



Eat right,
Be bright

—良い食べ方は、あなたを輝かせる—



Eat right, Be bright

「調理は魔法みたい!」

お家の方が目の前で美味しい料理を作ってくれたとき、
そう思ったことはありませんか？

調理は、人類が道具を使い、火を扱って得た技術です。
おいしく食べるために、協力して調理し、家族・地域の形がつけられました。

長い年月、好奇心を持って経験を積み重ね、
世界中に豊かな食文化を作り上げました。

まさに「調理」は魔法です。

では、現代人にとって調理をする意味は何でしょう？

食材料にふれることで、自然の恵みを実感できます。
食べものにかかわった人々の苦勞を想像できます。
キッチンにいながら豊かな自然や多くの人々と仲良くなれるのです。

調理を通して人間は大切な家族や身近な人々を思いやり、
自然と折り合いを付けながら、どのように食べればよいかを学んできました。
そのおかげで「元気に生きる」というプレゼントをいただいているのです。

調理してきちんと食べることは感謝して命をつないでいくこと。
かけがえのないあなたの命を元気にする魔法です。
どうかこのことを心にとめていてください。

同志社女子大学 生活科学部
食物栄養科学科
教授 小切間 美保

Contents

I はじめに

1. 料理を始める前の約束	1~2
2. 野菜の下ごしらえ	3~4
3. 野菜の切り方クイズ	5
4. 計量カップ・計量スプーンの使い方	6
5. バランス良く食べるには	7~8
6. バランス・パズル	9
7. 野菜料理を食べよう	10
8. 不足しがちな栄養素	11~12
9. ビタミンの話	13~14

II 朝食

1. 朝食チェック	15
2. バランスの良い朝食づくり	16
3. 朝食レシピ集	17~18

III 昼食

1. お弁当のいま	19
2. お弁当の設計図	20
3. お弁当レシピ集	21~23
4. 休みの日の昼食レシピ集	24
5. 小学校給食レシピ集	25~26

IV 間食

1. 間食の選び方	27~28
2. 間食レシピ集	29~30

V おわりに

1. 魚の漢字クイズ	31
2. ワードパズル	32
3. 中学生の疑問にお答えします	33~34

自分の食事をデザインするために

必要なエネルギー量を知りましょう！

推定エネルギー必要量には下表のような基準値があります。

表 身体活動・男女別の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

	男	女
部活に入っていない人 (身体活動量Ⅰ)	2,300	2,150
文化部の人(身体活動量Ⅱ)	2,600	2,400
運動部・課外運動部の人 (身体活動量Ⅲ)	2,900	2,700

あなたの推定エネルギー必要量は

1日当たり

kcalです。

1 料理を始める前の約束

①清潔にしてから始めましょう！

汚い手で材料を触ったり髪の毛が料理に入らないように、身支度をしよう。

- つめは短く切ります。
- エプロンと三角巾、マスクを
つけます。



手洗いの
ポイント

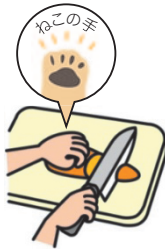
- 手の平、手の甲、指の間、
つめをしっかりと石けんで
洗います。
- 手首まできちんと洗います。



②ケガややけどをしないために注意しましょう！

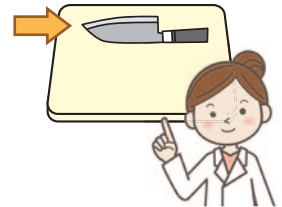
包丁を使うとき

- 押さえる手は、丸めて
ねこの手にします。
- 包丁は、柄の部分
をしっかり握ります。



包丁を使わないとき

- 包丁の置き場所はココ
- だれもない方に刃を
向けて置きます。



熱い鍋には触らない

- アツアツの鍋のふたを開けると
きは、「鍋つかみ」を使います。
- もしやけどをしたら、すぐに水か氷
で冷やします。

とっぷつ
突沸

- とうみのある料理を強火で加熱すると、鍋
中で温度のむらができ、突然激しく沸騰する
ことがあります。
- 時々かき混ぜながら、
弱火で温めるようにします。



油に水

- 熱した油に水滴が入ると、水が急激に蒸発し、その影響で油が飛び散ります。
- 飛び散った油でやけどをしないように、炒め物や揚げ物をするときは食品の表面の水を
軽くふいてから加熱するようにしましょう。

③後片付けをしましょう！

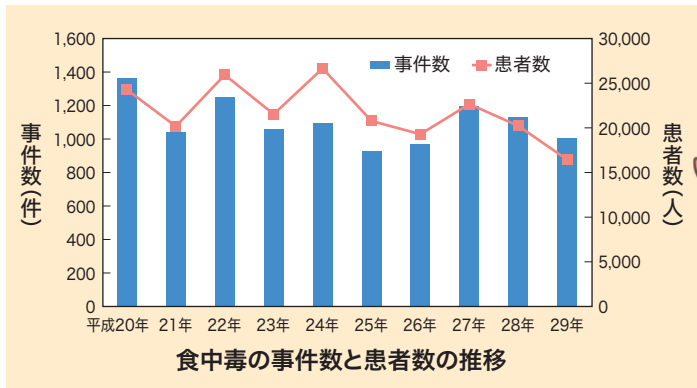
料理をした後は、必ず後片付けをしましょう。

- 器具や食器はていねいに洗います。
- 包丁やピーラーなどの刃物を洗うときは気をつけます。
- 使う前よりきれいになるように心がけます。
- 後片付けを終えるまでが料理です！



安全で衛生的に料理をし、食中毒を予防しましょう！

下図のように、食中毒は家庭や飲食店など、様々な場所で多数発生しています。これらは、食中毒を起こす細菌やウイルスが原因となります。食中毒を起こさないよう重要なポイントをおさえておきましょう。



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」(平成29年)



食中毒を防ぐための3つのポイント

①細菌やウイルスをつけない

◎加熱しないで食べるものに、肉や魚、卵をふれさせない

- ・生もの(肉・魚・卵)や泥がついた野菜などを触ったら、すぐに石けんで手を洗いましょう。
- ・使ったまな板、包丁、ボウルなど、生ものにふれたものは全て洗剤でよく洗ってから使いましょう。

◎けがをしている人は直接食品に触らない(料理用の手袋をつける)

- ・人の傷口に存在する細菌が食品に移り、増殖して食中毒を起こすことがあります。

②細菌を増やさない

◎鮮度を保つ

- ・ほとんどの細菌が最も増えやすい温度は、30～50℃です。そのため、10℃以下に冷やすと細菌の増殖を抑えることができます。肉や魚などの生鮮食品を保存するときは必ず冷蔵庫に入れましょう。
- ・必ず消費期限を確認しましょう。

③細菌やウイルスをやっつける

◎しっかり加熱する

- ・ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、85℃以上で加熱することによりやっつけることができます。
- ・肉・魚・卵の加熱調理は、中心部分までしっかり火を通しましょう。過去に、加熱が不十分なハンバーグ(肉)やフレンチトースト(卵)などの料理を食べて食中毒が起きたことがあります。

◎殺菌する

- ・布巾やまな板はよく洗った後、熱湯や漂白剤などで殺菌し、よく乾かしましょう。



2 野菜の下ごしらえ

《洗い方》

■葉の野菜（ほうれん草、チンゲンサイ、水菜など）

- ①根本は泥がついているので、広げて洗う。
- ②葉はたっぷりの水で洗う。
- ③ボウルの水を入れかえて、きれいになるまで洗う。



■実の野菜（きゅうり）、根菜（ごぼう）、いも（じゃがいも）など

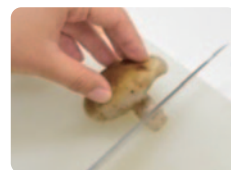
- ①皮に泥がついている野菜は、水の中で泥がとれるまでこすって何度か洗う。
- ②あまり泥のついていない野菜も水でよく洗う。



ごぼうは皮をむくかわりに、たわし（または丸めたアルミホイル）でこすって、水でよく洗う。

■きのこ

石づき（きのこの下の部分）は硬くて汚れているので、切り落とします。香りが逃げるので、手早く水洗いし、汚れを落とします。



《水に浸す》

野菜を水に浸すことで次の効果があります。

■歯ごたえをよくする

野菜を水に浸してしばらくすると、ピンと張った状態になります。これは細胞膜を通して細胞の中に水が移動し、細胞がふくれた状態になるからです。

【例】サラダに使うキャベツやレタス

■辛みをやわらげる

辛み成分が水に溶けだすため水にさらすと辛み成分が細胞から出て辛みがやわらぎます。

【例】玉ねぎ、ねぎ ※水にさらす：たっぷりの水に浸すこと

■アクをとる

野菜の中には、えぐ味や渋味、苦味を感じる成分があり、これらは「アク」といわれています。この「アク」は水に溶けるため、水につけることでアクをとることができます。

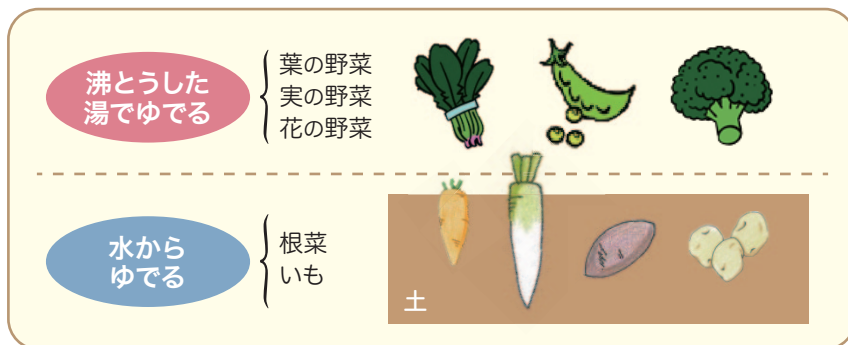
【例】いも、れんこん

■変色を防ぐ

野菜を切った後そのまま置いておくと、切り口が変色することがあります。これは空気と触れることで色素が茶色に変わるからです。水につけることで空気中の酸素と触れ合うことを防止し、野菜の切り口を色彩良く保つことができます。

【例】ごぼう、なす

《下ゆでの仕方》



沸とうした湯でゆでる

■葉の野菜（ほうれん草、チンゲンサイなど）

- ①沸とうした湯に根があった方から入れ、少ししたら、葉を入れてすばやくゆでる。
- ②冷水にさっとつける。
- ③冷めたら、軽くしぼる。



■花の野菜や実の野菜（ブロッコリー、さやいんげんなど）

- ①沸とうした湯に入れて、2～3分間ゆでる。
※ゆですぎに注意（少し食べて、確認しよう）
- ②ざるにとって、そのまま冷ませば水っぽくなりません。



水からゆでる

■根菜やいも（にんじん、じゃがいも、さつまいもなど）

- ①なべに食材がかぶるくらいの水を入れて、ゆでる。
- ②竹ぐしなどをさして、かたさを確認する。やわらかくなったら、ざるにあげる。



Food Column

野菜をきれいな緑色にゆでるために

ほうれん草などの野菜をゆでたとき、色が悪くなったという経験はありませんか？これは、葉に含まれるクロロフィルという緑色の色素が、長時間加熱することで、茶色の色素に変化してしまうからです。野菜をきれいな緑色にゆでるためには、色素が変化しないように熱湯ですばやくゆで、すぐに冷水に取るなどして、高温状態が続かないようにしましょう！



3 野菜の切り方クイズ

□にあてはまる言葉を下の枠の中から選びましょう!

小口 いちょう 千 みじん 半月

輪 切り

なすやにんじんなど、切り口が丸いものをはしから切ります。



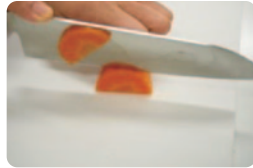
① □ 切り

ねぎなど、切り口が丸く細長いものをはしから切ります。



② □ 切り

輪切りを2等分にした形です。縦2つに切り、はしから切ります。



③ □ 切り

輪切りを4等分にした形です。縦2つに切り、さらに縦2つに切って、はしから薄く切ります。



④ □ 切り

うす切りを、はしから細くなるように切ります。



⑤ □ 切り

細切りを、さらに直角に細かく切ります。



【たまねぎの場合】

① 縦半分に切り、根の部分を残して、縦に細かく切り目を入れます。



② 包丁をねかせて、横から細かく切り目を入れます。



③ 根の部分をしっかりとおさえ、先から細かく切っていきます。



たまねぎは冷蔵庫で冷やしてから切ると、目にしみにくくなるよ!



4 計量カップ・計量スプーンの使い方

I はじめに

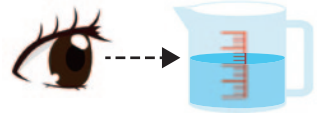
おいしい料理を作るために、正しい使い方をマスターしよう!

《計量カップについて》

- ・液体 1カップ=200mL(cc)
- ・米 1合=180mL=150g

Point!

目盛りを見るときは、
平らなところに置いて
まっすぐに見る。



《計量スプーンについて》

- ・小さじ1=5mL(cc)
- ・大さじ1=15mL(cc) = 小さじ3

Point!

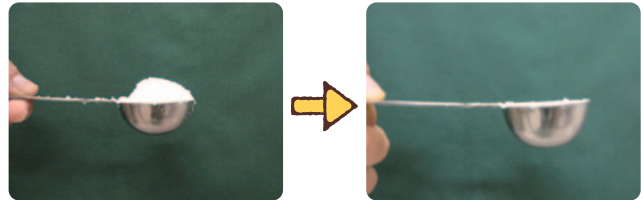
小さじ1は、ペットボトルのふたと同じ量です!

■しょうゆ、みりんなどの液体



盛り上がるまで
いっぱい入れましょう。

■砂糖、塩などの粉末



山もりに入れたあと、へらやスプーンの持ち手など
まっすぐなものを使って、すりきりましょう。

調味料ごとの重量の違い

食品名	小さじ1杯(5mL)の重量
砂糖	3g
マヨネーズ	4g
酒・酢・並塩	5g
醤油・みりん・みそ	6g

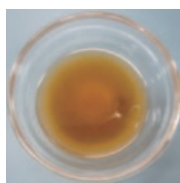


ドレッシングを作るう! [材料(2人分)]

- 〈作り方①〉材料をボウルに入れ、泡だて器で混ぜる。
〈作り方②〉清潔な空きビンに材料を入れて、ふたを閉め、ふり混ぜる。

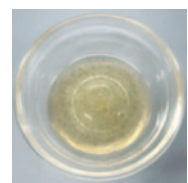
◎和風ドレッシング

- 酢…大さじ1
- サラダ油…小さじ4
- しょうゆ…小さじ2



◎フレンチドレッシング

- 塩…小さじ1/4
- 酢…小さじ2
- サラダ油…小さじ4
- 胡椒…少々



5 バランス良く食べるには

食事を抜いたり、偏食（好き嫌いや偏った食べ方）があったとしても体内で一時的にカバーして、なんとか生活することはできます。しかし、私たちの身体は様々な種類の栄養素を毎日必要としています。それは、身体の細胞を毎日修復しているからです。

いつどのタイミングでどの細胞が作りかえられるかわからないため、いつ作りかえが起ころうとも良いように、**3食で栄養素をバランス良く摂取できる食事をしなくてはなりません！**

例 筋肉をビルに例えると…

古くなったビルを
建て直す（新陳代謝）

古くなった部分を解体する



解体するためにはエネルギー源である炭水化物と脂質、エネルギーに変換するためのミネラル*やビタミンが必要です。

解体で生じたコンクリート（たんぱく質）は、70%が再利用されます。

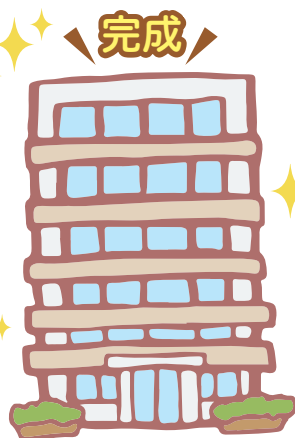
※ミネラルは無機質ともいいます。

ビルを補修する



補修する際にもエネルギー源である炭水化物と脂質、エネルギーに変換するためのミネラルやビタミンが必要です。

鉄骨（ミネラル）はビルの建設に必須。30%のコンクリート（たんぱく質）は食べ物から新しく追加されます。



出典：鈴木志保子、「理論と実践 スポーツ栄養学」、株式会社日本文芸社（2018）、p.53、イラスト3-1、一部改変

炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンそれぞれの必要量を摂取できていれば、同じビルを建てることができます。しかし、どれか1つでも不足すると、同じビルを建てることはできません。

だからこそ、**バランスの良い食事を継続して**とることが大切です。