



## 節約してもおいしく食べて元気の出るメニュー！

買い物に行って食材を選ぶ、コンビニでお昼ご飯を買う、外食をする・・・どれをとっても目を見張るばかりの値上がりラッシュです。節約をすることも大切ですが、行き過ぎると体に必要な栄養素不足を招いてしまうかもしれません。

体調を崩して薬局で薬を買ったり、病院を受診するのは元も子もありません。

私たちの体は「食べたもの」でできています。「食」と「健康」には深いつながりがあります。

ちょっとした工夫で美味しく食べられるメニューをご紹介します。

### 五大栄養素の不足による体の不調

体重減少、冷や汗など  
思考力の低下

体重減少、筋肉減少、骨折など

肌荒れ、免疫力低下など

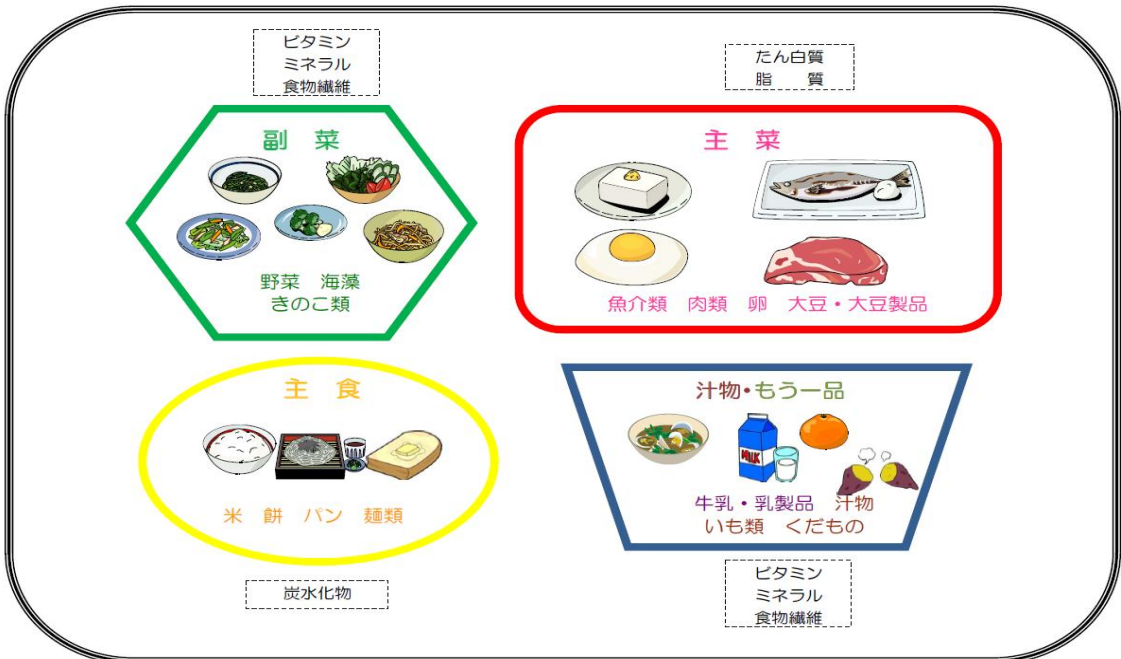
エネルギー不足、疲労感  
肌荒れ



骨粗しょう症(カルシウム)  
慢性疲労、貧血など(鉄)



食事の基本は[主食]・「主菜」・「副菜」



## 栄養素をしっかり摂りつつ節約術を覚えましょう

### <1>朝食を食べましょう

夕食以降の空腹を満たすだけでなく、胃腸を目覚めさせて体のリズムを整えてくれます。寝ている間に少なくなった、たんぱく質を補うこともとても大切です。朝ごはんでお腹が満たされると昼食などの食べ過ぎも防ぎ、食費の節約にもつながります。納豆ごはん・卵かけごはん・チーズのせトースト、卵サンドなど主食と主菜が一度に摂れるものがお勧めです。余裕があれば一皿の野菜（サラダ、スープ、ジュースなど）を摂りましょう！

### <2>買い置き食品を活用しましょう

～出すだけで整う一品～



#### 主菜の一品(たんぱく質)

さばやいわしのさかな缶詰、焼き鳥缶  
 サラダチキン、ソーセージ  
 パックを開けるだけの豆腐、納豆、豆乳  
 ゆで卵、卵豆腐

#### 副菜の一品(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

味付きもずく、めかぶ  
 カット野菜(そのまま、レンジ加熱など)  
 刺身こんにゃく

### <3>旬の食材を大いに利用しましょう

野菜などには旬があります。豊富に安価に出回り、栄養価も優れています。



これからの季節においしくなる夏野菜・・・なす・きゅうり・トマト・かぼちゃ・とうもろこし  
 オクラ・モロヘイヤ・ししとう・ピーマン・ゴーヤ

\*安いときにまとめて買い、何回かに分けて食べれば経済的です。

- ・水分の多いきゅうりは小口切りにして塩もみをし、酢の物、サラダに活用
- ・かぼちゃやとうもろこしは加熱をして、粗熱を取ってから容器に入れて保存しましょう
- ・柔らかくなったトマトはスープ、炒めものにも活用しましょう

\*夏野菜は水分が多く、利尿作用があるため体温調節にも効果的で体をひんやりさせてくれますよ

余りがちな野菜を入れてひと鍋で調理すれば、ガス代、時間の節約にもなります！

## ★夏野菜のスープ

〈材料〉 2人分

鶏ひき肉	60g
ゴーヤ	50g
玉ねぎ	30g
えのきだけ	30g
ベーコン	20g 1枚
オクラ	2本
トマト (M)	1/2 個
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
酒	小さじ1
鶏ガラ顆粒	小さじ1/2
水	300ml
塩・こしょう	各少々

〈作り方〉

- ① ゴーヤは縦に切り、種をスプーンなどでかき出して 1cm 厚さに切る。玉ねぎは薄切り、えのきだけはほぐし 3cm に切り、ベーコンは 1cm 幅の細切り、オクラは小口切り、トマトは 1cm 角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて温め、鶏ひき肉とカレー粉を加えてほぐしながら加熱し、玉ねぎ、えのきだけ、ベーコン、水、鶏ガラ顆粒を加えて酒も入れて煮立てる。
- ③ 煮立ったらアクを取りながら弱火にし、ふたをして3分ほど煮る。
- ④ ゴーヤ、オクラ、トマトを加えて一煮立ちしたら、塩、こしょうで調味する。  
 ・カレー風味にすることでゴーヤの苦味を軽減できます