凍が美味しさ維持ポイント！！

◎冷凍方法

水分が逃げないように、1枚1枚ラップでぴったりと包み、保存袋にいれ空気を抜いて冷凍します。

◎解凍方法

食パンに含まれている水分を逃さず焼くことが美味しさを保つコツです。そのため、冷凍したらそのまま凍った状態でトースターで温めると良いです。

◎保存期間

冷凍保存の目安は1～2週間です。霜が周りにつき始めたら水分が逃げている証拠なので、霜がつかないうちに食べ切るのがおすすめです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
474	17.1	26.3	39.3	1.4	5.3	100.0

☀昼

▷ビビンバ

- ・ごはん 200g
- ・鶏もも肉（皮付き） 80g
- ★酒 9g
- ★砂糖 3g
- ★醤油 3g
- ★コチュジャン 3g
- ★おろしにんにく 3g
- ★おろししょうが 3g
- ・油 3g
- ・3食ナムル（2日目夕食の残り）

▷中華風ミルクスープ

- ・3日目朝食と同じ

〈作り方〉

▷ビビンバ

- ①★を混ぜ合わせ、鶏もも肉を加え10分程度漬ける。
- ②フライパンに油をひき、①を加熱する。
- ③中まで火が通ったら、ご飯の上に、②、3食ナムルを盛り付けて完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
812	28.8	34.7	87.5	2.4	9.0	190.0

▷ごはん

・ごはん 200g

▷ごろっと野菜とかれのマヨ和え

・あぶらかれい（冷凍） 70g（1切れ）
 ・片栗粉 9g
 ・ブロッコリー（冷凍） 40g
 ・じゃがいも 40g
 ・油 3g
 ★マヨネーズ 10g
 ★ケチャップ 10g
 ★豆板醤 3g

▷冷奴

・絹豆腐 100g
 ・長ねぎ 10g
 ・おろししょうが 3g
 ・醤油 2g

▷トマトスープ（2倍量で調理）

・トマト 20g
 ・玉ねぎ 10g
 ・水 120ml
 ・コンソメ 1.5g
 ・食塩 0.2g
 ・パセリ（乾燥） 0.1g

〈作り方〉

▷ごろっと野菜とかれのマヨ和え

①あぶらかれいは、解凍して水気を切り、一口サイズに切る。ブロッコリーは解凍して水気を切る。
 ②じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切り、レンジで500W3～4分加熱する。
 ③あぶらかれいに片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで色が変わるまで炒める。
 ④じゃがいも、ブロッコリーも加え、軽く炒めたら、★を加え混ぜ合わせ完成。

▷冷奴

①長ねぎは薄くスライスする。
 ②豆腐に①の長ねぎ、しょうが、醤油をかけ完成。

▷トマトスープ

①トマト・玉ねぎは1センチ角に切り、柔らかくなるまで加熱する。
 ②水を加え沸騰したら、コンソメ、食塩で味を調えて完成。

～じゃがいもの時短調理～

じゃがいものように火の通りにくい食材は、電子レンジを活用して、時短調理が出来ます！

◎手順とポイント



大きさや厚みを揃えて切る
 ⇒火が均一に通る！



あく抜きのため、水にさらす
 ⇒味が良くなる



適度に水気を取り、ラップをふんわりとかける



レンジで加熱（目安）1個150gで500W3～4分

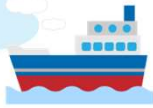


エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
640	24.2	18.0	90.0	2.3	8.4	80.0

★3食合計

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
1926	70.1 (14%E)	79.0 (36%E)	216.9 (50%E)	6.1	22.7	370.0

4日目



☀朝

▷納豆ごはん

- ・ごはん 200g
- ・納豆 1P(40g)

▷ブロッコリーの酢の物(2倍量で調理)

- ・ブロッコリー(冷凍) 70g
- ・桜えび 1g
- ★酢 5g
- ★砂糖 2g
- ★醤油 2g

▷トマトスープ

- ・3日目夕食と同じ



〈作り方〉

▷ブロッコリーの酢の物

- ①ブロッコリーを解凍し、水気をよくふき取る。
- ②①と桜えび、★を混ぜ合わせて完成。



～納豆も冷凍保存できます！～

納豆は、大豆が納豆菌の活動により発酵した食品ですが、納豆菌は高温にも低温にも強く、冷凍しても死滅せずに活動を停止するだけです。そのため、冷凍することで長期間にわたり味を維持することが出来ます。

◎保存方法

空気に触れないようにすること！ パックの状態での冷凍の場合は、パックごとラップで包んで保存袋へ。

◎解凍方法

冷蔵庫で6～8時間置き、自然解凍がおすすめです。常温やレンジでの解凍は品質や食感が落ちてしまいます。

◎保存期間

1か月以内が目安ですが、なるべく早めに食べ切ることをおすすめします。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
434	16	5	88	1.4	10.2	100

☀昼

▷いわしの卵とじ丼

- ・ごはん 220g
- ・いわし蒲焼き缶 1缶
- ・玉ねぎ 30g
- ★みりん 2g
- ★顆粒だし 1g
- ★砂糖 2g
- ・卵 1個(60g)
- ・刻みのり お好み

▷なすのチーズ焼き

- ・なす 50g
- ・トマト 50g
- ・チーズ 20g
- ・ポン酢 3g
- ・かつお節 1g

▷きのこのみそ汁(3倍量で調理)

- ・しめじ 20g
- ・絹豆腐 30g
- ・長ねぎ 10g
- ・みそ 6g
- ・水 120ml
- ・顆粒だし 1g

▷オレンジ

- ・オレンジ 1/4個(70g)

〈作り方〉

▷いわしの卵とじ丼

- ①スライスした玉ねぎといわしの蒲焼き缶をたれごとフライパンで加熱する。
- ②★を足し、ふつふつとしたら卵でとじる。
- ③刻みのりを飾って完成。



▷なすのチーズ焼き

- ①なすとトマトは1cm幅にスライスしてラップをしてレンジで1分加熱する
- ②全体にポン酢をかけ、チーズをのせてさらにレンジで30秒加熱する。
- ③かつお節をのせて完成。

▷きのこのみそ汁

- ①しめじと絹豆腐、長ねぎは一口大に切る。
- ②水と顆粒だしで具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③みそを溶いて完成。

★汁物は水分量を少なく、具沢山にするのが減塩のポイントです！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
746	34	21	112	2.4	3.0	140

▷ごはん

- ・ごはん 200g

▷豚肉とブロッコリーのバターポン酢

- ・豚小間切れ肉 100g
- ・酒 6g
- ・にんにく 2g
- ・薄力粉 2g
- ・無塩バター 5g
- ・しめじ 30g
- ・ブロッコリー(冷凍) 50g
- ・ポン酢 10g

▷ほうれん草ソテー(2倍量で調理)

- ・ほうれん草(冷凍) 60g
- ・油 1g
- ・食塩 0.1g
- ・コショウ 0.01g

▷きのこのみそ汁

- ・4日目昼食と同じ

〈作り方〉

▷豚肉とブロッコリーのバターポン酢

- ①豚小間切れ肉に酒とにんにくを揉みこむ。
- ②①に薄力粉をまぶしバターで焼く。
- ③お肉の色が変わってきたらしめじと解凍したブロッコリーも加えてさらに加熱する。
- ④最後にポン酢を回しかけて完成。

▷ほうれん草ソテー

- ①しめじはほぐして一口大にし、炒める。
- ②しんなりしたら冷凍ほうれん草をそのまま加えて炒める。
- ③塩コショウで味を整えて完成。

★冷凍野菜は加熱後に急速冷凍されているのでさっと加熱して食べることができます。
食材をカットする手間を省くことができます♪

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
732	32	31	88	2.1	9.9	120

★3食合計

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
1912	82 (17%E)	57.0 (27%E)	288.0 (60%E)	6.5	27.9	350

～きのこの冷凍保存～

◎保存方法

1. 石づきがあれば取り除く(えのき、しめじ等)。
※風味を損なうため、水洗いは不要です。
2. 一口大に切る(エリンギ、しいたけ等)。
または食べやすくほぐす(えのき、しめじ等)。
3. 保存用袋に入れ、空気を抜いて口を閉じる。
4. 冷凍庫で保存。

◎保存期間

約1か月ほど保存が可能です。

◎食べ方

解凍せず、そのまま加熱して使用します。解凍すると、水分とともに栄養素や旨味が流れ出てしまいます。

冷凍すると、こんなメリットがあります！

栄養価が高い！

きのこは冷凍すると、細胞内の水分が膨張し細胞壁が破壊されます。
そのため、加熱調理によって栄養分が外に溶け出し、体内に吸収されやすくなります。

旨味がUP！

きのこを冷凍すると、旨み成分(グアニン酸、グルタミン酸、アスパラギン酸)を作り出す酵素が働き始めます。

きのこミックスにして保存もおすすめ！



さばの味噌煮缶や焼き鳥缶等、
味の付いた缶詰

＋
野菜や卵等

簡単に主菜1品が完成！

缶詰自体に味が付いているので、
ご自身で調味する手間が省けます！



5日目



※朝

▷ミルクパン

- ・ミルクパン 3個

▷目玉焼き

- ・卵 1個
- ・食塩 0.1g
- ・コショウ 0.01g

▷ブロッコリーの酢の物

- ・4日目朝と同じ

▷ヨーグルト

- ・ヨーグルト 130g
- ・きな粉 10g
- ・はちみつ 10g



～乳製品について～



乳製品は不足しやすい**カルシウム**が豊富に含まれています！
小魚や野菜に含まれているカルシウムより
吸収されやすいのが特徴です。

◎牛乳 約60kcal(100g)

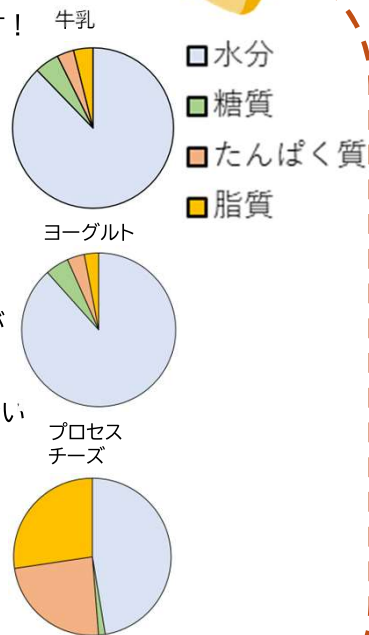
コップ1杯に含まれるたんぱく質は約7gと
完全栄養食といわれる卵1個より多いです！

◎ヨーグルト 約60kcal(100g)

牛乳に乳酸菌を加え、発酵させたもの。
発酵によって栄養素が変化し、牛乳を飲むとお腹の調子が
悪くなる方もヨーグルトなら食べられる事が多いです。
ビフィズス菌や乳酸菌は善玉菌といわれ、免疫力アップや
便秘改善に効果があります。善玉菌は腸内に長く滞在しない
ので、腸活の為に毎日食べることが大切です。

◎チーズ 約310kcal(100g)

ミルクから水分を取り除いて発酵、濃縮させたもの。
栄養が凝縮されているので少量で栄養素を豊富に
摂取することができます。
牛乳やヨーグルトと比較すると糖質の割合が減り、
たんぱく質と脂質の割合が高くなるので、
食べすぎには注意が必要です。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
455	25	17	54	1.2	6.0	70

☀昼

▷オムライス

- ・ごはん 220g
- ・鶏もも肉 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・青ピーマン 30g
- ・人参 30g
- ・ケチャップ 15g
- ・油 少々
- ★卵 60g (1個)
- ★牛乳 20ml
- ★食塩 0.1g
- ★コショウ 0.01g
- ★油 少々

▷ほうれん草ソテー

- ・4日目夕食と同じ

▷きのこのみそ汁

- ・4日目昼食と同じ

〈作り方〉

▷オムライス

- ①鶏もも肉を小さめに切り、油で炒める。
- ②①の色が変わったら1cm大に切ったピーマン、人参、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③しっかり火が通ったらケチャップとごはんを加える。
- ④③をお皿に盛り、その上に★の材料で作った卵をのせて完成。

★鶏肉の皮は脂でできています。

体重を気にしている方やコレステロールが高いかたは控えるようにしましょう。

★夕食に冷凍かえいを使います！冷蔵庫に移して解凍しましょう。ゆで卵を作っておくとさらに良いです♪

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
690	29	23	102	2.2	9.5	180

▷ごはん

- ・ごはん 200g

▷かれいのポン酢蒸し

- ・あぶらかれい（冷凍）140g（2切れ）
- ・酒 3g
- ・ほうれん草（冷凍）50g
- ・ポン酢 20g
- ・ごま油 6g

▷もずくの酢の物（2倍量で調理）

- ・レタス 50g
- ・もずく 30g
- ★酢 3g
- ★砂糖 2g
- ★醤油 2g

▷じゃがいもの煮っころがし

（2倍量で調理）

- ・じゃがいも 70g
- ・みりん 3g
- ・酒 3g
- ・砂糖 3g
- ・醤油 2g
- ・枝豆（冷凍）5g

〈作り方〉

▷かれいのポン酢蒸し

- ①あぶらかれいに酒をかけ、ほうれん草（冷凍のまま）と一緒にレンジで3分加熱。
- ②ポン酢・ごま油をかけて完成。
- ③刻みのりを飾って完成。

★最後に調味すると 表面にしっかりと味がつくので
おいしく減塩につながります！

▷もずくの酢の物

- ①★を合わせてもずくとよく和える。
- ②ちぎったレタスを加えて、さらに和えて完成。

★3個セットになったもずく酢を購入して合わせ酢ごとレタスと一緒に食べる方法もあります。

▷じゃがいもの煮っころがし

- ①じゃが芋は1口大にカットし、鍋に重ならないように並べる。
- ②調味料を全て入れ、じゃがいもが浸るまで水を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③解凍した枝豆を加えて、完成。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
661	39	17	99	2.6	11.9	90

★3食合計

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
1806	93 (20%E)	57 (28%E)	255 (56%E)	6.0	27.4	350

～減塩について～

高血圧の原因のほとんどは塩分の摂りすぎが原因です！！
塩分の過剰摂取は高血圧だけでなく胃がんのリスクを
上げる要因になっていることもわかっています。

◎塩分の摂取目標量

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

高血圧の方
6.0g未満

◎減塩のポイント

出汁のうま味や酸味を効かせると調味料が少なくても満足
感が高まり、物足りなさを感じにくくなります。

*実践するには…？

- ・食べる直前にレモンなどの柑橘類を絞る。
- ・粉末だしではなくだしを取る。椎茸の戻し汁を活用する。
- ・にんにくや生姜、ねぎや大葉など香りの強い食材を使う。

～酢について～

◎お酢って体にいいの？

お酢は血糖値の上昇を抑えたり、ダイエット効果や
疲労回復効果を持つといわれています！

◎小笠原にぴったりなお酢の特徴4選

- ①冷凍野菜や冷凍肉魚の臭いが気になりにくい。
- ②食欲増進効果が暑い日でもさっぱり食べられる。
- ③薄味でも物足りなさを感じにくく、減塩につながる。
- ④ピクルスなど冷たい料理と相性が良く作り置きに便利。
日持ちもするので入港前の野菜不足を改善！

◎お酢の種類に注意！

お酢にはすし酢や南蛮酢などあらかじめお砂糖や食塩が
添加されたものがあります。
砂糖の取りすぎが気になる方は穀物酢や米酢と
書かれたものを選ぶようにしましょう。



6日目



☀朝

▷ごはん

- ・ごはん 200 g

▷卵焼き

- ・卵 60 g (1個)
- ・砂糖 2 g
- ・油 2 g

▷人参しりしり(2倍量で調理)

- ・人参 70 g
- ・ツナ缶 20 g (1/2缶)
- ・めんつゆ 2 g

▷青菜のみそ汁(2倍量で調理)

- ・ほうれん草(冷凍) 40 g
- ・長ねぎ 15 g
- ・みそ 6 g
- ・水 120ml
- ・顆粒だし 1 g

▷牛乳

- ・牛乳 150ml

〈作り方〉

▷卵焼き

- ①砂糖を入れた卵をよくかき混ぜる。
- ②油を引いたフライパンで少量ずつ焼きながら巻いて完成。

▷人参しりしり

- ①人参は3mm幅の細切りにし、ツナ缶の油ごと炒める。
- ②火が通ったらめんつゆを入れ完成。

▷青菜のみそ汁

- ①長ねぎは小口切りにする。
- ②水と顆粒だしを加え、具材が柔らかくなるまで加熱する。
- ③みそを溶いて完成。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
580	23	15	95	1.7	7.0	125

☀昼

▷きつねうどん

- ・うどん(冷凍) 180 g (1玉)
- ・鶏もも肉 60 g
- ・長ねぎ 20 g
- ・人参 20 g
- ・しめじ 20 g
- ・めんつゆ 20 g
- ・水 60ml

▷人参しりしり

- ・6日目朝食と同じ

▷もずくの酢の物

- ・5日目夕食と同じ

▷オレンジ

- ・オレンジ 1/4個 (70g)

〈作り方〉

▷きつねうどん

- ①うどんは解凍しておく。
- ②冷凍うどん以外の材料を全て鍋に入れて加熱する。
- ③すべての具材に火を通ったらうどんにかけて完成。

★麺類の日は栄養バランスが糖質に偏りがちです！
具沢山にしたり、副菜を用意するように気をつけましょう！



食事はゆっくりと
リラックスできる環境で
食べましょう。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
491	22	13	72	2.6	6.7	160

▷ごはん

- ・ごはん 200g

▷白身魚のタルタルフライ

- ・あぶらかれい（冷凍）140g（2切れ）
- ・酒 5g
- ・食塩 0.1g
- ・コショウ 0.01g
- ・薄力粉 6g
- ・卵 6g
- ・パン粉 6g
- ・油 2g
- ★ゆで卵 1個（50g）
- ★マヨネーズ 9g
- ・レタス 50g
- ・ポッカレモン 3g

▷じゃがいもの煮っころがし

- ・5日目夕食と同じ

▷青菜のみそ汁

- ・6日目朝食と同じ

〈作り方〉

▷白身魚のタルタルフライ

- ①解凍したあぶらかれいに酒をまぶし、塩コショウをする。
 - ②薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるまで揚げる。
 - ③★のゆで卵を軽くつぶし、マヨネーズで和える。
 - ④フライに③をかけ、レタスを添えて完成。
- お好みでレモンをかけると爽やかになります♪



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
791	46	25	107	2.2	12.6	105

★3食合計

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量 (g)	食物繊維(g)	野菜総量(g)
1862	91 (19%E)	53 (26%E)	274 (59%E)	6.5	26.3	390

～麺の日に気を付けたいポイント～

◎麺類を食べる際のポイント

ラーメンやそうめんなどは炭水化物のみの食事になってしまいがちです。たんぱく質や食物繊維の不足は血糖値の急上昇につながります！

＊実践するには…？

- ・早食いになりやすいのでしっかり良く噛んで食べることを意識しましょう。
- ・スープには塩分がたっぷり溶けています！希釈タイプのつゆは薄めにつくり、スープは残しましょう。
- ・毎日お昼に麺類…はやめて、週に2回までにしましょう。

◎食物繊維アップのポイント

冷凍野菜やカット野菜、乾燥ワカメなど繊維質な食材トッピングしましょう。

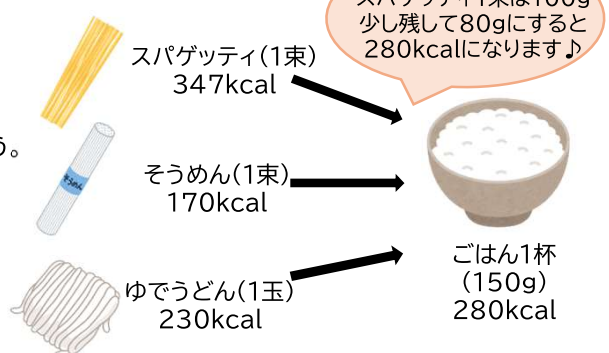


◎たんぱく質アップのポイント

ゆで卵や納豆、チャーシューなどたんぱく質をトッピングしましょう。サバ缶などの缶詰もおすすめです。



◎麺類は食べすぎ注意！



血糖値が高めの方は麺量をご飯量に置き換え、麺+ご飯にならないようにしましょう。
血圧が高めの方は、麺類の回数を減らして汁は飲まずに残しましょう。
健康的に麺類をたのしみましょう♪

◎副菜やスープと一緒に食べましょう！

野菜やお肉が入った1品を追加で食べましょう。加熱した野菜はかさが減り、手軽に多くの野菜を食べることができます。



調理後の余った料理は、 保存方法・保存期間に気を付けましょう！



本レシピ集では、6日間の献立プランの中で副菜や汁物をまとめて多めに調理し、次の日にも繰返し食べることを前提として作成しています。1食分ずつ作ると手間になるので、まとめて調理し保存しておくことは時短に繋がります。しかし一方で、保存方法や保存期間を誤ると、食中毒等にも繋がりますので注意が必要です。



手洗い方法の動画は
こちらから

◎調理の際に気を付けること

★調理の前には必ず手洗いをしましょう！

手には気づかないうちにノロウイルス等の様々な病原体が付いています。病原体が付いた手で食材を触ることは、感染症や食中毒に繋がります。家庭でも、手洗いは大切です。

★野菜は丁寧に洗いましょう！

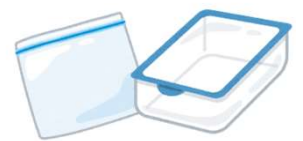
野菜に付着している土には、大腸菌等の食中毒の原因となる菌が潜んでいます。また流通や販売の過程で、人の手が直接野菜に触れるため、手から菌が付着する可能性もあります。野菜は下処理の際に、必ず流水で洗ってください。特に白菜やキャベツ等の葉物類は葉と葉の間に土が付着していますので丁寧に洗いましょう。また、じゃがいもやゴボウ等の根菜類も土を洗い落としてから使用してください。

◎保存方法について

★粗熱をとったら、すぐに保存容器に移して、冷蔵庫で保存しましょう！

食中毒の原因となる菌は10～60℃で急速に増殖するので、容器に保存する前に粗熱をとることが大切です。

また、保存容器は直接空気に触れないように、密閉できる蓋付容器やジッパーのついた保存袋がおすすめです。汁物も可能であれば、鍋ごと冷蔵庫で保存するのではなく、一度保存容器に移し替えて保存することが望ましいです。



◎保存期間について

★なるべく早めに、2～3日以内には食べきりましょう！

メニューによっては（保存性のある酢や塩を多く使ったメニュー等）、長持ちするものもありますが、手作りの料理ですので、2～3日を目安になるべく早めに食べきることが望ましいです。保存容器に作成した日付を記載すると、保存の管理がし易いです。

あとがき

小笠原村では、島内各機関の栄養士が集まる「島内栄養士会」を年に数回実施しています。令和7年7月現在は、小笠原村医療課、明老会、保健所の栄養士計3名で活動しています。島内栄養士会では、食を通して、島民の食生活の改善や健康増進を図るための活動を行っており、活動の中で子供から大人まで幅広い年齢層を対象とした栄養改善のための普及啓発媒体の作成、情報共有等を行ってきました。この度は、栄養バランスに焦点を当てたレシピ集、「6日間のバランス食プラン～体も心も健康に！～」を作成しました。小笠原村の入港サイクルや食環境の実情に合わせた、レシピや調理・保存の方法をご紹介します。

給食施設の献立作成、食育活動の教材、地域活動での活用など、様々な場でこのレシピ集をお役立ていただけますと幸いです。

令和7年7月発行
発行：小笠原村島内栄養士会にて作成

〈参考資料〉

- ・厚生労働省 「ちょうどよいバランスの食生活」 [balance-8.pdf \(maff.go.jp\)](https://www.maff.go.jp/balance-8.pdf)
- ・農林水産省 「食事バランスガイド」について https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
- ・日本人の食事摂取基準2020年度版