

「3日に1回の買いもので自宅で過ごす 3日分の元気ごはん献立」 〈朝昼晩3日分の献立例+レシピ+買いものリスト〉を無料公開

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下ベターホーム)は、「3日に1回の買いもので自宅で過ごす 3日分の元気ごはん献立」〈朝昼晩3日分の献立例+レシピ+買いものリスト(おとな2人分)〉をまとめ5月26日にHPで発表いたしました。

(URL: <https://www.betterhome.jp/info/20162>)



【3日分の元気ごはん献立で使用する食材】約9キロ・スーパーのレジ袋(中サイズ)3つになります

5月25日に緊急事態宣言が全国解除となりましたが、感染拡大を防止するために継続する対策として、スーパーでの混雑を避け、少人数・短時間で買いものを済ませる、レジで並ぶときは間隔をあけるなどの「新しい生活様式」を日々の暮らしの中で実践することが求められています。実際に、家で料理をする人が増えたことで、スーパーが以前より混雑し、間隔をあけて並ぶことで長い行列ができていたことも日常的に発生しています。そのため、今回、買いものの頻度としては、3日に1回程度とする、という目安で、3日間を過ごせる献立を考えました。

今回発表した「3日分の元気ごはん献立」は、東京都健康長寿医療センター研究所が提案する食のガイドラインである10の食品群※(肉、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻、緑黄色野菜(野菜)、くだもの、いも、油脂類)を、1日でもとれる栄養バランスのとれた献立です。毎日の食事で、いろいろな食品をまんべんなく食べることで、体に必要な多様な栄養素がとれ、栄養バランスが整い、健康維持につながります。毎日10種の食品を食べることは、いろいろな食材を用意し、調理をする必要があるなど難しく感じますが、缶詰や市販の合わせ調味料を取り入れ、味つけもできるだけかんたんに行っているほか、時短や段取りのコツを紹介しているので、無理なく実践することが可能です。

「3日分の元気ごはん献立」で使用する食材は、一般的なスーパーで入手できるものばかりで、3日分を購入すると約9キロになります。「どうやって献立を立てたらいいのかわからない」という方からの相談が料理教室でも多く聞かれますので、献立自体参考になりますが、すべての献立をこの通りに作るのが難しい場合も、今回の食材を使い切れば、自然に必要な栄養素を摂ることができます。2人分を想定していますが、ご家庭の状況に応じてご活用ください。

また、買いものリストには、食材の保存方法のコツを紹介しているほか、使いきれなかった食材で作る、作り置きおかずのレシピも紹介。食材を無駄にすることなく、3日に1度の買いもので、栄養バランスのとれた食事が作れます。

今回は、第一弾として、3日分をHPにて無料公開しています。今後は、新たな3日分×2サイクルの献立を掲載した電子書籍を6月下旬に販売予定です。ぜひ、毎日の食事作りにお役立てください。

※出典:「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」(発行・東京都健康長寿医療センター研究)

「3日に1回の買い物で自宅で過ごす 3日分の元気ごはん献立」

<朝昼晩3日分の献立例+レシピ+買いものリスト> 概要

<ベターホームのHPで無料公開>

URL : <https://www.betterhome.jp/info/20162>

※新たな3日分×2サイクルの献立を掲載した電子書籍を6月下旬に販売予定です。

<献立のポイント>

Point1 : エネルギー控えめ。家で過ごすため活動量が少ないことを考え、1日 1,800kcal～2,000kcal を目安に。

Point2 : 栄養バランスよく。1日で10の食品群をとることを目標に。

Point3 : 無理をしない。缶詰や市販の調味料を上手に活用。

<掲載レシピ> (おとな2人分)

1日目		
朝食	昼食	夕食
●コンビーフホットサンド ●トマトの塩スープ ●ヨーグルト、フルーツ	●キャベツと桜えびのチャーハン ●もずくととうふのスープ ●フルーツ	●塩肉豆腐 ●じゃがいもめんたい ●わかめと切り干し大根のみそ汁 ●ごはん
2日目		
朝食	昼食	夕食
●パセリチーズオムレツ ●ごぼうの黒こしょうスープ ●ごはん ●フルーツ	●BLTサンド ●いんげん豆のスープ ●フルーツ	●さけのマヨ焼き ●にらサラダ ●じゃがいもとわかめのみそ汁 ●ごはん
3日目		
朝食	昼食	夕食
●ベーコンエッグ丼 ●キャベツのもずく酢あえ ●ヨーグルト	●さば缶の冷やしおろしうどん ●セロリの酢漬け ●フルーツ	●タンドリーチキン ●さつまいもと大豆のサラダ ●しめじとたまねぎのスープ ●ごはん

●材料使い切り 作り置きレシピ : かんたんザワークラウト、ごぼうサラダカレー味、だいこんの甘から漬け、かんたん大学いも

●かんたんスイーツレシピ : ビスケットレアチーズケーキ

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立。以来55年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」では、料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 小島まで
〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479
Mail : nanami_kojima@betterhome.jp URL : www.betterhome.jp