

Case 1

ちよだ三番町×紀尾井町

食物繊維を摂取して健康的な食事管理に 役立てましょう！

私たちの健康的な食事管理には、性別、年齢、体格、活動量に適したエネルギー摂取や3大栄養素の適正な配分、食塩摂取量のコントロール、食物繊維の積極的摂取などが重要です。日本人の食物繊維摂取量は17～19g/日程度であり、目標量の20～25g/日を満たしてはいないのが現状です。

そこで、食物繊維を手軽に摂取できる、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」と、料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」を使用して、「美味しく・楽しく・手軽に誰でも実行できる食物繊維たっぷり・減塩献立」を10種類考案しました。これは日常の食生活に少しでも役立つことを目標としています。

本稿では、3つのメニューを紹介します。

ハウス やさしくラクケア

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（病者用食品）ではありません。



製品100gあたり（湯戻し後 約350g）

エネルギー	184kcal
たんぱく質	0g
脂質	0.49g
炭水化物	90.2g
-食物繊維	46.3g
食塩相当量	0.97g

- ①器に低たんぱくミートと水（低たんぱくミートの2.5倍量）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

ハウス スパイスクッキング

アジアン屋台街 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

アジアン屋台街 ルーロー飯（1袋7.2g）

1袋あたり：エネルギー20kcal たんぱく質0.65g 脂質0.078g 炭水化物4.2g 食塩相当量2.1g

ハンバーグ（1袋4.1g）

1袋あたり：エネルギー7.7kcal たんぱく質0.27g 脂質0.15g 炭水化物1.3g 食塩相当量2.2g



Case 1 食物繊維を摂取して健康的な食事管理に役立てましょう
by 人間栄養学部 人間栄養学科

ガパオライス



エネルギー 528kcal
たんぱく質 20.8g
食物繊維 7.9g
食塩相当量 1.3g

材料(1食分)	分量(g)
米飯	150
鶏ひき肉	50
ハウス低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品) 乾燥タイプ	10
たまねぎ 生	20
ピーマン 生	10
パプリカ(赤ピーマン)	15
パプリカ(黄ピーマン)	15
調合油	5
ハウス スパイスクッキング アジアン屋台街 ガパオ	2.8
鶏卵(目玉焼き)	50

①低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプを戻しておく。(低たんぱくミート20gに水を50gを入れよくかき混ぜ、ラップをして電子レンジで600W40秒温め、ラップをしたまま5分蒸らす) ②たまねぎはみじん切り、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉たまねぎ、ピーマン、パプリカを入れ、火が通るまで炒める。④火が通ったら①とスパイスクッキングアジアン屋台街 ガパオを加えて軽く炒める別のフライパンで油を熱し、目玉焼きを作る。⑤お皿にご飯と③を盛り、最後に目玉焼きとかいわれ大根(分量外)を乗せる。

ルーロー飯



エネルギー 471kcal
たんぱく質 17.3g
食物繊維 8.9g
食塩相当量 1.1g

材料(1食分)	分量(g)
米飯	150
豚ひき肉	50
ハウス低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品) 乾燥タイプ	10
たまねぎ	50
水煮たけのこ缶	20
おろししょうが	3
ハウス スパイスクッキング アジアン屋台街 ルーロー飯	3
ごま油	5
チンゲン菜	40
鶏卵	25

①低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプを戻しておく。(低たんぱくミート10gに水25gを入れよくかき混ぜラップをして電子レンジで600W30秒温め、ラップをしたまま5分蒸らす。) ②たまねぎはみじん切り、たけのこは5mm角に切る。青梗菜はゆでておく。③お湯を沸かし、付け合わせの卵を6分茹でる。茹で上がったら、2等分に切っておく。④フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉に火が通るまで炒める。低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)、たまねぎ、たけのこ、おろししょうがを入れさらに炒める。⑤火を止めて水20mlとスパイスクッキングアジアン屋台街ルーロー飯を加える。⑥再び火をつけ、水気がなくなるまで炒める。⑦お皿にご飯、④、青梗菜、ゆで卵の順で盛り付ける

低たんぱくミート入りハンバーグ



エネルギー 221 kcal
たんぱく質 14.9g
食物繊維 7.9g
食塩相当量 0.6g

材料(1食分)	分量(g)
豚ひき肉	60
たまねぎ	30
ハウス低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品) 乾燥タイプ	10
普通牛乳	7
鶏卵	5
乾燥パン粉	3
ハウス スパイスクッキング ハンバーグ	1
調合油	2
ブロッコリー	40
ミニトマト	25
ヤングコーン	10

①低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプを戻しておく。(低たんぱくミート10gに水を25g入れよくかき混ぜ、ラップをして電子レンジで600W30秒温め、ラップをしたまま5分蒸らす) ②たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで600Wで1分温める。③豚ひき肉を粘り気が出るまでこねる。④①、②、③と普通牛乳、鶏卵、乾燥パン粉、スパイスクッキング ハンバーグを混ぜ合わせ、小判状に成形する。⑤中火に熱したフライパンに調合油を引き④を焼く。焼き目がついたら裏返す。蓋をして弱火にし、3~5分ほど焼く。⑥中心まで火が通ったら火からおろす。⑦ブロッコリーは一口大に切り、ヤングコーンは1本を斜めに2等分にする。⑧⑦を電子レンジで500Wで1分加熱する。⑨ミニトマトを横半分に切り、⑧とともに盛り付ける。



健康的な食事管理には、エネルギー量のコントロールや食物繊維摂取、食塩コントロールなどが大切です。そして手軽に調理できることも、現代の食生活では重要なポイントです。

低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)はたんぱく質が0gなので、たんぱく質コントロールが必要な場合の食事管理に使用していましたが、食物繊維が豊富に含まれている点に注目し使用しました。またスパイスクッキングの使用料を調整して、減塩で本格的な味付けが可能になりました。管理栄養士を目指している学生には、色々な食事管理を考えていく貴重なプロジェクトであったと考えます。

プロジェクト概要

●テーマ

食物繊維を摂取して健康的な食事管理に役立てましょう

●商品協力

ハウス食品株式会社

的場美紀子

●担当教員

人間栄養学部 教授 金澤良枝

●実施期間

2021年4月~12月