

ちよだ三番町×紀尾井町

加工食品を上手に使って、たんぱく調整を 美味しく・楽しく・手軽に実行しましょう！

たんぱく調整の食事では、1日のたんぱく質摂取量を30~40gに調整し適正なエネルギー量の摂取と減塩が大切です。この食事管理は65歳以上の男性の推定平均必要量(50g/日)、推奨量(60g/日)と比較し約1/2量です。単純に普段の食事量を半分にしてしまうと、たんぱく質は減らすことが出来ますが、同時にエネルギー源である炭水化物や脂質も減ってしまい、総エネルギー摂取量が減ってしまいます。そこで調整食品をこの食事に上手に用いれば、たんぱく質・エネルギー摂取、塩味等の調整が容易に実行できます。活用できる加工食品には、エネルギー調整食品、たんぱく質調整食品、食塩調整食品、リン調整食品など様々な食品があります。

今回、ハウス食品株式会社のやさしくラクケアシリーズ「低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ」「サトウの低たんぱくごはん1/25」と調理を簡単に本格的な味に仕上げられる調味料類「スパイスクッキング」「香りソルト」を使用して「美味しく・楽しく・手軽にできる低たんぱく質メニュー」を考案しました。本稿では、3つのメニューを紹介します。



(今回使用したたんぱく調整食品・やさしくラクケアシリーズ)
(今回使用した加工食品・スパイスクッキング・香りソルト)

低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ

※消費者庁許可の特別用途食品(病者用)ではありません。



10gあたり
エネルギー 18kcal
たんぱく質 0g
脂質 微量
炭水化物 9g
糖質 4.4g
食物繊維 4.6g
食塩相当量 0.1g

そぼろの作り方

- ①器に低たんぱくミートと水を入れ、軽く混ぜる
- ②ラップをして電子レンジで600wで40秒温め、5分間蒸らす

サトウの低たんぱくごはん1/25

※消費者庁許可 病者用職食品
低たんぱく質食品・腎疾患患者用食品



1個あたり(180g)
エネルギー 295kcal
たんぱく質 0.18g
脂質 0.7g
炭水化物 72.0g
食塩相当量 0g

ハウス スパイスクッキング・香りソルト

アジア屋台街 ガパオ(1袋 6.9g)

1袋あたり: エネルギー18kcal たんぱく質0.84g 脂質0.047g
炭水化物3.7g 食塩相当量2.1g

香りソルト ガーリック&オニオン

1本分(55gあたり): エネルギー107kcal たんぱく質5.3g
脂質0.85g 炭水化物19.6g 食塩相当量26.7g



ナスと挽肉のあんかけ丼



エネルギー 556kcal
たんぱく質 9.0g
食塩 1.2g
食物繊維 7.5g

材料 (一人分)	g
サトウの低たんぱくごはん1/25	180
油	8(小さじ2)
ナス	65
油	2(小さじ1/2)
にんじん	20
豚ひき肉	40
低たんぱくミート	10
水(戻し用)	25
にら	10
砂糖	4(小さじ1)
濃口醤油	6(小さじ1)
酢	15
水	60
中華スープの素	0.5
水	15(大さじ1)
片栗粉	3(小さじ1)

①耐熱容器に低たんぱくミートと水を入れ、軽く混ぜ、ラップをし電子レンジ(600W40秒)で温め、そのまま蒸らす(約5分)。

②ナスを乱切り、にんじんを短冊切り、にらを5cm各に切る。各調味料(砂糖、濃口醤油、酢、水、中華スープの素) 調味料(水、片栗粉)を合わせておく。

③フライパンに油8gを引き、ナスを皮面から焼く。白い面には焼き色をつけ、別皿に移す

④再度油を2g引き、にんじん、豚ひき肉、低たんぱくミートの順に炒める。にんじんに火が通ったらニラを加える。ニラに火が通りすぎないように軽く炒めすぐに調味料A、調味料Bをいれとろみをつける。

⑤サトウの低たんぱくごはん1/25のフィルムを点線まで剥がし、電子レンジ(500wまたは600W)で2分間加熱する。

⑥ サトウの低たんぱくごはん1/25を入れた丼にあんかけをかけて完成。

ガパオライスと海苔巻き



エネルギー 510kcal
たんぱく質 11.1g
食塩 1.2g
食物繊維 7.3g

材料 (一人分)	g
サトウの低たんぱくごはん1/25	180
低たんぱくミート	10
水(戻し用)	25
鶏ひき肉	15
にんじん	10
いんげん	10
油	4(小さじ1)
スパイスクッキング アジア屋台街 ガパオ	3
卵	50
油	4(小さじ1)
のり	3
サニーレタス	10
ミニトマト	20

①耐熱容器に低たんぱくミートと水を入れ、軽く混ぜ、ラップをし電子レンジ(600W40秒)で温め、そのまま蒸らす(約5分)。

②にんじんはみじん切り、いんげんは小口切りにする。ミニトマトは半分に切る。

③フライパンに油をひき、鶏ひき肉、低たんぱくミート、②を炒める。

④炒まったらスパイスクッキング(ガパオ)を入れ、混ぜたらボウルに移す。

⑤サトウの低たんぱくごはん1/25のフィルムを点線まで剥がし、電子レンジ(500wまたは600W)で2分間加熱する。

⑥サトウの低たんぱくごはん1/25と④をボウルに入れて混ぜる。

⑦別のフライパンに油をひき、薄焼き卵をつくる。

⑧広げたラップの上ののり、薄焼き卵、ご飯の順にのせて巻く。

⑨5等分に切る。

⑩皿に⑨とサニーレタス、トマトを盛って完成。

ほんのりガーリック香る レタスと挽肉の炒飯



サトウの低たんぱくごはん1/25と低たんぱくミートを使用し、香りソルト ガーリック&オニオンのみで、味付けをしました。ガーリックの風味を感じる、本格的な味付けです。

エネルギー 528kcal
たんぱく質 10.6g
食塩 1.5g
食物繊維 6.4g

日常の食事管理は、美味しく、楽しく、手軽に実行できることが長く継続できる「こつ」と考えられます。そのために、調味料類も種類を少なくして本格的な味付けが出来ればとても便利です。

様々な料理を、調理方法も簡便にできれば食事の調整も容易に行えます。今回のプロジェクトは、学生が試行錯誤をして出来上がった食事メニューですが、今後も、さらに新しいメニュー開発ができるよう努力していきたいです。

プロジェクト概要

●テーマ
加工食品を上手に使うって、たんぱく調整を美味しく・楽しく・手軽に実行しましょう！

●パートナー
ハウス食品株式会社
的場 美紀子

●担当教員
人間栄養学部 人間栄養学科
教授 金澤 良枝

●実施期間
令和4年4月～12月