

地産地消

旬の食材で薬膳を家庭に

和んぷれーと

農林水産省
東海農政局



目 次

「地産地消 旬の食材で薬膳を家庭に 和んぷれーと」について	p2
春メニュー	p4
鶏から揚げの甘酢あんかけ	(p6)	鶏肉のホイル焼き (p8)
豚しゃぶ	(p10)	いわしの蒲焼き (p12)
大根といかの含め煮	(p14)	えびしんじょの包み揚げ (p16)
かきフライ	(p18)	グラタン (p20)
まぐろの山かけ	(p22)	さけの照り焼き-なす添え- (p24)
ポトフ	(p26)	
梅雨メニュー	p28
つくね焼き	(p30)	あじの南蛮漬け (p32)
たらのちり蒸し風	(p34)	豚肉となすの酢味噌かけ (p36)
ハッシュドポテト	(p38)	オムレツ (p40)
いわしの梅煮	(p42)	
夏メニュー	p44
うまき	(p46)	豚肉ときのこの豆板醤炒め (p48)
なすのはさみ焼き	(p50)	えびのかき揚げ (p52)
秋メニュー	p54
さけのムニエル	(p56)	茹で豚のごまだれ (p58)
揚げ出し豆腐	(p60)	関東煮 (p62)
豚肉のカレー風味焼き	(p64)	かれいと生揚げの煮付け (p66)
蒸し擬製豆腐	(p68)	やまいも入りオムレツ (p70)
ハワイアンステーキ	(p72)	あんかけ豆腐ステーキ (p74)
冬メニュー	p76
たいのホイル焼き	(p78)	ピーマンの肉詰め (p80)
さけのごま味噌焼き	(p82)	えび玉 (p84)
ねぎま	(p86)	すき焼き風煮こみ (p88)
チーズ鶏春巻き	(p90)	若鶏の鍋照り焼き (p92)
焼売のあんかけ	(p94)	チキンカツ (p96)
ぶりの生姜焼き	(p98)	五目肉じゃが (p100)
月見ハンバーグ	(p102)	
参考文献	p104

「地産地消 旬の食材で薬膳を家庭に 和んぷれーと」について



本書は、「未病・予防の観点から旬の食材を利用した季節の家庭薬膳メニューを考える」をテーマに、鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科給食経営管理論研究室の田中綾さん、世古祐奈さん、齋藤望実さん、森日和さんが平成28年度東海地域食料自給率向上研究会で発表した内容を取りまとめたものです。

東海三県の旬の食材を使って、中国で生まれた食養生法の薬膳を手軽な家庭料理にして届けたいとワンプレートに仕上げました。

薬膳とは？

薬膳とは本来、健康を維持し、病気を未然に防ぐための養生食です。ふだんの食卓に、毎日気軽にとり入れられてこそ、薬となる料理、所謂、薬膳と呼ぶことができると考えています。特徴的なのは、すべての食物の味や形が異なるように、それぞれが固有の働きをもち、食したときに体に及ぼす作用も異なるとの考えから、食材すべての性質が明確になっているところです。なお、全ての物が陰と陽の二つの要素から成り立ち、自然界の五つの要素である、木・火・土・金・水が重要であることを認識し事物の特徴を五つに当てはめた「陰陽五行説」が基本になります。(五行属性表参照)

一つ一つの食物の働きを理解して、季節や体質、気候風土に合わせて、旬の食材を使い、最も適した食べ方をしていくことが薬膳と理解すれば、むずかしいことではないと思います。

日本にも「身土不二」という言葉があります。これは、「人と土は一体であり、住んでいる土地のものを食べるとよい」という意味です。長い歴史の中で培われてきた民族の体質はその気候風土のなかで培われてきました。薬膳の根本にあるものと、日本の地産地消の考え方には共通するところがありました。

【五行属性表】

五行	五季	五味	五臓	五腑	五色
木	春 (2月～4月)	酸	肝	胆	青
火	夏 (5月、6月)	苦	心	小腸	赤
土	長夏(梅雨) (7月)	甘	脾	胃	黄
金	秋 (8月～10月)	辛	肺	大腸	白
水	冬 (11月～1月)	鹹	腎	膀胱	黒

※長夏を日本の梅雨としてあります。土用と分類する場合がありますが、風土が違うので決まりがありません。

本の特徴

- ☆ 目測による量がおおよそ分るように、ワンプレート盛りにしました。ご飯（白米または雑穀米）が150gです。
- ☆ 主菜は、たんぱく質を中心にした1皿2単位（1単位80kcal）、副菜は、たんぱく質の不足を補いつつビタミンを充足させる1.5単位。副々菜は無機質・ビタミン・食物繊維を補う0.5単位を考慮し、主食を含めエネルギー構成比（PFC比）を理論値内に収めてありますので、糖尿病食としても活用いただけます。
- ☆ 食料自給率については、主食（米）を含めて算出しております。

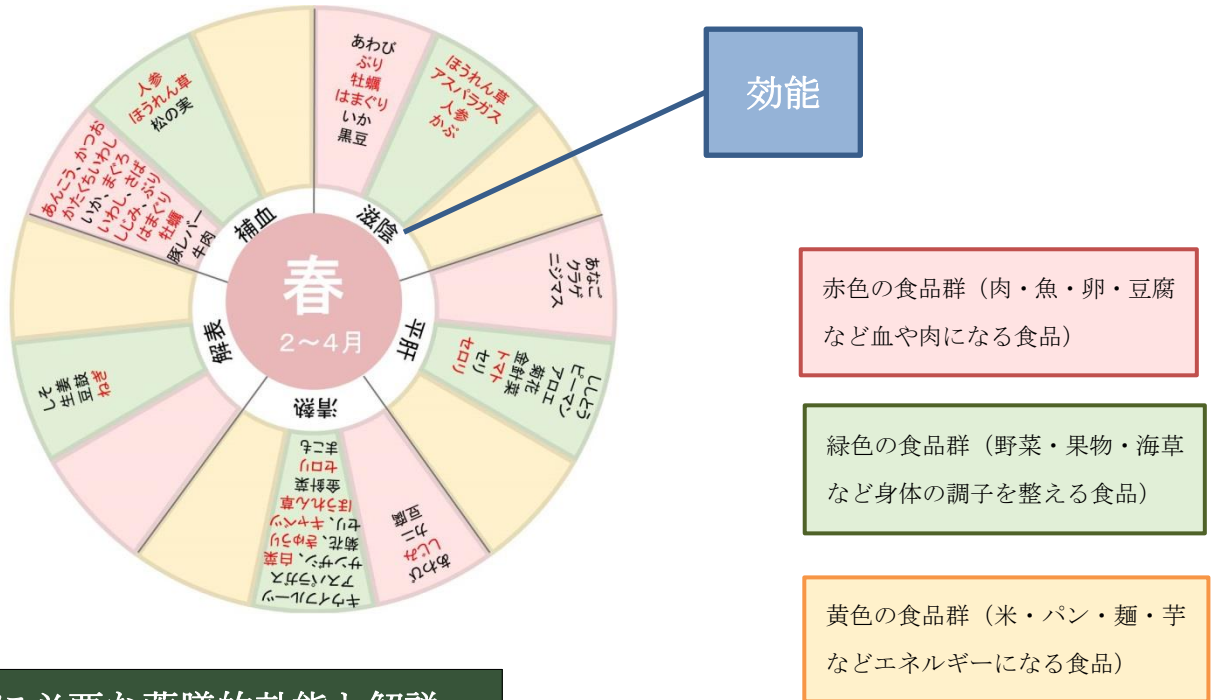


鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科の江口澄子准教授と保健衛生学部医療栄養学科給食経営管理論研究室の学生

季節に必要な薬膳的効能と食材の見方

季節ごとの頁には、季節に必要な効能（〇〇に効果的働くという中医学用語）と食材を円グラフで示しました。

この時期に日常的に使ってほしい食材を三色の食品群に分けてあります。特に、東海三県で良く出回る食材は、赤色の文字にしてあります。



季節に必要な薬膳的効能と解説

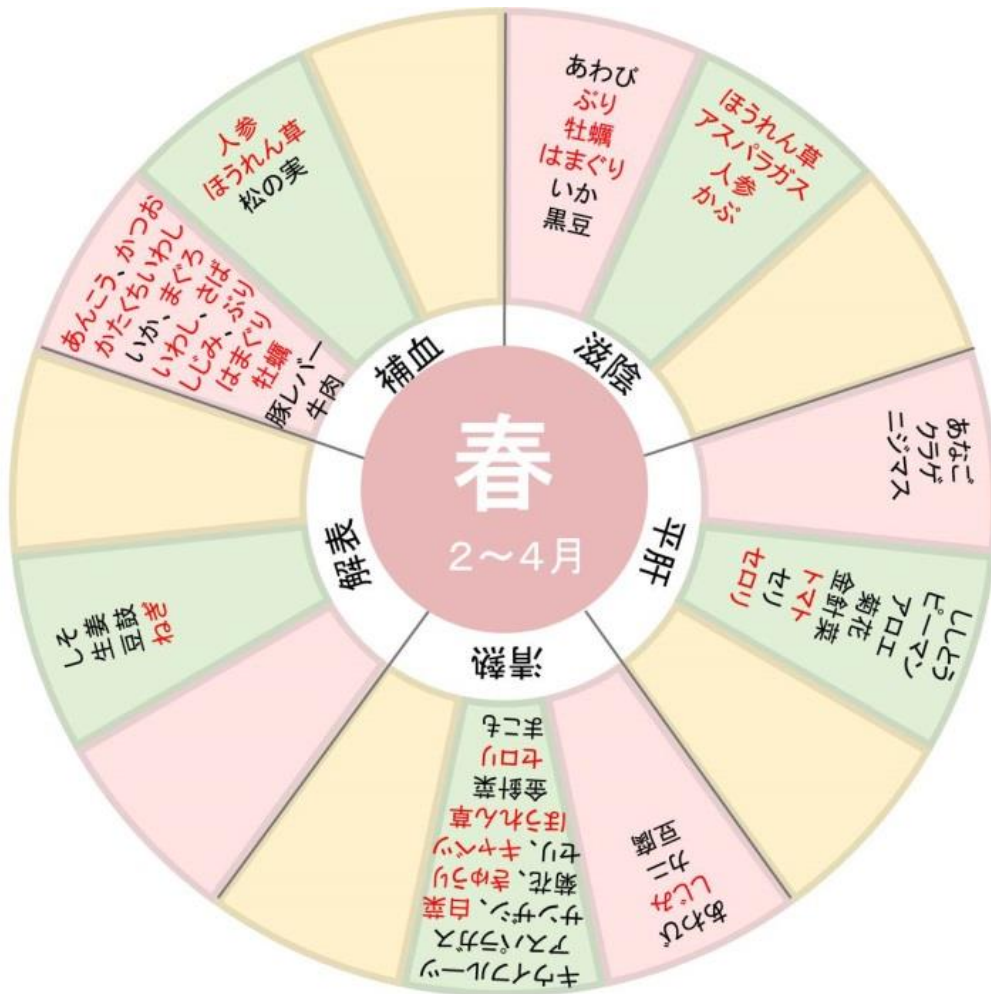
季節	効能	解説	季節	効能	解説
春	平肝	肝の熱を冷ますもの	秋	潤肺	肺を潤すもの
	清熱	体内の熱を冷ますもの		潤燥	身体に潤いを与えるもの
	解表	発汗作用があり邪気を発散させるもの		生津	体液を作り出すもの
	補血	気を巡らせ血を補うもの		滋陰	滋養強壮効果があるもの
	滋陰	滋養強壮効果があるもの		解表	発汗作用があり邪気を発散させるもの
梅雨	利水	湿を取り除き、むくみをとるもの	冬	補陽	腎陽を補い身体を温めるもの
	解表	発汗作用があり邪気を発散させるもの		滋陰	滋養強壮効果があるもの
	健脾	脾（消化管全体）の働きを助けるもの		補腎	腎を補うもの
	行気	気の巡りをよくするもの		潤燥	身体に潤いを与えるもの
夏	補気	気を養い臓腑の働きを助けるもの		補気	気を補い臓腑の働きを助けるもの
	清熱	体内の熱を冷ますもの	補血	気を巡らせ血を補うもの	
	生津	体液を作り出すもの	理気	気の巡りをよくするもの	
	止渴	喉の渇きを抑えるもの			
	安神	精神を休めるもの			

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

春

2月—4月





※主な食材を掲載

春は、冬から働きすぎて疲れている「肝」に悪影響が出る季節と考えられています。

「肝」は肝臓のほかに、筋肉や目、つめ、神経、精神活動とも深い関係をもっています。また、肝臓の働きに必要な血液やリンパ液といった体液の流れも停滞しやすく、貧血や栄養不足になりやすい時期であるため、「肝」をサポートする必要があります。これには、たんぱく質を多く含む「赤の食品群」を摂ると良いでしょう。

《季節の効能》

滋陰、平肝、清熱、解表、補血

《特徴》

体液を補う【滋陰】の食材には、赤の食品群が多くみられます。そのため、体液を補いたいときには「赤の食品群を摂取すると良い」ということがわかります。また、体の熱を冷ます【清熱】の食材には、緑の食品群が多くみられます。肝臓の働きに必要な血液を作り出す【補血】の食材には、赤の食品群が多く、旬の食材も多くみられます。

いか、ほうれん草には【滋陰】、【補血】の効能が、アワビには、【滋陰】、【清熱】の効能が、菊花、金針菜、セリ、セロリには【平肝】、【清熱】と2つの効能を持つ食材がみられます。

春

-1-

鶏から揚げの甘酢あんかけ

野菜の中華風和え物・茹でブロッコリーと粉ふき芋



熱量：573 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
しょうが汁	解表（健脾、化痰、止咳、散寒、解毒、温中）	風寒感冒、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり
人參	滋陰、補血（健脾、滋陰、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
たけのこ	清熱（化痰、通便、解毒、透疹）	胸腹不快、咳、便秘、麻疹
ねぎ	解表（健脾、補陽、散寒、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
きゅうり	清熱（利水、生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
春雨	清熱（解毒、解暑、利水、解酒）	暑気あたり、口渇、小便不利困難／血中脂質抑制
豆もやし	清熱（解毒、止渴、解酒毒、利三焦）	酒毒、熱毒／コレステロールの抑制と排泄
乾燥ひじき	清熱（軟堅、消炎、栄髪、補血、養心）	貧血／血栓予防、動脈硬化予防

Column

しいたけ

生しいたけは裏側を20～30分ほど日光に当てると、ビタミンDが7～10倍になり、うまみ成分も増加する。寒邪と湿邪が結びついて疼痛などを引き起こす症状や、臓腑、経絡、器官などの働きが滞ってお腹が張るように痛い、胃のつかえ、膨張感などが現れる症状の人は食べてはいけない。

《主菜》 鶏から揚げの甘酢あんかけ

(熱量 168 kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 9.2g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- 鶏もも肉…50g
〔生姜汁…1g (小さじ 1/6)
しょうゆ…4 cc (小さじ 2/3)
片栗粉…4g (小さじ 1 と 1/3)
揚げ油…2cc (小さじ 1/2)
〈甘酢あん〉
玉ねぎ…15g (1/12 個)
★人参…8g
水煮たけのこ…3g
干しいたけ…2g (1/5 個)
★ねぎ…5g (5cm)
① 〔だし汁…50cc (1/4 カップ)
しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
酢…3cc (小さじ 3/5)
片栗粉…1g (小さじ 1/3)
さやいんげん…10g (2 本)
レタス…5g (小 1/2 枚)

作り方

- ① 鶏もも肉をぶつ切りにし、生姜汁を入れたしょうゆに漬けておく。
- ② 玉ねぎ、人参、水煮たけのこ、水でもどした干しいたけ、ねぎを千切りにする。だし汁で柔らかくなるまで煮て、①で調味し、水溶き片栗粉を加えて、あんを作る。
- ③ さやいんげんは、塩茹でにし、斜め千切りにする。
- ④ 鶏もも肉の余分な水気を取り、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤ ④、レタスを盛り付け、②のあんをかけ、③のさやいんげんを散らす。

《副菜》 野菜の中華風和え物

(熱量 125 kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 3.8g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- ★きゅうり…15g (1/6 本)
★人参…20g (1/10 本)
乾燥ひじき…3g
春雨…15g
豆もやし…10g
① 〔しょうゆ…7cc (小さじ 1 と 1/6)
砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
ごま油…2 cc (小さじ 1/2)
白ごま…3g (小さじ 1)

作り方

- ① きゅうり、人参は千切りにし、乾燥ひじきは水でもどしておく。
- ② 春雨、豆もやしはそれぞれ茹で、水を切っておく。
- ③ ①を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④ ①②の材料に③の調味液、白ごまを入れ和える。

《副々菜》 茹でブロッコリーと粉ふき芋

(熱量 40 kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 1.36g/塩分 0.3g)

材料 (1人分)

- ★ブロッコリー…20g (2 房)
じゃがいも…25g (中 1/8 個)
① 〔マヨネーズ…2g
塩…0.2g
酢…3 cc (小さじ 3/5)
こしょう…0.5g

作り方

- ① ブロッコリーを茹でる。
- ② じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。湯を捨て、粉ふき芋にする。
- ③ ①を混ぜ②にかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	53%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	74%

春

-2-

鶏肉のホイル焼き

野菜の煮しめ・もやしとほうれん草のお浸し



熱量：607 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
かぶ	滋陰（補五臓、消食、降気 開胃、温胃、止咳、解毒）	胸腹部の冷痛、熱をもった腫れもの・できもの、 黄疸、乳腺炎、口渇、便秘、消化不良、のぼせ
ごぼう	清熱（通便、補腎、祛風）	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、 母乳不足、便秘／降圧、コレステロールの抑制と排泄
人参	滋陰、補血（健脾、滋陰、 消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、 下痢／血中脂質抑制
れんこん	清熱（止渴・生津・潤肺、 涼血、化瘀）（[熱]健脾、開 胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血 （熱）吐き気、胃の不快感、下痢
ほうれん草	清熱、滋陰、補血（除煩、 便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、 酒毒／血栓予防

Column

ごぼう

食物繊維が豊富だが、消化しにくいので胃腸の弱い人は控えめにする。成熟した種子は生薬の「牛蒡子（ごぼうし）」で痰や咳、のどの炎症に効く。

かぶ

春の七草のひとつ「スズナ」はかぶの別名。

《主菜》 鶏肉のホイル焼き

(熱量 203 kcal/たんぱく質 11.7g/脂質 14.8g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- 鶏もも肉…60g
- 酒…5cc (小さじ1)
- ① 塩…0.5g
- こしょう…0.5g
- 油…2cc (小さじ1/2)
- ★ブロッコリー…30g (3房)
- 生しいたけ…10g (1個)
- キャベツ…15g (中1/2枚)
- 食塩…0.2g
- こしょう…少々
- バター…5g (小さじ1と1/4)
- レタス…5g (小1/2枚)
- レモン…10g (1/8個)

作り方

- ① 鶏もも肉は薄く一口大のそぎ切りにし、調味料①で下味を付ける。ブロッコリーは小房に分け青茹でにし、キャベツは一口大の大きさに切り、生しいたけは千切りにする。
- ② アルミホイルに油を塗り鶏もも肉、ブロッコリー、生しいたけ、キャベツをのせ、塩、こしょうをしバターをのせる。
- ③ フライパンに②を入れ、蓋をして弱火で7~10分蒸し焼きにする。
- ④ 器に③を盛り、レタス、レモンを添える。

《副菜》 野菜の煮しめ

(熱量 123 kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 4.9g/塩分 1.8g)

材料 (1人分)

- ★かぶ…30g (小1/2個)
- ごぼう…10g (5cm)
- 里芋…30g (1/2個)
- ★人参…15g (1/12本)
- れんこん…15g (1/12個)
- こんにゃく…20g (1/10枚)
- 油揚げ…5g
- 干しいたけ…1g
- 油…3cc (小さじ3/4)
- 砂糖…3g (小さじ1)
- みりん…3cc (小さじ1/2)
- 酒…3cc (小さじ3/4)
- しょうゆ…5cc (小さじ5/6)
- 食塩…1g (小さじ1/5)
- だし汁…80cc (1/3カップ強)

作り方

- ① かぶは1cm厚さの半月切り、ごぼう、里芋は2cm厚さに切り、下茹でする。人参は小さめの乱切り、れんこんは3mm厚さのちょう切り、こんにゃくは5mm厚さの手綱にし下茹で、油揚げは三角切りで油抜きする。干しいたけは水でもどして2~3ヶくらいのそぎ切りにする。
- ② 油を熱してごぼう、里芋、人参、れんこん、こんにゃく、しいたけを炒め、全体に油が回ったら、しいたけのもどし汁と①(ただし、しょうゆは半量)、かぶ、油揚げを加え煮含める。
- ③ 最後に残りのしょうゆを加え火を止める。

《副々菜》 もやしとほうれん草のお浸し

(熱量 40 kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 2.9g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

- もやし…20g (1/10袋)
- ★ほうれん草…30g (1/6束)
- しょうゆ…5cc (小さじ5/6)
- ① ごま油…2cc (小さじ1/2)
- 塩…0.2g
- 白ごま…1g (小さじ1/3)

作り方

- ① もやし、ほうれん草をそれぞれ茹で、水気を切り、ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ② ①と①の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛り、白ごまをかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	55%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	65%

春

-3-

豚しゃぶ

大学芋と炊き合わせ・きゅうりとしらすの酢の物



熱量：547 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚もも肉	滋陰（補血、補腎、補気）	から咳、便秘／体力回復
チンゲン菜	清熱（活血、除煩、健脾、安神、理血）	風邪／整腸、がん予防
人參	滋陰、補血（健脾、滋陰、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
もやし	清熱、止渴（解毒、解酒毒、利三焦）	酒毒、熱毒／コレステロールの抑制と排泄
しめじ	補血（便通）	肌あれ、便秘、貧血、高血圧／コレステロールの抑制と排泄、がん予防
ごぼう	清熱（通便、補腎、祛風）	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、母乳不足、便秘／降圧、コレステロールの抑制と排泄
きゅうり	清熱（利水、生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
生わかめ	清熱（化痰、軟堅、利水）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ

Column

豚肉

ビタミンB1が豊富。痰を生じやすいので、痰がたまりやすい人は控えめにする。

《主菜》 豚しゃぶ

(熱量 141 kcal/たんぱく質 14.3g/脂質 6.2g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

豚もも肉…60g
チンゲン菜…40g (1株)

★人参…10g (1/20本)
もやし…20g (1/10袋)

油…4cc (小さじ1)

[塩…0.5g
こしょう…少々

〈たれ〉

② [酢…5cc (小さじ1)
しょうゆ…4cc (小さじ2/3)
砂糖…3g (小さじ1)

作り方

- ① チンゲン菜はざく切りにし、人参は短冊に切る。もやしはひげ根をとり適当な長さに切る。
- ② ①を油で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚もも肉を広げて茹でる。
- ④ ②を合わせ、たれを添える。

《副菜》 大学芋と炊き合わせ

(熱量 127 kcal/たんぱく質 3.8g/脂質 3.8g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

〈大学芋〉

さつまいも…35g (2cm)
揚げ油…3cc (小さじ3/4)

[砂糖…3g (小さじ1)
しょうゆ…2cc (小さじ1/3)

黒ごま…1g (小さじ1/3)

〈炊き合わせ〉

干しいたけ…1g
ごぼう…20g (10cm)
さやいんげん…10g (1本)

[だし汁…適宜
しょうゆ…2cc (小さじ1/3)
砂糖…2g (小さじ2/3)

かつお節…3g

作り方

〈大学芋〉

- ① さつまいもは皮付きのまま、小さめの乱切りにする。
- ② 160℃に油を熱し、さつまいもを揚げる。
- ③ 小鍋に砂糖、しょうゆを合わせ入れ、煮詰め、さつまいもをからめて黒ごまをふる。

〈炊き合わせ〉

- ① 干しいたけを水でもどす。ごぼうは皮をむき、斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。しいたけは一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを煮る。しょうゆ、砂糖を入れ、煮含める。
- ③ 煮汁が半分くらいになったらしいたけを加え、煮汁がなくなるまで煮て、最後にさやいんげんを加え一煮立ちさせ、かつお節を散らす。

《副々菜》 きゅうりとしらすの酢の物

(熱量 38 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.3g/塩分 0.4g)

材料 (1人分)

★きゅうり…40g (1/2本)
生わかめ…5g

しらす干し…5g

ホールコーン…7g

② [酢…10cc (小さじ2)
砂糖…5g (小さじ1と2/3)
塩…0.3g

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩(分量外)でもみ、軽く水で洗い水気を切っておく。
- ② 生わかめ、しらす干しは湯通しする。
- ③ 小鍋に②を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ きゅうり、わかめ、しらす干し、ホールコーンを③で和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	63%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	69%

春

-4-

いわしの蒲焼き

生揚げとわけぎの酢味噌和え・根菜の五目煮



熱量：604 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
いわし	補気（健脾、健脳、活血、明目、安神、強筋骨、補血）	高血圧、糖尿病、不眠症／動脈硬化予防、心筋梗塞予防、免疫力向上、美肌、老化防止、コレステロールの抑制と排泄
ミニトマト	平肝（生津、止渴、涼血、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
乾燥わかめ	清熱（化痰、軟堅、利水）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ予防
れんこん	清熱（止渴・生津・潤肺、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血（熱）吐き気、胃の不快感、下痢
人參	滋陰、補血（健脾、滋陰、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制

Column

いわし

有効成分は、DHA（脳や神経組織の発育と機能維持）、IPA（血栓や動脈硬化予防）、ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）などがある。

クコの実

目の疲労を除き、視力を回復する効能がある。古くから高い滋養強壮効果が認められ、中国ではほとんどの薬用酒にクコの実がはいっているほどである。

《主菜》 いわしの蒲焼き

(熱量 168 kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 9.1g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

- ★いわし…50g (小2尾)
- 酒…3cc (小さじ 3/5)
- 小麦粉…2g (小さじ 2/3)
- 油…2cc (小さじ 1/2)
- ① { しょうゆ…6g (小さじ 1)
- 酒…6cc (小さじ 1 と 1/5)
- 砂糖…3g (小さじ 1)
- 〈付け合わせ〉
- ★ミニトマト…10g (1個)
- ★ブロッコリー…15g (1.5房)

作り方

- ① いわしは頭を落とし、手開きで腹わたを取り、酒に浸しておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- ③ ①の調味料を煮詰めてたれを作り、②のいわしにからめる。
- ④ ブロッコリーは塩茹でにし、小房に分ける。
- ⑤ 器に③を盛り、ミニトマト、ブロッコリーを添える。

《副菜》 生揚げとわけぎの酢味噌和え

(熱量 168 kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 9.1g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

- 生揚げ…40g
- 乾燥わかめ…1g
- わけぎ…30g
- むきえび…10g
- ① { 白味噌…15g (小さじ 2 と 1/2)
- 砂糖…10g (小さじ 3 と 1/3)
- 酒…5cc (小さじ 1)
- 酢…6cc (小さじ 1 と 1/5)
- クコの実…1g

作り方

- ① 生揚げは湯通しし、乾燥わかめは水でもどし、わけぎは茹でる。
- ② わかめはざく切り、わけぎは 3 cmの長さに切り、水気を絞っておく。
- ③ むきえびは、サッと湯通しする。
- ④ ①の調味料を合わせ、酢味噌を作り、器に盛りつけた①②③にかけ、水でもどしたクコの実を飾る。

《副々菜》 根菜の五目煮

(熱量 40 kcal/たんぱく質 1.2g/脂質 0.1g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- れんこん…15g (1/12 個)
- ★人参…10g (1/20 本)
- ★大根…15g (1.5cm)
- こんにゃく…15g (1/12 枚)
- 干しいたけ…1g
- ★さやえんどう…2g (1 さや)
- だし汁…適量
- ① { 砂糖…3g (小さじ 1)
- みりん…2cc (小さじ 1/3)
- しょうゆ…6cc (小さじ 1)

作り方

- ① れんこんは皮をむき、一口大に切り、酢水につけてあくを抜く。
- ② 人参、大根は乱切りにする。
- ③ こんにゃくは手でちぎり、茹でこぼしておく。
- ④ 干しいたけは水でもどし、石づきを取り四等分にする。
- ⑤ さやえんどうは筋を取り、色よく茹でる。
- ⑥ 鍋にさやえんどう以外の材料をすべて入れ、ひたひたのだし汁を加え①で調味し、汁気がなくなるまで煮含める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、最後に⑤を飾る。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	66%

大根といかの含め煮

かぼちゃと卵のサラダ・白菜のお浸し



熱量：559 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
いか	補血、滋陰（調経）	月経不順、帯下／体力回復、血中脂質低下
卵	補血、滋陰（潤燥、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
白菜	清熱（健脾、利水、除煩、便通）	便秘、発熱、口渇、大小便不利
人参	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制

Column

かぼちゃ

効能は、お腹を温め気を養う、炎症を抑え痛みを止める、解毒して寄生虫を取り除くなどである。

余分な水分がたまり気や血の循環が悪くなりやすいので、気の巡りが滞って湿がたまっている人は控える。

《主菜》 大根といかの含め煮

(熱量 161 kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 4.8g/塩分 1.9g)

材料 (1人分)

- ★大根…80g (8cm)
- 里芋…50g (1個)
- いか…50g
- ごま油…4cc (小さじ1)
- ★さやえんどう…10g (3さや)
- ① [しょうゆ…10cc (小さじ1と2/3)
- 砂糖…4g (小さじ1と1/3)
- 酒…4cc (小さじ4/5)
- だし汁…適量
- 片栗粉…2g (小さじ2/3)

作り方

- ① 大根は3cm厚さの輪切りにし、さらに四等分する。里芋は皮をむき、塩でもんで、ぬめりをとる。
- ② 大根と里芋を下茹でしておく。さやえんどうを塩茹でする。
- ③ ②をごま油で炒め、①を加え煮立たせる。
- ④ ③に輪切りにしたいかを加え、煮含め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付け、さやえんどうを飾る。

調理のコツ

いかの下処理

いかの胴体に指を差し込み、内臓を破らないようにして足をひっぱり抜く。

《副菜》 かぼちゃと卵のサラダ

(熱量 117 kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 6.0g/塩分 0.4g)

材料 (1人分)

- かぼちゃ…50g
- 卵…10g (1/5個)
- ホールコーン…10g
- ① [マヨネーズ…6g
- 塩…0.2g
- こしょう…少々
- レタス…5g (小1/2枚)
- ★ミニトマト…10g (1個)

作り方

- ① かぼちゃは角切りにし、ラップをして電子レンジに5分間かけ、柔らかくする。
- ② 卵は薄焼き卵にし、錦糸卵にする。
- ③ ①のかぼちゃとホールコーンを混ぜ、①で和える。
- ④ 器にレタスをしき②と③を盛り、ミニトマトを飾る。

《副々菜》 白菜のお浸し

(熱量 40 kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 1.7g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- ★白菜…60g
- ★人参…15g (1/12本)
- ① [しょうゆ…5cc (小さじ5/6)
- みりん…2cc (小さじ1/3)
- 白ごま…3g (小さじ1)

作り方

- ① 白菜、人参は幅1cm、長さ5cmのうす切りにする。
- ② ①を茹で水気をしぼり、①の調味料で和える。
- ③ 最後に白ごまをかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	72%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	90%

えびしんじょの包み揚げ

ふきの染め煮・新キャベツの甘酢和え



熱量：516 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
えび	補気（補腎、補陽、開胃、祛風、通乳）	足腰の冷え、食欲不振／体力回復
たけのこ	清熱（化痰、通便、解毒、透疹）	胸腹不快、咳、便秘、麻疹
人參	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
青じそ	解表（行気、和胃、散寒、解毒）	感冒、嘔吐、胃の不快感、腹の冷え・痛み、のどのつまり感／海魚毒
いか	補血・滋陰（調経）	月経不順、帯下／体力回復、血中脂質低下
キャベツ	清熱（健胃、補五臓、化湿補腎、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍

Column

いか

効能は、血を補い潤いを補う、月経不順や月経痛を改善する、疲労回復などである。

甲骨部分は生薬「烏賊骨(うぞくこつ)」「海螵蛸(かいひょうしょう)^{かいひょうしょう}」となり、止血、早漏、夢精、おりものを止めるなどの効果がある。

《主菜》 えびしんじょの包み揚げ

(熱量 175 kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 8.9g/塩分 1.0g)

材料 (1 人分)

えび…60g

ゆでたけのこ…5g

★人参…5g

干ししいたけ…0.5g

① 卵…5g
しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
酒…6cc (小さじ 1 と 1/5)
片栗粉…6g (小さじ 2)

青じそ…2g (2 枚)

揚げ油…4cc (小さじ 1)

〈付け合わせ〉

かぼちゃ…10g

塩…0.2g

レモン…10g (1/8 個)

作り方

① えび、水煮たけのこ、人参、水でもどした干ししいたけをミキサーにかける。

② ①に①の調味料を加えてよく混ぜ、青じそで包み、揚げる。

③ かぼちゃは薄切りにして塩をふりかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。

④ 器に②③を盛り合わせ、レモンを添える。

《副菜》 ふきの染め煮

(熱量 58 kcal/たんぱく質 4.2g/脂質 0.3g/塩分 1.5g)

材料 (1 人分)

ふき…75g

いか…20g

さやいんげん…10g (2 本)

だし汁…適量

酒…5cc (小さじ 1)

① 砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
しょうゆ…2cc (小さじ 1/3)
塩…1g
みりん…3cc (小さじ 1/2)

作り方

① ふきは、鍋に入る長さに切り、塩(分量外)をふったまな板の上で転がし、たっぷりの熱湯で茹で、水にとって皮をむき、6 cmの長さに切る。

② いかは輪切りにし、茹でる。

③ 鍋にだし汁、酒を入れて、ふきを煮立て、①の調味料、いかを加え、汁気が 1/3 になるまで煮る。

④ ③を盛り付けし、汁をかける。
ゆでたさやいんげんを飾る。

《副々菜》 新キャベツの甘酢和え

(熱量 43 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 1.7g/塩分 0.1g)

材料 (1 人分)

★キャベツ…30g (中 1 枚)

★人参…10g (1/20 本)

油揚げ…5g

① 酢…5cc (小さじ 1)
砂糖…3g (小さじ 1)
塩…0.1g

作り方

① キャベツ、人参は短冊切りにし、茹でておく。

② 油揚げは、油抜きをし、短冊に切る。

③ ①の調味料で甘酢を作り、①②を和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	48%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	91%

春

-7-

かきフライ

焼き豆腐とつくねの炊き合わせ・大根とわかめのごま酢和え



熱量：534 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
かき	滋陰・補血（安神、補虚損）	不眠、動悸、貧血／神経を鎮める、体力増進
きゅうり	清熱（利水、生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
トマト	平肝（生津、止渴、涼血、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
人参	滋陰・補血（健脾、滋陰、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
ごぼう	清熱（通便、補腎、祛風）	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、母乳不足、便秘／降圧、コレステロールの抑制と排泄
ほうれん草	補血・滋陰・清熱（除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防
卵	補血、滋陰（潤燥、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
ねぎ	解表（健脾、補陽、散寒、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
乾燥わかめ	清熱（化痰、軟堅、利水）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ

《主菜》 かきフライ

(熱量 158 kcal/たんぱく質 7.2g/脂質 7.0g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- かき…75g (大3個)
小麦粉…8g (小さじ2と2/3)
卵…4g
パン粉…5g (小さじ1と2/3)
油…5cc (小さじ1と1/4)
ウスターソース…3cc (小さじ1/2)
〈付け合わせ〉
レタス…10g (1/2枚)
レモン…10g (1/8個)
きゅうり…10g (1/10本)
★トマト…10g (小1/8個)

作り方

- ① かきは片栗粉(分量外)をまぶし、水洗いする。
- ② ペーパータオルで水気を取り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③ オーブントースターの鉄板に並べ、油を上から垂らし焼く。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り付け、レモン、きゅうり、トマトを添える。

《副菜》 焼き豆腐とつくねの炊き合わせ (熱量 104 kcal/たんぱく質 7.8g/脂質 2.3g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- 焼き豆腐…30g
★人参…10g (1/20本)
こんにゃく…15g (1/12枚)
長芋…20g
ごぼう…10g (5cm)
★ほうれん草…10g
ささ身ひき肉…15g
卵…3g
★ねぎ…3g (3cm)
干しいたけ…1g
だし汁…適量
①

しょうゆ…8cc (小さじ1と1/3)
砂糖…3g (小さじ1)
酒…5cc (小さじ1)
みりん…3cc (小さじ1/2)

作り方

- ① 長芋は1cm幅のいちよう切り、人参は7~8mmの輪切りまたは梅型に抜く。こんにゃくは手綱にして下茹でする。ごぼうは斜め切り、ほうれん草は茹でて2~3cmに切る。
- ② ねぎと水でもどした干しいたけをみじん切りにし、ささ身ひき肉、とき卵とよく混ぜ丸めておく。
- ③ だし汁に長芋、人参、こんにゃく、ごぼうを加えひと煮立ちしたら、①の調味料を入れ味を調える。
- ④ ③に②を入れ煮詰め最後にほうれん草を加え火を止める。

《副々菜》 大根とわかめのごま酢和え (熱量 32 kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 1.6g/塩分 0.2g)

材料 (1人分)

- ★大根…20g (8cm)
★きゅうり…10g (1/8本)
乾燥わかめ…1g
油揚げ…3g
①

白ごま…1g (小さじ1/3)
砂糖…2g (小さじ2/3)
酢…3cc (小さじ3/5)
しょうゆ…0.5cc

作り方

- ① 大根、きゅうりは長さ4cmの千切りにする。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、熱湯にくぐらせ1cm幅に切る。
- ③ 油揚げは湯通しして2cm幅に切る。
- ④ ①を合わせ②~③を和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	55%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	85%

グラタン

大豆のトマト煮・きゅうりと大根のレモン和え



熱量：529 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
ほうれん草	補血・滋陰・清熱（除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防
ピーマン	平肝（理気、除煩、和胃）	瘀血／血栓予防、食欲増進、精神安定
セロリ	平肝・清熱（利湿、治淋、活血）	高血圧、充血、痙攣、瘀血／精神安定
ベーコン（豚肉）	滋陰・補血（補気、補腎）	から咳、便秘／体力回復
ホールトマト	平肝（生津、止渴、涼血、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
きゅうり	清熱（利水、生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防

Column

ほうれん草

効能は、血を養い出血を止める、身体にこもった余分な熱を冷ましイライラを解消する、のどの渇きを止める、便通をよくするなどである。

有効成分として、β-カロテン（夜盲症の回復や粘膜の保護）、ビタミンC・E、鉄、葉酸、カリウム（高血圧症の予防、利尿作用）、クロロフィルなどがある。

ほうれん草に含まれるシュウ酸はカルシウムと結合しやすく、カルシウムの吸収を妨げたり体内結石を生みやすい。そのため、骨折、骨粗鬆症の人や結石がある人は、ゆでたあと、十分に水にさらして食べるのが良い。

《主菜》 グラタン

(熱量 156 kcal/たんぱく質 10.2g/脂質 7.8g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- ★ほうれん草…25g (1株)
- 赤ピーマン…30g (1個)
- 鶏もも肉(皮なし)…30g
- ホールコーン…15g
- バター…3g
- 小麦粉…4g (小さじ1と1/3)
- 牛乳…60cc (1/3カップ弱)
- 塩…0.5g
- こしょう…少々
- パルメザンチーズ…2g
- バター…1g

作り方

- ① ほうれん草は塩茹でにし、水にさらした後、水気を絞り、3cmの長さに切る。赤ピーマンはみじん切りにし、鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ② 赤ピーマンと鶏肉、ホールコーンをバターで炒め、小麦粉を加えてさらに炒め、牛乳を加えて、ホワイトソースを作る。塩、こしょうで味を調える。
- ③ 器にほうれん草をしき、②をかけ、上からパルメザンチーズとバターを散らし、200℃に温めたオーブンで、10分間焼く。

《副菜》 大豆のトマト煮

(熱量 99 kcal/たんぱく質 5.7g/脂質 4.5g/塩分 1.6g)

材料 (1人分)

- 茹で大豆…30g
- ★セロリ…40g (1/2本)
- ★人参…15g (1/12本)
- ベーコン…6g
- ★ホールトマト(缶)…40g
- ① コンソメ…0.5g
- ① 水…100cc (1/2カップ)
- ① トマトケチャップ…10g
- ① 塩…0.5g
- パセリ…0.2g

作り方

- ① セロリ、人参は乱切り、ベーコンは、千切りにする。
- ② ①と茹で大豆に①を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に刻んだホールトマトを加え、味を調べ、30分加熱して煮詰める。
- ④ ③を器に盛りつけ、みじん切りのパセリを散らす。

《副々菜》 きゅうりと大根のレモン和え (熱量 33 kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.6g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- ★きゅうり…40g (1/2本)
- ★大根…25g (3cm)
- レーズン…5g
- レモン汁…2cc (小さじ1/3)
- 白ごま…1g (小さじ1/3)
- 梅肉…5g

作り方

- ① きゅうりは板ずりし、洗って水気を取り、フォークで表面に縦に傷をつけ、薄い輪切りにする。
- ② 大根は、粗くおろし、①とレーズンを加えて和える。
- ③ 器に②を盛りつけレモン汁、白ごまをふりかけ、梅肉を飾る。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	34%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	61%

春

-9-

まぐろの山かけ

かぼちゃのそぼろあんかけ・ひじきの炒め煮



熱量：509 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
まぐろ	補血（補気、補陽）	貧血、帯下／体力回復、動脈硬化予防、血栓予防、老化防止
青じそ	解表（行気、和胃、散寒、解毒）	感冒、嘔吐、胃の不快感、腹の冷え・痛み、のどのつまり感／海魚毒
たけのこ	清熱（化痰、通便、解毒、透疹）	胸腹不快、咳、便秘、麻疹
ししとうがらし	平肝（明目、活血、和胃）	目の疲れ、高血圧、口舌炎／がん予防、肥満予防、血栓予防
鶏ひき肉	補気（温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
乾燥ひじき	清熱・補血（軟堅、消炎、栄髪、養心）	貧血／血栓予防、動脈硬化予防
人參	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制

Column

まぐろ

効能は、血を養う、体力増強、脳血栓予防などである。

有効成分は、IPA（血栓や動脈硬化予防）、DHA（脳や神経組織の発育と機能維持）、ビタミンE（抗酸化作用）がある。

《主菜》 まぐろの山かけ

(熱量 99 kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 0.9g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- ★まぐろ…50g
- しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
- 長芋…40g
- ★大根…20g (2cm)
- 青じそ…1g (1枚)
- わさび…1g

作り方

- ① まぐろは1.5 cm角に切り、しょうゆで和える。
- ② 長芋はすりおろしておく。
- ③ 千切りにした大根と青じそに①をのせ、②をかけ、わさびを添える。

《副菜》 かぼちゃのそぼろあんかけ

(熱量 120 kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 3.1g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

- かぼちゃ…60g
- ゆでたけのこ…15g
- ししとうがらし…15g (1個)
- 揚げ油…2cc (小さじ 1/2)
- 〈そぼろあん〉
- 鶏ひき肉…10g
- だし汁…適量
- しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)
- 砂糖…3g (小さじ 1)
- 酒…2.5cc (小さじ 1/2)
- 生姜…2g
- 片栗粉…1.5g (小さじ 1/2)

作り方

- ① かぼちゃは一口大、ゆでたけのこは薄切り、ししとうがらしは縦に切れ目を入れておく。
- ② ①を低温で素揚げにする。
〈そぼろあん〉
- ③ 鶏ひき肉は包丁で軽くたたいておく。だし汁を煮立たせ、しょうゆ、砂糖、酒を加え沸騰させ、鶏ひき肉とおろし生姜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ かぼちゃ、たけのこ、ししとうがらしを器に盛り、③のそぼろあんをかける。

《副々菜》 ひじきの炒め煮

(熱量 51 kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 12.2g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- 乾燥ひじき…3g
- 干しいたけ…1g
- グリーンピース…3g
- ★人参…5g
- 油…2cc (小さじ 1/2)
- だし汁…適量
- ① しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)
- ① みりん…3cc (小さじ 1/2)
- ① 酒…3cc (小さじ 3/5)

作り方

- ① 乾燥ひじき、干しいたけは水にもどし、水気を切っておく。干しいたけは千切りにする。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ グリーンピースは茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱して、①②を炒め、ひたひたのだし汁と①の調味料を加え、蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。最後にグリーンピースを加えてサッと煮る。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	50%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	79%

さけの照り焼き-なす添え-

豆腐の薬味あんかけ・白菜の味噌和え



熱量：565 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
さけ	補気、補血（温中、理気、滑腸、活血）	貧血、肌あれ、胃腸虚弱、無力／血栓予防
なす	清熱（活血、利水、消腫、健脾、和胃）	煩熱、血便、小腸不利、むくみ、食欲不振、胃の不快感／血行促進
ねぎ	解表（健脾、補陽、散寒、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
青じそ	解表（行気、和胃、散寒、解毒）	感冒、嘔吐、胃の不快感、腹の冷え・痛み、のどのつまり感／海魚毒
生姜	解表（健脾、化痰、止咳、散寒、解毒、温中）	風寒感冒、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり
白菜	清熱（健脾、利水、除煩、便通）	便秘、発熱、口渇、大小便不利
人参	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
松の実	補血（潤肺、通便、止咳、平喘、沢膚、栄髪）	から咳、便秘、皮膚乾燥、関節痛

《主菜》 さけの照り焼き-なす添え-

(熱量 151 kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 4.3g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- さけ…50g
- ① [みりん…3cc (小さじ 1/2)
しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
酒…3cc (小さじ 3/5)
砂糖…1g (小さじ 1/3)
- 〈付け合わせ〉
なす…30g (1/4 個)
- [油…0.2cc
ごま油…2cc (小さじ 1/2)
しょうゆ…2cc (小さじ 1/3)
- じゃがいも…50g (1/4 個)
塩…0.3g
レタス…5g (小 1/2 枚)
パセリ…5g (1 枚)
★トマト…10g (1/12 個)

作り方

- ① さけは①の調味液に 20 分程度浸し、オーブンで焼く。浸し汁は、煮詰めて、途中 1~2 回かける。
- ② なすは 1 cm 厚さの輪切りにして油を塗り、フライパンにごま油を敷き、しょうゆをかけながら焼く。
- ③ じゃがいもは、一口大に切り、水にさらし、茹でて粉ふき芋にし、塩で味をつける。
- ④ ①②③を盛り付ける。
- ⑤ レタス、トマト、パセリを添える。

《副菜》 豆腐の薬味あんかけ

(熱量 132 kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 7.1g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- 豆腐…70g
薄力粉…5g (小さじ 1 と 2/3)
油…3cc (小さじ 3/4)
〈薬味あん〉
生姜…2g
★ねぎ…10g (10cm)
油…1cc (小さじ 1/4)
- ① [だし汁…50cc (1/4 カップ)
しょうゆ…6cc (小さじ 1)
酒…2cc (小さじ 2/5)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
片栗粉…1g (小さじ 1/3)
青じそ…1g (1 枚)

作り方

- ① 豆腐はしっかりと水気を切り、薄力粉をまぶし、皿に油を敷き蒸す(または、電子レンジで 2 分ほど加熱する)。
- ② 鍋を熱し、油を入れ、みじん切りの生姜と薄切りのねぎを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、①の調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に③をかけ、千切りにした青じそをのせる。

《副々菜》 白菜の味噌和え

(熱量 42 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.8g/塩分 0.5g)

材料 (1人分)

- ★白菜…40g
★人参…10g (1/20 本)
生しいたけ…10g (1 個)
松の実…2g
- ① [味噌…4g
砂糖…2g (小さじ 2/3)
酒…2cc (小さじ 2/5)
だし汁…少々

作り方

- ① 白菜は短冊切り、人参、生しいたけは千切りにし、茹でて、水気を絞る。
- ② 松の実と①の調味料をよく混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

食料自給率 (カロリーベース)	66%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	79%

★：東海三県で収穫できる旬の食材

ポトフ

野菜の天ぷら・なすの味噌かけ



熱量：569 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
キャベツ	清熱（健胃、補五臓、化湿 補腎、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
人参	滋陰、補血（健脾、消食、 明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、 下痢／血中脂質抑制
グリーンアスパラ ガス	滋陰・清熱（補気、生津、 利水）	口渇、むくみ／免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、 抗真菌
ししとうがらし	平肝（明目、活血、和胃）	目の疲れ、高血圧、口舌炎／がん予防、肥満予防、 血栓予防
れんこん	清熱（止渴・生津・潤肺、 涼血、化瘀）（[熱]健脾、開 胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血 （熱）吐き気、胃の不快感、下痢
なす	清熱（活血、利水、消腫 健脾、和胃）	風邪、血便、小腸不利、むくみ、食欲不振、 胃の不快感／血行促進
豚ひき肉	滋陰・補血、補気、補腎	から咳、便秘／体力回復

《主菜》 ポトフ

(熱量 161 kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 4.8g/塩分 1.5g)

材料 (1人分)

- 鶏もも肉(皮なし)…50g
- じゃがいも…40g (1/5 個)
- 大豆(水煮)…30g
- ★キャベツ…30g (中 1 枚)
- ★人参…15g (1/12 本)
- ★グリーンアスパラガス…15g
- ① [コンソメ…1g (小さじ 1/3)
- 塩…1g (小さじ 1/3)
- こしょう…少々

作り方

- ① 材料は全て一口大に切り熱湯と①の調味料を加え、
とろ火でゆっくり 1 時間煮込む。
(スープが 1 人分 150ml 程残る程度がよい。)

《副菜》 野菜の天ぷら

(熱量 114 kcal/たんぱく質 3.6g/脂質 6.0g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- ししとうがらし…20g (2 個)
- まいたけ…30g
- れんこん…20g (1/8 個)
- 油…5cc (小さじ 1 と 1/4)
- 〈衣〉
- ① [小麦粉…6g (小さじ 2)
- 卵…6g
- 冷水…10cc (小さじ 1 と 2/3)
- 〈天つゆ〉
- だし汁…20cc (大さじ 1 と 1/3)
- ② [しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
- みりん…4cc (小さじ 2/3)

作り方

- ① やや濃くとっただしに②を加え、ひと煮立ちさせ天
つゆを作る。
- ② ししとうがらしは真ん中に竹串で穴をあけ、まいた
けは小房に分け、れんこんは 5mm 程度の厚さに切
る。
- ③ ②に①の衣をつけて、カラリと揚げる。

《副々菜》 なすの味噌かけ

(熱量 55 kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 1.8g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- なす…40g (1/4 本)
- 揚げ油…適量
- 〈甘味噌〉
- 豚ひき肉…10g
- ① [だし汁…適量
- 赤味噌…5g
- 砂糖…2g (小さじ 2/3)
- みりん…2cc (小さじ 1/3)
- さやいんげん…8g (2 さや)

作り方

- ① なすはへたを落とし、縦半分、横半分に切り、鹿の
子に切り目を入れ、揚げる。
- ② 豚ひき肉と①の調味料をよく混ぜ、加熱し、とろみ
はだし汁で加減する。
- ③ さやいんげんは塩茹でし、斜めに切る。
- ④ ①に②をかけ③を散らす。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	54%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	79%

梅雨

5月—6月



つくね焼き

野菜と生揚げの煮物・ごま和え



熱量：555 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
鶏ひき肉	健脾（補気温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
やまいも	健脾（補気、滋陰、潤肺、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇／消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
きゅうり	利水（生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
人参	健脾（滋陰、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
玉葱	（和胃、降逆、化痰、理気、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
さやえんどう	利水（補中、補気、通乳）	尿少、疲労／母乳不足

Column

山芋

消化不良で痰や余分な水分などの老廃物が体内にたまった状態の人は、たまった水分の解消によくないので控えめにする。

滋養強壮・虚弱体質改善によい。一度に多く食べるより、少量ずつ続けて食べるとよい。

きゅうり

胃の陽気が不足し寒けを生じている人は食べ過ぎると腹痛を起こす。慢性気管支炎の老人は発作時には食べてはいけない。

《主菜》 つくね焼き

(熱量 155 kcal/たんぱく質 8.2g/脂質 2.2g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

鶏ひき肉…20g

やまいも…15g

★玉ねぎ…15g (1/12 個)

① 卵…5g (中 1/10 個)
片栗粉…5g (小さじ 1 と 2/3)
小麦粉…5g (小さじ 1 と 2/3)
塩…0.2g

油…3cc (小さじ 3/4)

② しょうゆ…6cc (小さじ 1)
酒…3cc (小さじ 3/5)
みりん…2cc (小さじ 1/3)
砂糖…2g (小さじ 2/3)

〈付け合わせ〉

レタス…5g (小 1/2 枚)

★ミニトマト…20g (2 個)

作り方

- ① 鶏ひき肉、みじん切りにしたやまいも、玉ねぎに①の調味料を入れて、よく混ぜる。
- ② ①の形を整え、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ ②の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、②をからませ、2 個ずつ串にさす。
- ④ 皿にレタスをひき、③をのせミニトマトを飾る。

《副菜》 野菜と生揚げの煮物

(熱量 116 kcal/たんぱく質 7.2g/脂質 8.6g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

かぼちゃ…40g

生揚げ…30g

干ししいたけ…2g

★さやえんどう…5g (2 さや)

① だし汁…適量
みりん…4cc (小さじ 2/3)
砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
しょうゆ…8cc (小さじ 1 と 1/3)

作り方

- ① かぼちゃ、生揚げ、ぬるま湯でもどした干ししいたけを一口大に切る。
- ② さやえんどうはサッと茹で、斜め切りにする。
- ③ 鍋に①の調味料を入れ、①を加え煮る。
- ④ ③を器に盛り付け②を飾る。

《副々菜》 ごま和え

(熱量 44 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.7g/塩分 0.5g)

材料 (1人分)

★きゅうり…30g (1/3 本)

★人参…10g (1/20 本)

油揚げ…5g

① 酢…4cc (小さじ 4/5)
砂糖…1g (小さじ 1/3)
塩…0.5g
白ごま…2g (小さじ 2/3)

作り方

- ① きゅうりは千切りにして塩(分量外)をふり、しんなりとしたら軽く水洗いし、水気を切っておく。
- ② 人参を千切りにして、サッと茹でる。
- ③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
- ④ ①②③を①で和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	67%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	77%

あじの南蛮漬け

蒸し肉団子・五目野菜煮



熱量：545 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
さやえんどう	利水（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
春雨	利水（清熱、解毒、解暑、解酒）	暑気あたり、口渇、小便不利困難
ブロッコリー	健脾（補腎、強壯、補五臓）	胃弱、腎機能低下／がん予防、虚弱体質改善
大豆	健脾・利湿（補気、寛中）	消化不良、疲労、便秘、更年期障害／骨粗鬆症予防、降圧、美肌
人參	健脾（滋陰、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
グリーンピース	利水（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足

Column

あじ

有効成分は、カリウム(塩分のとりすぎによる高血圧予防)、IPA(血栓や動脈硬化予防)、DHA(脳や神経組織の発育と機能維持)などがある。

《主菜》 あじの南蛮漬け

(熱量 158 kcal/たんぱく質 11.5g/脂質 6.9g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- ★小あじ…50g (3尾)
- 小麦粉…3g (小さじ1)
- 揚げ油…5cc (小さじ1と1/4)
- ★さやえんどう…5g (2さや)
- 干しいたけ…1g
- 赤ピーマン…15g (1/2個)

〈甘酢あん〉

- ① 砂糖…5g (小さじ1と2/3)
- しょうゆ…5cc (小さじ5/6)
- 酢…2cc (小さじ2/5)
- しいたけのもどし汁…50cc (1/4カップ)
- 片栗粉…2g (小さじ2/3)

作り方

- ① 小あじは小麦粉をつけてから揚げる。
- ② さやえんどうは塩茹でにし、水でもどした干しいたけ、赤ピーマンを千切りにする。
- ③ ①の調味料を煮立たせ、②を加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、甘酢あんを作る。
- ④ ①を器に盛り、③をかける。

《副菜》 蒸し肉団子

(熱量 102 kcal/たんぱく質 5.1g/脂質 5.3g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- 豚ひき肉…20g
- ★玉ねぎ…25g (1/7個)
- 春雨…3g
- ① 砂糖…1g (小さじ1/3)
- しょうゆ…3cc (小さじ1/2)
- ごま油…2cc (小さじ1/2)
- ブロッコリー…10g (1房)
- キャベツ…20g (大1/2枚)
- ② しょうゆ…2cc (小さじ1/3)
- 酢…5cc (小さじ1)
- 練りがらし…1g

作り方

- ① 豚ひき肉、玉ねぎのみじん切り、湯でもどした春雨と①を混ぜてよくこねる。
- ② ①の形を整えて片栗粉(分量外)をまぶして蒸す。(または、電子レンジで約2分)
- ③ ブロッコリーは小房にし茹で、キャベツは短冊切りにし茹で付け合わせにする。
- ④ ②と③を器に盛り、②をかける。

《副々菜》 五目野菜煮

(熱量 46 kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 0.9g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

- 茹で大豆…8g
- ★人参…10g (1/20本)
- こんにゃく…20g (1/10枚)
- 乾燥ひじき…3g
- グリーンピース…5g
- ① 砂糖…2g (小さじ2/3)
- 酒…2cc (小さじ2/5)
- しょうゆ…5cc (小さじ5/6)
- だし汁…適量

作り方

- ① 茹で大豆の大きさにあわせ人参、こんにゃくを角切りにする。
- ② 茹で大豆と①をサッと茹でる。
- ③ ②を①で煮て、水でもどした乾燥ひじきとグリーンピースも加えて煮上げる。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	79%

たらのちり蒸し風

卵の花和え・かにかまぼこの寒天寄せ



熱量：315 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
白菜	健脾、利水（清熱、除煩 便通）	便秘、発熱、口渇、大小便不利
人參	滋陰（健脾、消食、補血 明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、 下痢／血中脂質抑制
ねぎ	解表、健脾（補陽、散寒、 散結）	風寒感冒、寒気、冷え
さやえんどう	利水（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
レタス	健脾（清熱、利湿、通乳、 活血、補血、通便）	便秘、高血圧／貧血予防、利尿、美肌

Column

白菜

脾胃の働きの衰えにより起こる冷えや寒気がある人は控えめにする。

ねぎ

ねぎなどに含まれるアリシンは揮発性の成分で熱に弱く、加熱しすぎると効能がなくなるが、甘味が出る。

抵抗力が弱く風邪をひきやすく、汗が出やすい人は控えめにする。

食べ過ぎると熱を生じ、目ヤニが多くなり、脱毛しやすくなるので注意する。

《主菜》 たらのちり蒸し風

(熱量 168 kcal/たんぱく質 17.0g/脂質 3.8g/塩分 1.8g)

材料 (1人分)

- たら…60g
- 油…3cc (小さじ 3/4)
- ★人参…15g (1/12 本)
- えのき茸…10g
- 白菜…50g
- ねぎ…15g (15cm)
- ★ほうれん草…10g (1/2 株)
- はんぺん…40g
- だし汁…適量
- ① [しょうゆ…6cc (小さじ 1)
- 酒…2cc (小さじ 2/5)
- みりん…6cc (小さじ 1)
- 片栗粉…3g (小さじ 1)

作り方

- ① たらは水分をとり、油で軽く表面を焼く。
- ② 人参は梅型、えのき茸は石づきを取り三等分に切る。白菜は 1cm 幅、ねぎは斜め切りに、ほうれん草は 3cm の長さに切る。はんぺんは一口大に切る。
- ③ 人参、えのき茸、はんぺんをだし汁と①の調味料で煮て、軽く火が通ったら白菜、ねぎ、ほうれん草、たらを入れる。
- ④ たらを取り出し、残りの具材に水溶き片栗粉でとろみをつけあんかけ風にする。
- ⑤ たらを器に盛り、④のあんをかける。

《副菜》 卵の花和え

(熱量 140 kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 7.5g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- おから…35g
- 油…5 cc (小さじ 1 と 1/4)
- ★人参…10g (1/20 本)
- 干ししいたけ…2g
- だし汁…適量
- ① [しょうゆ…8cc (小さじ 1 と 1/3)
- 砂糖…5g (小さじ 1 と 2/3)
- 酒…5cc (小さじ 1)
- ごま油…1cc (小さじ 1/4)
- ★さやえんどう…10g (3 さや)

作り方

- ① 人参、水でもどした干ししいたけは千切りにして、だし汁と①の調味料で煮る。
- ② おからは油で炒め、①の煮汁で薄く味付けをする。
- ③ さやえんどうは塩ゆでし、千切りにする。
- ④ ①と②を合わせ、ごま油で香りをつけ、さやえんどうを飾る。

《副々菜》 かにかまぼこの寒天寄せ

(熱量 42 kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 2.4g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- かにかまぼこ…10g
- オクラ…5g
- ヤングコーン…5g
- ① [寒天…0.5g
- 水…50g (1/4 カップ)
- ★ミニトマト…15g (1.5 個)
- レタス…2g (小 1/4 枚)
- ② [しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)
- 酢…2cc (小さじ 2/5)
- マヨネーズ…3g

作り方

- ① かにかまぼこは、細くさく。オクラは茹で、輪切りにする。ヤングコーンは輪切りにする。
- ② ①を鍋に入れて寒天液を作り煮立たせ、①を入れて流し型でかためる。
- ③ ②がかたまったら切り分けて器に盛り、レタス、ミニトマトを添える。
- ④ ②で酢じょうゆを作り、マヨネーズとともに盛りつける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	65%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	82%

豚肉となすの酢味噌かけ

カレー風味茹で野菜・じゃこの酢の物



熱量：554 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
なす	利尿・健脾（清熱、活血、消腫、和胃）	煩熱、血便、小腸不利、むくみ、食欲不振、胃の不快感／血行促進
じゃがいも	健脾（和胃、調中、補気）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
人參	健脾（滋陰、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
ブロッコリー	健脾	胃弱、腎機能低下／がん予防、虚弱体質改善
きゅうり	利尿（生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
さやえんどう	利尿（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
干しわかめ	利尿（清熱、化痰、軟堅）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ予防
しょうが	解表・健脾（化痰、止咳、散寒、解毒、温中）	風寒感冒、嘔吐、下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり

《主菜》 豚肉となすの酢味噌かけ

(熱量 181 kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 10.2g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- 豚ロース肉…40g
- ★なす…40g (1/4 本)
- レタス…5g (小 1/2 枚)
- キャベツ…10g (中 1/3 枚)
- ① 味噌…8g (小さじ 1 と 1/3)
- ① 砂糖…8g (小さじ 2 と 2/3)
- ① 酢…4cc (小さじ 4/5)
- 油…2cc (小さじ 1/2)

作り方

- ① なすは 1 cm 厚さの輪切りにし、キャベツは千切りにして水にさらす。
- ② ①の調味料を合わせて酢味噌を作る。
- ③ フライパンに油を熱して、豚ロース肉を焼き、なすも中火で焼き色がつくまで焼く。
- ④ 器にレタス、キャベツ、豚ロース肉、なすを盛りつけ、②の酢味噌をかける。

《副菜》 カレー風味茹で野菜

(熱量 82 kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 2.3g/塩分)

材料 (1人分)

- ★じゃがいも…60g (1/4 個)
- カレー粉…1g
- ★人参…20g (1/10 本)
- 油…2cc (小さじ 1/2)
- ブロッコリー…20g (2 房)

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、茹でて柔らかくなったら湯を捨て、カレー粉を加え再び火にかけ、鍋をゆすりながら全体にまぶす。
- ② 人参は乱切りにし、茹でて油で炒める。
- ③ ブロッコリーは塩茹でする。
- ④ ①～③を盛り付ける。

《副々菜》 じゃこの酢の物

(熱量 50 kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 0.9g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- しらす干し…10g
- 干しわかめ…1g
- ★きゅうり…10g (1/8 本)
- 生姜…5g
- ★さやえんどう…10g (3 さや)
- ① 砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
- ① 酢…4cc (小さじ 4/5)
- ① 塩…0.5g
- 白ごま…1g (小さじ 1/3)

作り方

- ① しらす干しは熱湯に通し、水気を切る。
- ② 干しわかめは水でもどす。
- ③ きゅうり、生姜は千切りにする。さやえんどうは茹でて千切りにする。
- ④ ①の調味料、白ごまを合わせ、①～③を和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	71%

ハッシュドポテト

筑前煮・フルーツサラダ



熱量：585 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
じゃがいも	健脾（和胃、調中、補気）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
ホールコーン	健脾・利水	むくみ、便秘／血中脂質抑制、高血圧の予防
チンゲン菜	健脾（活血、除煩、健脾、安神、理血）	煩熱／整腸、がん予防
れんこん	健脾（止渴・生津・清熱（潤肺、涼血、化痰）〔熱〕、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血 〔熱〕吐き気、胃の不快感、下痢
人參	健脾（滋陰、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
さやえんどう	利水（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足

Column

キウイフルーツ

ビタミンCが豊富だが、脾臓・胃の働きが衰えて起こる冷えや寒気のある人は控える。

期待できる適応症は、熱邪によって肺が冒されて起こる空咳、余分な水分が熱を帯びて起こる泌尿器結石、消化不良、痔などがある。

《主菜》 ハッシュドポテト

(熱量 170 kcal/たんぱく質 5.9g/脂質 8.2g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

★じゃがいも…60g (1/4 個)

ベーコン…20g

ホールコーン…10g

玉ねぎ…30g (1/6 個)

油…3cc (小さじ 3/4)

〔 塩…0.1g

こしょう…少々

小麦粉…2g (小さじ 2/3)

油…2cc (小さじ 1/2)

〈付け合わせ〉

チンゲン菜…40g (1 株)

① 〔 レモン汁…3g

しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)

作り方

① じゃがいもは茹でて、つぶす。

② 0.5 cm角に切ったベーコン、ホールコーン、みじん切りの玉ねぎは油で炒め、塩、こしょうで味をつける。

③ ①と②を混ぜ合わせ 2 個の小判型をつくり、小麦粉をまぶし、両面を焼く。

④ 茹でたチンゲン菜を①で和え、付け合わせる。

《副菜》 筑前煮

(熱量 136 kcal/たんぱく質 7.4g/脂質 6.5g/塩分 1.5g)

材料 (1人分)

ごぼう…20g (10cm)

こんにゃく…25g (1/8 枚)

れんこん…20g (1/9 個)

★人参…15g (1/12 本)

干ししいたけ…2g (1/5 個)

鶏もも肉…30g

ごま油…2cc (小さじ 1/2)

だし汁…適量

① 〔 塩…0.4g

しょうゆ…6cc (小さじ 1)

砂糖…3g (小さじ 1)

★さやえんどう…3g (1 さや)

作り方

① ごぼう、下ゆでしたこんにゃくは乱切りにし、れんこん、人参は飾り切りにする。水でもどした干ししいたけは一口大に切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

② ①をごま油で炒め、だし汁と①の調味料を加え煮る。

③ 器に盛り、茹でたさやえんどうを添える。

《副々菜》 フルーツサラダ

(熱量 39 kcal/たんぱく質 1.2g/脂質 0.8g/塩分 0.0g)

材料 (1人分)

バナナ…20g

キウイフルーツ…10g

レモン汁…3cc (小さじ 1/2)

ヨーグルト…25g

作り方

① 果物はいちょう切りにする。バナナはレモン汁につけておく。

② ヨーグルトと果物を和え、器に盛る。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	53%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	63%

オムレツ

けんちん煮・三色煮



熱量：525 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
カリフラワー	健脾（和胃、補腎、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ
ブロッコリー	健脾（補腎、強壯、補五臓）	胃弱、腎機能低下／がん予防、虚弱体質改善
人参	健脾（滋陰、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
さやえんどう	利水（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足

Column

卵

期待できる適応症は、熱による胸苦しさ、乾燥による咳、目が赤く喉が痛い症状、虚弱体質などがある。

胃もたれ、胃腸の弱い人は控えめにする（特に卵白）。

人参

油で調理するとβカロテン（視力低下防止）を効率よく摂取できる。生の人参にはビタミンCを破壊する酵素が含まれている。

《主菜》 オムレツ

(熱量 147 kcal/たんぱく質 8.7g/脂質 9.7g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- 卵…50g (1個)
① [牛乳…10cc (小さじ2)
塩…0.4g
バター…5g
ケチャップ…8g
(付け合わせ)
カリフラワー…25g (2房)
ブロッコリー…25g (2房)
② [酢…3cc (小さじ3/5)
しょうゆ…3cc (小さじ1/2)
レタス…5g (小1/2枚)
ミニトマト…20g (2個)

作り方

- ① 卵を割りほぐし、①を加える。
- ② 熱したフライパンでバターを溶かし、①を入れてオムレツを作る。
- ③ カリフラワー、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ④ ②のオムレツを皿に盛りケチャップをかける。
- ⑤ 皿に③、レタス、ミニトマトを盛り付け、②をかける。

調理のコツ

オムレツの形がきれいに出来ない場合は？

オムレツが熱いうちにまな板に置き、オムレツの上にクッキングシートをかぶせ、形を整える。

《副菜》 けんちん煮

(熱量 96 kcal/たんぱく質 5.4g/脂質 0.8g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- 里芋…50g (小1個)
★人参…20g (1/10本)
大根…20g (2cm)
さやいんげん…10g (2本)
鶏もも肉(皮なし)…15g
だし汁…適量
① [しょうゆ…8cc (小さじ1と1/3)
みりん…6cc (小さじ1)
砂糖…3g (小さじ1)

作り方

- ① 里芋は皮をむき一口大に切って茹でる。
- ② 人参、大根は乱切りにし、大根は下茹でする。
- ③ さやいんげんは1/2に切る。鶏もも肉は一口大くらいに切る。
- ④ 鍋に大根、人参、だし汁を入れ煮立ったら鶏肉、里芋を加え①で味つけをする。最後にさやいんげんを加える。

《副々菜》 三色煮

(熱量 42 kcal/たんぱく質 2.3g/脂質 1.2g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- 生しいたけ…10g (1個)
油揚げ…3g
★さやえんどう…10g (3さや)
① [酒…5cc (小さじ1)
砂糖…3g (小さじ1)
しょうゆ…5cc (小さじ5/6)
だし汁…適量

作り方

- ① 生しいたけは千切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
- ③ さやえんどうは斜め切りにする。
- ④ ①②をだし汁と①の調味料で煮て、途中で③を加え煮含める。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	65%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	70%

梅雨

-7-

いわしの梅煮

じゃがいもの煮付け・きゅうりの南蛮酢



熱量：553 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
いわし	健脾（補気、健脳、活血、明目、安神、強筋骨、補血）	高血圧、糖尿病、不眠症／動脈硬化予防、心筋梗塞予防、免疫力向上、美肌、老化防止、コレステロールの抑制と排泄
生姜	解表・健脾（化痰、止咳、解表、散寒、解毒、温中）	風寒感冒、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり
じゃがいも	健脾（和胃、調中、補気）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
人参	健脾（滋陰、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
さやえんどう	利水（補中、補気、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
きゅうり	利水（生津、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
生わかめ	利水（清熱、化痰、軟堅）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ

《主菜》 いわしの梅煮

(熱量 151 kcal/たんぱく質 11.2g/脂質 7.1g/塩分 2.8g)

材料 (1人分)

- いわし…50g (2尾)
- 梅干し…8g
- ① 生姜…1g
- ② しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
- ③ 砂糖…8g (小さじ 2 と 2/3)
- ④ だし汁…適量
- ⑤ 青じそ…1g (1枚)

作り方

- ① いわしは頭と腹わたを取り除く。
- ② 梅は種を取り除く。
- ③ 生姜は薄切りにする。
- ④ ①の調味料と①～③を入れ、落とし蓋をして骨が柔らかくなるまでじっくりと煮る。
- ⑤ 器に青じそを敷き、盛りつける。

《副菜》 じゃがいもの煮付け

(熱 121 kcal/たんぱく質 6.5g/脂質 1.0g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- ★じゃがいも…80g (1/2個)
- ★さやえんどう…5g (2さや)
- 鶏もも肉(皮なし)…20g
- ★人参…20g (1/10本)
- だし汁…適量
- ① しょうゆ…6cc (小さじ 1)
- ② 砂糖…5g (小さじ 1 と 2/3)

作り方

- ① じゃがいも、人参、鶏肉は一口大に切る。さやえんどうは筋を取っておく。
- ② じゃがいも、人参を鍋に入れ、浸るくらいのだし汁を加え火にかける。煮立ったら鶏肉を入れ、①の調味料で味を調え煮る。
- ③ 煮汁が少なくなってきたらさやえんどうを加え、煮含める。

《副々菜》 きゅうりの南蛮酢

(熱量 41 kcal/たんぱく質 0.7g/脂質 2.1g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

- きゅうり…50g (1/2本)
- 塩…0.5g
- 生わかめ…10g
- ① 酢…10cc (小さじ 2)
- ② 砂糖…3g (小さじ 1)
- ③ ごま油…2cc (小さじ 1/2)
- ④ 唐辛子…0.1g

作り方

- ① きゅうりは乱切りにし、塩をふる。
- ② 生わかめは洗って塩を落とし、サッと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の調味料を合わせた中に、①②を加え漬け込む。

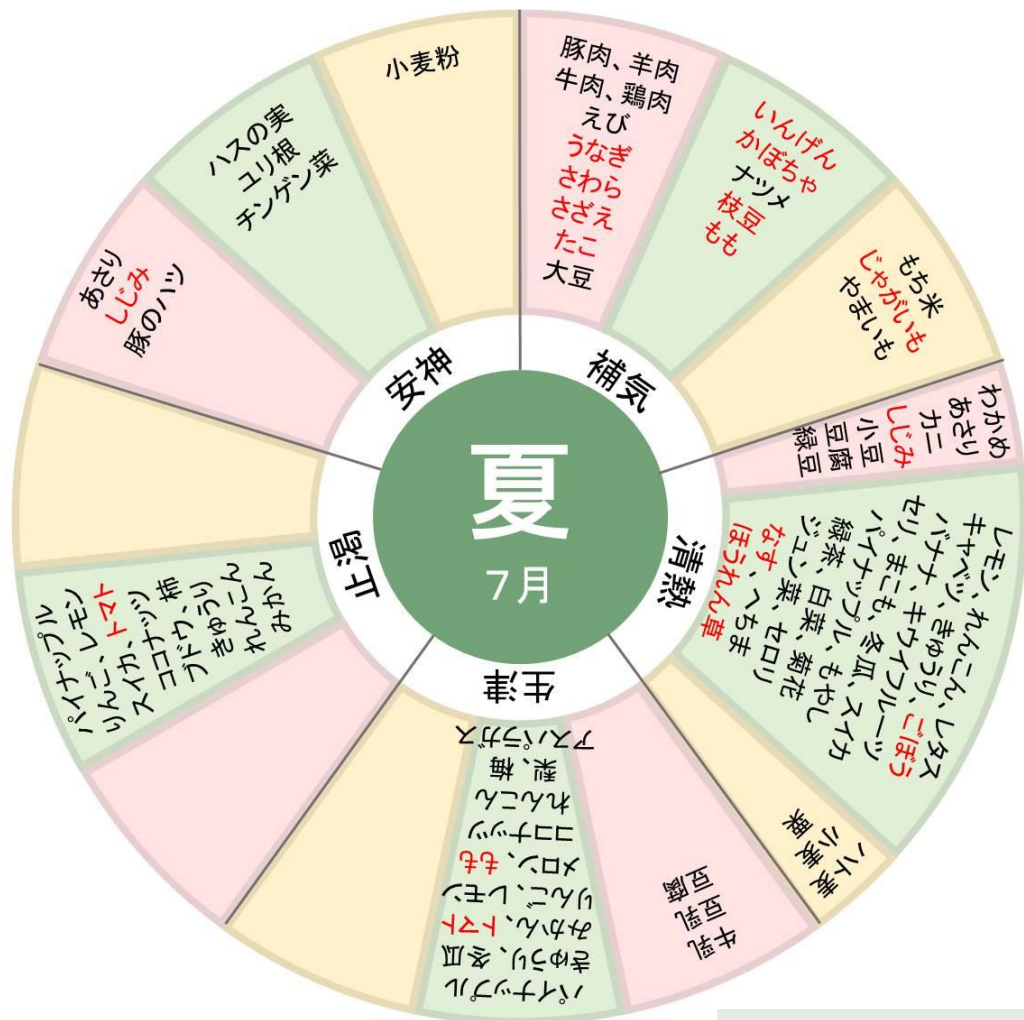
★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	74%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	81%

夏

7月





※主な食材を掲載

夏の暑さは、心臓を中心とする血液循環や大脳の一部、自律神経をつかさどる「心」に悪影響が現れます。「心」は生命を維持するための基本的な臓器であり、脳とも関係していると考えられています。夏になると脳は体温の上昇にブレーキをかけようと活動するため、精神を休める食材が必要となります。

《季節の効能》

補気、清熱、生津、止渴、安神

《特徴》

体内にこもった熱を冷ます【清熱】の食材が緑の食品群に非常に多くみられます。また、夏は汗をよくかく時期であるため、体液を作り出しのどの渴きを抑える【生津】、【止渴】の食材が多く、やはり緑の食品群に多くみられます。【補気】の食材には東海三県の夏の食材が多く見受けられます。

【生津】、【止渴】の2つの効能を持つ食材は、きゅうり、トマト、れんこん、みかん、りんご、レモン、パイナップル、ココナッツがあり、その中でも、きゅうり、レモン、パイナップルには、【清熱】も併せもちます。

夏

-1-

うまき

さつまいもの糸昆布煮・オクラと海藻の和え物



熱量：544 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
うなぎの蒲焼	補気（補血、補腎、養肝 活血、祛風湿、強筋骨）	めまい、疲れ、手足のしびれ、関節痛／視力回復、 体力回復
さつまいも	補気（健脾）	脾虚によるむくみ、便秘／高血圧予防
糸昆布	清熱（軟堅、利水、明目 化痰、止血）	高血圧、甲状腺腫、結核、睾丸の腫れ、 むくみ／潰瘍の予防、 コレステロールの抑制と排泄、整腸
オクラ	生津（補陰、健脾、消食 通便、活血）	疲労、腹脹、便秘
海藻ミックス （わかめ）	清熱（化痰、軟堅、利水）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ
練り梅	生津（収斂、止咳、化痰 渋腸）	感染性の大腸炎、暑気あたり、口渇、腹痛、嘔吐、 関節痛、腰痛、坐骨神経痛、咳、のどの詰まり感、 汗の出すぎ、尿もれ、疲労、肩こり、 便秘／食欲増進、消化促進、血行促進、老化防止
かつお節	補気（補血、健胃、益精）	貧血、不眠／体力回復、血栓予防

《主菜》 うまき

(熱量 152 kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 10.3g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- 卵…50g (1個)
★うなぎの蒲焼…15g
① [砂糖…2g (小さじ 2/3)
しょうゆ…1cc (小さじ 1/3)
塩…0.3g
だし汁…10cc
油…2cc (小さじ 1/2)
大根…30g (3cm)
青じそ…1g (1枚)

作り方

- ① 卵をほぐし、①で調味する。
- ② 卵焼器に油を熱し、卵液の 1/3 を流し、半熟状態になったら蒲焼を芯にして巻く。
- ③ 残りの卵液も 2 回に分けて流しいれ、②が中心になるように焼きながら巻く。
- ④ ③を切り分け器に盛り、大根おろしと青じそを添える。

《副菜》 さつまいもの糸昆布煮

(熱量 131 kcal/たんぱく質 2.2g/脂質 2.3g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- さつまいも…60g (3cm)
糸昆布…5g
油…2cc (小さじ 1/2)
だし汁…適量
① [しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
砂糖…5g (小さじ 1 と 2/3)

作り方

- ① さつまいもは半月に切る。
- ② 糸昆布は水につけもどす。
- ③ 鍋に油を熱し、①と②を炒め、だし汁と①の調味料で煮る。
- ④ 器に盛る。

《副々菜》 オクラと海藻の和え物

(熱量 21 kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 0.1g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- オクラ…30g
海藻ミックス…3g
① [しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
酒…2cc (小さじ 2/5)
かつお節…1g
練り梅…3g

作り方

- ① オクラは茹でてから好みの大きさに切り、冷ましておく。
- ② 海藻ミックスは水で戻しておく。
- ③ ①と②を①で調味し、かつお節をかけ、練り梅を添える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	37%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	52%

夏

-2-

豚肉ときのこの豆板醤炒め

コンビネーションサラダ・青菜とわかめの酢味噌和え



熱量：552 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚もも肉	補気（滋陰、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
チンゲン菜	清熱（活血、除煩、健脾、安神、理血）	煩熱／整腸、がん予防
グリーンアスパラガス	補気・清熱・生津（滋陰、利水）	口渇、むくみ／免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、抗真菌
れんこん	止渴・生津・清熱（潤肺、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血 （熱）吐き気、胃の不快感、下痢
キャベツ	清熱（健胃、補五臓、化湿補腎、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ/抗潰瘍
ハム（豚肉）	補気（滋陰、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
トマト	生津・止渴（涼血、平肝、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
ほうれん草	清熱（補血、滋陰、除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防
あさり	清熱・安神（化痰、利水、瀉火、補血）	貧血／高血圧予防、コレステロールの抑制と排泄、心臓機能の強化
生わかめ	清熱（化痰、軟堅、利水）	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫／がん予防、むくみ

《主菜》 豚肉ときのこの豆板醤炒め (熱量 162 kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 10.1g/塩分 1.8g)

材料 (1人分)

豚もも肉(薄切り)…40g
白きくらげ…15g
チンゲン菜…30g (1株)

★枝豆…15g

ごま油…5cc (小さじ1と1/4)

① [しょうゆ…8cc (小さじ1と1/3)
酒…8cc (小さじ1と3/5)
こしょう…少々
豆板醤…3g (小さじ1/2)

作り方

- ① 豚肉、白きくらげ、チンゲン菜は一口大に切る。
- ② 枝豆は茹でてさやから出す。
- ③ フライパンにごま油をひき、①と②を炒めて①の調味料で調味する。

《副菜》 コンビネーションサラダ (熱量 107 kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 5.8g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

グリーンアスパラガス…40g (2本)
れんこん…20g (1/9個)
キャベツ…20g (小1枚)
ホールコーン…20g
ハム…10g

★トマト…20g (1/6個)

フレンチドレッシング…10g

作り方

- ① グリーンアスパラガスははかまを取り、4～5cmの長さに、れんこんとキャベツは一口大に切り、茹でる。
- ② ①とホールコーン、ハム、一口大に切ったトマトを彩りよく盛る。
- ③ ドレッシングをかける。

《副々菜》 青菜とわかめの酢味噌和え (熱量 43 kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 0.4g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

★ほうれん草…30g (1株)

あさり…10g

生わかめ…5g

① [赤味噌…5g (小さじ5/6)
砂糖…6g (小さじ2)
酢…5cc (小さじ1)

作り方

- ① ほうれん草は茹でて、2～3cmの長さに切る。あさりはサッと茹でる。
- ② 生わかめは塩抜きして水気を切り、一口大に切る。
- ③ ①の材料を合わせ、酢味噌を作る。
- ④ ①と②を混ぜ③で和える

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	75%

夏

-3-

なすのはさみ焼き

もやしとピーマンの味噌炒め・かぼちゃサラダ



熱量：662 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
なす	清熱（活血、利水、消腫、健脾、和胃）	煩熱、血便、小腸不利、むくみ、食欲不振、胃の不快感／血行促進
もやし	清熱、止渴（解毒、解酒毒、利三焦）	酒毒、熱毒／コレステロールの抑制と排泄
豚肉	補気（滋陰、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
大豆	補気（健脾、寛中、利湿）	消化不良、疲労、便秘、更年期障害／骨粗鬆症予防、降圧、美肌
かぼちゃ	補気（補中、化痰）	胃弱、疲労／粘膜保護、血行促進

Column

なす

身体を冷やす野菜なので、涼しくなったら冷え性の人、下痢傾向のある人、妊婦、胃腸が衰えている高齢者は控えめにする。

ねぎ、生姜、にんにく、コリアンダーなど温熱の性質のものと一緒に食べるとなすの寒性を弱められる（マーボーナスなど）。

毛細血管を丈夫にするルチンが紫色の皮に含まれているため、皮ごと調理するほうがよい。

《主菜》 なすのはさみ焼き

(熱量 184 kcal/たんぱく質 15.2g/脂質 8.9g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

鶏ひき肉…60g
しょうゆ…2cc (小さじ 1/3)
★なす…40g (1/4 本)
小麦粉…3g (小さじ 1)
卵…4g
パン粉…5g (小さじ 1 と 2/3)
〈付け合わせ〉
大根…40g (4cm)
しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
レタス…2g (小 1/4 枚)

作り方

- ① 鶏ひき肉は、しょうゆで下味をつける。
- ② なすは輪切りにする。
- ③ なすで鶏ひき肉をはさみ、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、オーブントースターに入れ、7～8分焼く。
- ④ 大根おろしとしょうゆを和え、レタスとともに添える。

《副菜》 もやしとピーマンの味噌炒め

(熱量 150 kcal/たんぱく質 7.5g/脂質 6.3g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

もやし…30g (1/6 袋)
★ピーマン…20g (1/2 個)
こんにゃく…20g (1/10 枚)
油…2cc (小さじ 1/2)
豚ひき肉…20g
茹で大豆…10g
① { 砂糖…3g (小さじ 1)
味噌…6g (小さじ 1)
しょうゆ…1cc (小さじ 1/6)
酒…2cc (小さじ 2/5)

作り方

- ① ピーマン、こんにゃくを細切りにし、こんにゃくは茹でておく。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、ピーマン、こんにゃく、もやし、茹で大豆を加え、さらに炒める。①の調味料を合わせ、手早く混ぜる。

《副々菜》 かぼちゃサラダ

(熱量 87 kcal/たんぱく質 1.0g/脂質 6.1g/塩分 0.1g)

材料 (1人分)

★かぼちゃ…50g
レーズン…2g
マヨネーズ…8g
パセリ…1g

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り茹で、レーズンは、水で戻す。
- ② マヨネーズとパセリのみじん切りを合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①を盛りつけ、②をかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	51%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	61%

夏

-4-

えびのかき揚げ

セタそうめん・長芋の梅肉ソース



熱量：529 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
えび	補気（補腎、補陽、開胃 祛風、通乳）	足腰の冷え、食欲不振／体力回復
鶏もも肉	補気（温中、益精、填髓、 降逆）	体力の低下、食欲不振、 冷えによるげっぷ・しゃっくり・嘔吐
かぼちゃ	補気（補中、化痰）	胃弱、疲労／粘膜保護、血行促進
みつば	補気（疏通）	／食欲増進
オクラ	生津（補陰、健脾、消食 通便、活血）	疲労、腹脹、便秘
きゅうり	清熱、生津、止渴（利水、 解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
練り梅	生津（収斂、止咳、化痰 渋腸）	感染性の大腸炎、暑気あたり、口渇、腹痛、嘔吐、 関節痛、腰痛、坐骨神経痛、咳、のどの詰まり感、 汗の出すぎ、尿もれ、疲労、肩こり、 便秘／食欲増進、消化促進、血行促進、老化防止

Column

えび

干しえびはカルシウムを豊富に含み、高血圧、脳血栓、脳卒中、骨粗鬆症の予防などに効果がある。身体の陰液が不足して陽が過剰となり、病気に対して抵抗力がなく体力が低下している人と皮膚病の人は摂取を控える。

《主菜》 えびのかき揚げ

(熱量 157 kcal/たんぱく質 8.9g/脂質 9.2g/塩分 0.2g)

材料 (1人分)

- えび…30g
- 鶏もも肉…10g
- ★玉ねぎ…15g (1/12 個)
- ★かぼちゃ…5g
- みつば…5g (5本)
- 揚げ油…7cc (小さじ 1 と 3/4)
- 〈天ぷら衣〉
 - 卵…5g
 - 小麦粉…8g (小さじ 2 と 2/3)
 - 水…適量
- オクラ…5g

作り方

- ① 鶏もも肉は小さく切る。玉ねぎ、かぼちゃを薄く切る。みつばは 2 cm に切る。えびは背わたを取り洗う。
- ② 天ぷら衣を作り、①を合わせ、揚げる。
- ③ オクラは切れ目を入れ、揚げる。

調理のコツ

サクサクなてんぷら衣の作り方

薄力粉を用い、1.5~2 倍の冷水(15℃)で素早く混ぜ、グルテンの形成を抑えることが大切。

《副菜》 セタそうめん

(熱量 94 kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 1.3g/塩分 1.5g)

材料 (1人分)

- そうめん…20g
- 〈つけ汁〉
 - だし汁…30cc (大さじ 2)
 - ① しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
 - みりん…2cc (小さじ 1/3)
- 〈薬味〉
 - 白ごま…2g (小さじ 2/3)
 - 生姜…2g
 - ねぎ…5g (5cm)

作り方

- ① そうめんはたっぷりの湯で茹で、盛り付ける。
- ② ①の調味料を加え一煮立ちさせ、つけ汁を作る。
- ③ 白ごま、すりおろした生姜、小口切りのねぎを薬味として盛り付ける。

《副々菜》 長芋の梅肉ソース

(熱量 39 kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 0.2g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- 長芋…45g
- きゅうり…10g (1/8 本)
- 練り梅…3g
- ① 酒…3cc (小さじ 3/5)
- 砂糖…1g (小さじ 1/3)

作り方

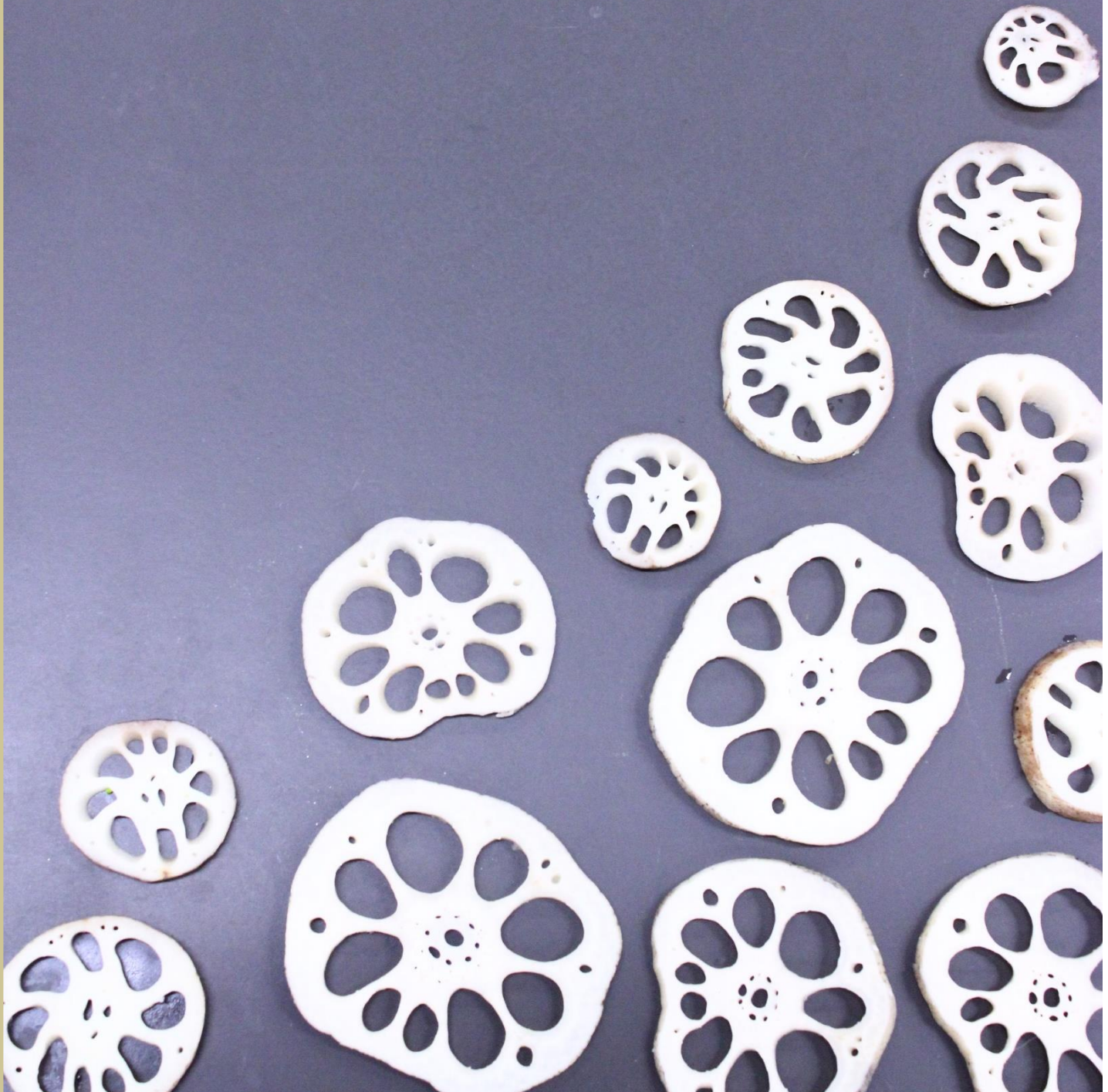
- ① 長芋の皮をむき、酢水(分量外)に漬け千切りにする。きゅうりも千切りにする。
- ② 練り梅に①を混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜる。

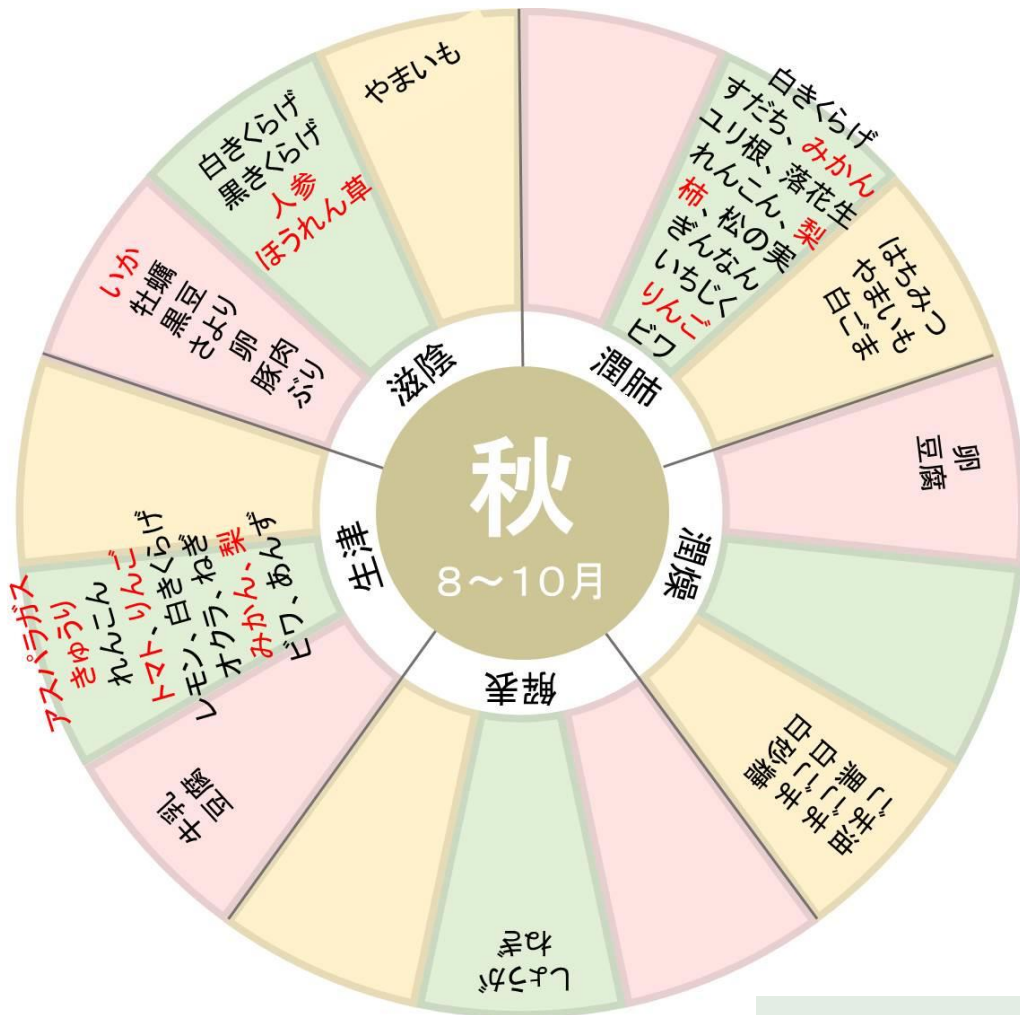
★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	59%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	69%

秋

8月—10月





※主な食材を掲載

秋は夏に近い前半と、冬が近づく後半とで体調管理の方法が異なります。前半には、夏バテや暑さによる寝不足や食欲不振などによって疲れた体をいたわります。後半には、自然界と同様に人の体も乾燥しやすい時期なので乾燥のトラブルから身を守ります。

乾燥によって「肺」がダメージを受けると、栄養が全身に届かず免疫力が落ちるため「滋陰」作用のある食材が重要です。

《季節の効能》

潤肺、潤燥、解表、生津、滋陰

《特徴》

肺を乾燥から守る【潤肺】には、緑の食品群が多くみられます。乾燥による肺へのダメージを防御するには緑の食材が効果的でしょう。また、秋の旬の食材としては果物が最も多くみられます。季節の効能の数が5つと少ない上、適応する食材数も少ないため、日ごろから意識して食材を選択する必要があります。

豆腐、れんこん、びわ、梨、みかんには、潤す作用と、体液を作り出す作用を持っており、乾燥から身を守る食材です。

秋
-1-

さけのムニエル

野菜の炊き合わせ・アスパラガスのきんぴら



熱量：561 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
ミニトマト	生津、止渴（涼血、平肝健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
レモン	生津、止渴、清熱（解暑、安胎、化痰）	暑気あたり、水分不足、口渇、食欲不振、から咳、つわり、風邪／美肌
人参	滋陰（健脾、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
オクラ	生津（補陰、健脾、消食通便、活血）	疲労、腹脹、便秘
グリーンアスパラガス	生津（滋陰、利水、補気、清熱）	口渇、むくみ／免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、抗真菌
白ごま	潤燥（通便）	便秘、皮膚乾燥

Column

トマト

効能は、津液を増やし、口の渇きを止める、胃腸の働きを高め、脾胃にたまった食材の消化を促進する、身体にこもった余分な熱を冷まし、暑気あたりを解決するといったなどである。

トマトは胃を冷やすので、脾胃の働きが衰えて起こる冷えや寒気のある人は生食を控えめにする。

《主菜》 さけのムニエル

(熱量 174 kcal/たんぱく質 14.0g/脂質 7.9g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

さけ…60g

〔 塩…1g

こしょう…少々

小麦粉…3g (小さじ 1)

油…2cc (小さじ 1/2)

〈付け合わせ〉

春雨…5g

★ミニトマト…15g (1個)

〔 オリーブ油…3cc (小さじ 3/4)

砂糖…2g (小さじ 2/3)

酢…3cc (小さじ 3/5)

塩…0.1g

レタス…2g (小 1/4 枚)

レモン…10g (1/8 個)

作り方

① さけに塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。

② 熱したフライパンに油を敷き、①を焼く。

③ 春雨は熱湯でもどし 3~4 cmの長さに切り、ミニトマトを半分に切る。

④ ②の調味料を合わせ、③を和える。

⑤ 器に②と④を盛り、レタス、レモンを添える。

《副菜》 野菜の炊き合わせ

(熱量 93 kcal/たんぱく質 4.7g/脂質 3.7g/塩分 1.6g)

材料 (1人分)

がんもどき…20g

★なす…30g (1/4 本)

★人参…10g (1/20 本)

だし汁…適量

〔 砂糖…3g (小さじ 1)

酒…6cc (小さじ 1 と 1/5)

みりん…3cc (小さじ 1/2)

しょうゆ…10cc (小さじ 1 と 2/3)

オクラ…10g

作り方

① がんもどきは湯通し、人参は飾り切りし、なすは乱切りしておく。

② オクラは塩茹でし、縦半分に切る。

③ だし汁に②の調味料を入れ、①の野菜を軟らかくなるまで煮る。

④ ③を器に盛り、オクラを添える。

《副々菜》 アスパラガスのきんぴら

(熱量 54 kcal/たんぱく質 2.6g/脂質 3.4g/塩分 0.3g)

材料 (1人分)

★アスパラガス…40g (2本)

しらす干し…3g

ごま油…2cc (小さじ 1/2)

しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)

白ごま…1g (小さじ 1/3)

作り方

① アスパラガスは固い部分を取り除き、斜め切りにして、かために塩茹でする。

② ごま油を熱したフライパンに入れ、①を入れて炒め、しょうゆで調味し、しらす干しと白ごまをふりかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	88%

秋

-2-

茹で豚のごまだれ

うずらの旨煮・みつばのひじき和え



熱量：592 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚ロース・ハム	滋陰（補気、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
白ごま	潤燥（通便）	便秘、皮膚乾燥
人參	滋陰（健脾、消食、補血明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制

Column

キャベツ

胃腸にやさしい食材として知られているが、それは抗潰瘍性成分であるビタミンUによるものである。ビタミンUは最初にキャベツから発見されたので、別名「キャベジン」ともよばれている。

寒温の偏りがなく胃を養うので、万人に適した食材である。

効能は、湿邪と熱邪が結びついた湿熱を清める、できもの、塊を除き、痛みを止める、腎の働きを回復、虚弱性を改善し身体の生理機能を高めるなどである。

ビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いので、葉を洗ってから切るようにし、生のままかスープにして食べるほうがよい。

《主菜》 茹で豚のごまだれ

(熱量 204 kcal/たんぱく質 13.0g/脂質 14.2g/塩分 0.9g)

材料 (1 人分)

- 豚ロース…50g
- さしみこんにゃく…20g
- キャベツ…20g (1/2 枚)
- とさかのり…4g
- ① { ② { ③ { ④ { ⑤ { ⑥ { ⑦ { ⑧ { ⑨ { ⑩ { ⑪ { ⑫ { ⑬ { ⑭ { ⑮ { ⑯ { ⑰ { ⑱ { ⑲ { ⑳ { ㉑ { ㉒ { ㉓ { ㉔ { ㉕ { ㉖ { ㉗ { ㉘ { ㉙ { ㉚ { ㉛ { ㉜ { ㉝ { ㉞ { ㉟ { ㊱ { ㊲ { ㊳ { ㊴ { ㊵ { ㊶ { ㊷ { ㊸ { ㊹ { ㊺ { ㊻ { ㊼ { ㊽ { ㊾ { ㊿ {

作り方

- ① 豚ロースは、熱湯で茹ですぐに氷水にとり冷まし水気を切っておく。
- ② さしみこんにゃく、キャベツは一口大に切り下茹でをし、とさかのりもサッと茹でておく。
- ③ おろし生姜と白ごまは①の調味料と合わせておく。
- ④ 器に①②を盛り合わせ、③をかける。

《副菜》 うずらの旨煮

(熱量 106 kcal/たんぱく質 5.0g/脂質 5.0g/塩分 1.1g)

材料 (1 人分)

- うずら卵…10g
- 干しいたけ…2g
- ★さやいんげん…15g (3 本)
- ごま油…1cc (小さじ 1/4)
- ① { ② { ③ { ④ { ⑤ { ⑥ { ⑦ { ⑧ { ⑨ { ⑩ { ⑪ { ⑫ { ⑬ { ⑭ { ⑮ { ⑯ { ⑰ { ⑱ { ⑲ { ⑳ { ㉑ { ㉒ { ㉓ { ㉔ { ㉕ { ㉖ { ㉗ { ㉘ { ㉙ { ㉚ { ㉛ { ㉜ { ㉝ { ㉞ { ㉟ { ㊱ { ㊲ { ㊳ { ㊴ { ㊵ { ㊶ { ㊷ { ㊸ { ㊹ { ㊺ { ㊻ { ㊼ { ㊽ { ㊾ { ㊿ {

作り方

- ① うずら卵は茹で、干しいたけは水でもどしておく。
- ② いんげんは筋を取って塩茹でしておく。
- ③ ①の調味料が入った鍋にうずら卵と干しいたけを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に③を盛り付け、②を飾る。

《副々菜》 みつばのひじき和え

(熱量 42 kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 0.8g/塩分 1.1g)

材料 (1 人分)

- 乾燥ひじき…2g
- ① { ② { ③ { ④ { ⑤ { ⑥ { ⑦ { ⑧ { ⑨ { ⑩ { ⑪ { ⑫ { ⑬ { ⑭ { ⑮ { ⑯ { ⑰ { ⑱ { ⑲ { ⑳ { ㉑ { ㉒ { ㉓ { ㉔ { ㉕ { ㉖ { ㉗ { ㉘ { ㉙ { ㉚ { ㉛ { ㉜ { ㉝ { ㉞ { ㉟ { ㊱ { ㊲ { ㊳ { ㊴ { ㊵ { ㊶ { ㊷ { ㊸ { ㊹ { ㊺ { ㊻ { ㊼ { ㊽ { ㊾ { ㊿ {

作り方

- ① 乾燥ひじきは水かぬるま湯でもどし、①の調味料で煮る。
- ② みつば、人参は 3 cmの長さに切りサッと茹でる。ハムは半分に切り、千切りにする。
- ③ ①の煮汁をきり、②と和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	60%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	68%

秋

-3-

揚げ出し豆腐

茹で豚となすのからし酢味噌・黒豆煮



熱量：638 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豆腐	生津・潤燥（清熱、解毒、通乳）	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
人参	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
黒きくらげ	滋陰（補血、涼血、止血、益精）	煩熱、痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血
れんこん	生津・潤肺（止渴、清熱、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血（熱）吐き気、胃の不快感、下痢
豚もも肉	滋陰（補気、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
ほうれん草	滋陰（清熱、補血、除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、便秘、酒毒／血栓予防
黒豆	滋陰（活血、利水、解毒、健脾、益腎、補血）	全身のむくみ、腰痛、月経不順／老化防止

Column

黒豆

腎臓の形に似ていること、黒い食材は五臓の腎に作用するとされることから、中国では腎によいとされ、古代から食用と薬用の両方に使われてきた。

《主菜》 揚げ出し豆腐

(熱量 161 kcal/たんぱく質 5.1g/脂質 8.3g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- 豆腐…50g
- 〔小麦粉…適量
- 〔揚げ油…適量
- (あさり五目あん)
- あさり…12g
- 酒…1cc (小さじ 1/5)
- ★人参…5g
- 玉ねぎ…10g (1/18 個)
- 黒きくらげ…2g
- そら豆…5g
- だし汁…60cc (1/4 強)
- ①〔みりん…5cc (小さじ 5/6)
- 〔しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
- 〔砂糖…3g (小さじ 1)
- 〔生姜…2g
- 〔塩…0.5g
- 片栗粉…1.5g (小さじ 1/2)
- 青じそ…1g (1 枚)
- みつば…3g (1 枚)

作り方

- ① 豆腐は好みの大きさに切り、クッキングペーパーで水気を切り、小麦粉をまぶして、から揚げにする。
- ② あさは酒蒸しにし、人参、玉ねぎ、黒きくらげは千切りにし、人参は下茹でしておく。
- ③ だし汁に①の調味料を加えて、②を入れて煮て、水溶き片栗粉を加えて、あんを作る。
- ④ 器に青じそをしき、①を盛り、③をかけ、茹でたそら豆とみつばを添える。

《副菜》 茹で豚となすのからし酢味噌

(熱量 117 kcal/たんぱく質 7.0g/脂質 3.1g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- 豚もも肉…25g
- 酒…1cc (小さじ 1/5)
- ★なす…50g (1/3 本)
- れんこん…20g (1/9 個)
- ★人参…5g
- レタス…2g (小 1/4 枚)
- ★ほうれん草…10g
- ①〔味噌(赤)…5g (小さじ 5/6)
- 〔砂糖…2g (小さじ 2/3)
- 〔みりん…3cc (小さじ 1/2)
- 〔酢…3cc (小さじ 3/5)
- 〔練りがらし…1g

作り方

- ① 豚もも肉に酒をふり、茹でてから水にとって冷ます。
- ② なすは一口大、れんこんは 1 cm 厚さ程度の輪切り、人参は飾り切りにし茹でる。レタスは手でちぎっておく。
- ③ ほうれん草はサッと茹で、水気を切り、3 センチ程度の長さに切る。
- ④ ①の調味料を合わせ、からし酢味噌を作る。
- ⑤ 器にレタスを敷き、①～③を形よく盛り、④を添える。

《副々菜》 黒豆煮

(熱量 120 kcal/たんぱく質 3.6g/脂質 1.9g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- 黒豆(乾)…10g
- 湯…100cc (1/2 カップ)
- 砂糖…20g (大さじ 2 強)
- しょうゆ…2cc (小さじ 1/3)
- 塩…1g
- 重曹…4g
- ★人参…5g

作り方

- ① 黒豆を洗いたっぷりのお湯に入れ、一晩置く。
- ② 材料をすべて入れ、落とし蓋をし、極弱火で沸騰しないように煮る。途中でアクをとる。
- ③ 沸騰しそうであれば時々火を止めて、2～3時間ほど煮る。
- ④ 飾り切りした人参を添える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	65%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	81%



熱量：588 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
卵	潤燥・滋陰（補血、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
人参	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
きゅうり	生津（清熱、利水、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
ハム	滋陰（補気、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復

Column

大根

効能は、消化を促進し、痰を取り除く、気の巡りをよくし、胸をすっきりさせる、止血、のどの渇きを解消する、利尿作用などである。

消化器系全般が弱い下痢傾向の人は食べすぎないようにし、生食も控えめにする。

朝鮮人参を服用している人が大根を食べると、朝鮮人参の効力が失われる。

《主菜》 関東煮

(熱量 173 kcal/たんぱく質 11.7g/脂質 5.7g/塩分 2.8g)

材料 (1人分)

大根…100g (4cm)
竹輪…30g
こんにゃく…10g
卵…45g (中1個)
昆布…5g
だし汁…100cc (1/2 カップ)
しょうゆ…10cc (小さじ1と2/3)
みりん…3cc (小さじ1/2)
砂糖…3g (小さじ1)
酒…5cc (小さじ1)
練りからし…2g

作り方

- ① 大根は輪切り、竹輪は、斜め切りにし、こんにゃくは三角切りにして、下茹でする。卵も茹でておく。
- ② だし汁に結び昆布、①の材料、②の調味料を加え、ゆっくりと中火から弱火で煮込む。
- ③ ②を盛りつけ、練りからしを添える。

《副菜》 マセドアンサラダ

(熱量 132 kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 6.9g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

じゃがいも…50g (1/4 個)
★人参…20g (1/10 本)
ブロッコリー…10g (1房)
★きゅうり…10g (1/8 本)
ハム…15g
食塩…0.3g
ホールコーン…10g
マヨネーズ…6g

作り方

- ① じゃがいも、人参はさいの目切りにし、ブロッコリーは小房に分けて、茹でする。
- ② きゅうりはさいの目切りにし、塩をふる。ハムもさいの目切りにする。
- ③ ①②の材料とホールコーンをマヨネーズで和える。

《副々菜》 小松菜のお浸し

(熱量 44 kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 3.1g/塩分 0.4g)

材料 (1人分)

★小松菜…60g (2株)
しょうゆ…3cc (小さじ1/2)
ごま油…3cc (小さじ3/4)
みりん…2cc (小さじ1/3)
ゆず皮…1g

作り方

- ① 小松菜を茹でて、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② ②の調味料を合わせ、①の小松菜を和え、器に盛り、千切りしたゆず皮を添える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	64%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	81%

秋

-5-

豚肉のカレー風味焼き

柳川もどき・わかめときゅうりの酢の物



熱量：583 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚もも肉	滋陰（補気、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
やまいも	潤肺・滋陰（健脾、補気、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇／消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
トマト	生津（平肝、止渴、涼血、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
れんこん	生津・潤肺（止渴、清熱、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血 （熟）吐き気、胃の不快感、下痢
黒きくらげ	滋陰（補血、涼血、止血、益精）	痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血
卵	潤燥、滋陰（補血、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
きゅうり	生津（清熱、利水、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
人参	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
白ごま	潤燥（便通）	五臓の衰え、足腰の衰え、めまい、耳鳴り、白髪、便秘、脱毛／老化防止

《主菜》 豚肉のカレー風味焼き

(熱量 191 kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 12.9g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- 豚もも肉…50g
- 塩…0.3g
- ① [カレー粉…0.5g
- 小麦粉…2g (小さじ 2/3)
- 油…1cc (小さじ 1/4)
- やまいも…25g
- ★ほうれん草…20g (1株)
- [塩…0.4g
- 油…2cc (小さじ 1/2)
- レタス…2g (小 1/4 枚)
- ★ミニトマト…10g (1個)

作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切り塩と①をまぶしつける。フライパンに油をひき、豚もも肉の両面を色よく焼く。
- ② やまいもは輪切りにし、フライパンで焼く。
- ③ ほうれん草はかために茹で、2~3cmの長さに切り、油でサッと炒め塩で調味する。
- ④ 器に①の豚もも肉を盛り、やまいも、ほうれん草、レタス、ミニトマトを添える。

《副菜》 柳川もどき

(熱量 109 kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 2.7g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- れんこん…30g (1/6 個)
- もやし…5g
- 黒きくらげ…1g
- 卵…25g (1/2 個)
- みつば…10g
- ① [だし汁…適量
- 砂糖…3g (小さじ 2/3)
- しょうゆ…9cc (小さじ 1 と 1/2)
- みりん…2cc (小さじ 1/3)
- 酒…3cc (小さじ 3/5)

作り方

- ① れんこん、水でもどした黒きくらげは薄切りにする。もやしはひげ根を取る。みつばは2~3cmの長さに切る。
- ② ①の調味料を煮たて、れんこん、もやし、黒きくらげを加えてサッと煮てから、とき卵を回し入れ、みつばを散らし、火を消す。

《副々菜》 わかめときゅうりの酢の物

(熱量 43 kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 1.7g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- 乾燥わかめ…1g
- ★きゅうり…30g (1/3 本)
- ★人参…10g (1/20 本)
- 糸寒天…1g
- ① [白ごま…3g (小さじ 1)
- 酢…5cc (小さじ 1)
- 砂糖…3g (小さじ 1)
- しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)

作り方

- ① 乾燥わかめは水でもどし水気を切る。きゅうりは薄切りにし塩をふり、しんなりしたら水気を切る。人参は千切りにし、サッと茹でておく。糸寒天は水でもどし水気を切る。
- ② ①の調味料を合わせ①の材料を和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	60%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	68%

秋

-6-

かれいと生揚げの煮付け

桜えびと玉ねぎのかき揚げ・野菜の酢の物



熱量：599 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
卵	潤燥、滋陰（補血、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
人參	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
きゅうり	生津（清熱、利水、止渴、解毒）	むくみ、口渇／夏バテ予防
ほうれん草	滋陰（清熱、補血、除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防

Column

白きくらげ

調理するときは、十分に水で戻し、下の軸の硬いところを除くと、均一に軟らかい口当たりになる。風と寒が結合した邪気、および湿と熱が結びついた邪気が原因で発生した症状により咳が出る人は、食べてはいけない。

慢性腸炎の人が多食すると、病状が悪化する恐れがあるので食べてはいけない。

白きくらげは硝酸塩が含まれており、調理後に長時間放置すると、人体に有害な亜硝酸塩に変化してしまうので、使う分だけ戻して使うか、3日位で使い切るようにしたい。

《主菜》 かれいと生揚げの煮付け

(熱量 203 kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 8.2g/塩分 1.8g)

材料 (1人分)

かれい…40g
生揚げ…40g
里芋…40g (2/3 個)

〈煮汁〉

だし汁…適量

- ①
- 砂糖…5g (小さじ1と2/3)
 - みりん…2cc (小さじ1/3)
 - 酒…8cc (小さじ1と3/5)
 - しょうゆ…12cc (小さじ2)

作り方

- ① 生揚げは熱湯をかけて油抜きし一口大に、かれいは半分切る。里芋は一口大に切りサッと茹でる。
- ② 鍋にだし汁、里芋、生揚げを入れ8分通り煮る。①とかれいを加え煮る。

《副菜》 桜えびと玉ねぎのかき揚げ

(熱量 123 kcal/たんぱく質 2.5g/脂質 7.7g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

玉ねぎ…30g (1/6 個)

★人参…10g (1/20 本)

みつば…5g

じゃこ…2g

〈衣〉

- 卵…5g
- 小麦粉…8g (小さじ2と2/3)
- 塩…0.2g
- 水…15cc (大さじ1)

揚げ油…適量

- ①
- だし汁…5cc (小さじ5/6)
 - しょうゆ…5cc (小さじ5/6)

作り方

- ① 玉ねぎ、人参は千切りにする。みつばは人参の長さにそろえて切る。
- ② 衣の中にじゃこ①を入れ、形を整えて160～170℃でかき揚げにする。
- ③ ①で天つゆを作り、添える。

《副々菜》 野菜の酢の物

(熱量 33 kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 0.1g/塩分 0.4g)

材料 (1人分)

★きゅうり…10g (1/8 本)

大根…20g (2cm)

★人参…5g

塩…0.2g

レーズン…2g

白きくらげ…0.5g

★ほうれん草…10g (1/2 株)

- ①
- 塩…0.2g
 - 酢…8cc (小さじ1と3/5)
 - 砂糖…4g (小さじ1と1/3)

作り方

- ① きゅうり、大根、人参は細い千切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- ② レーズンは水で戻す。
- ③ 白きくらげは水で戻し1cm角に切る。
- ④ ほうれん草は茹でて2cmに切る。
- ⑤ ①～④の材料を盛り合わせ、①の調味料を混ぜたものと和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	71%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	83%

秋
-7-

蒸し擬製豆腐

根菜とくるみのサラダ・焼きなすの味噌かけ



熱量：475 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
木綿豆腐	生津、潤燥（清熱、解毒、通乳）	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
人參	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
黒きくらげ	滋陰（補血、涼血、止血、益精）	痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血
卵	潤燥、滋陰（補血、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
れんこん	生津、潤肺（止渴、清熱、涼血、化痰）〔熱〕健脾、開胃、止瀉、固精	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血 〔熱〕吐き気、胃の不快感、下痢

Column

れんこん

効能は、身体にこもった熱を冷まし、唾液の分泌を促進させてのどの渇きをとる、熱で出血しやすい状態を改善する、脾胃の働きを高め、食欲を増進させるなどである。

豆腐

効能は、津液を増やして、乾燥状態を改善する、身体にこもった熱を冷まし体内の毒素を分解する、母乳の分泌を促すなどである。

痛風や腎炎の人は控えめにする。

煮たり炒めたりする前に塩を少量加えておくと豆腐の軟らかさが保たれる。

《主菜》 蒸し擬製豆腐

(熱量 98 kcal/たんぱく質 8.4g/脂質 5.6g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- 木綿豆腐…20g
★人参…10g (1/20 本)
黒きくらげ…0.5g
豚ひき肉…15g
卵…30g (小1個)
油…1cc (小さじ 1/4)
① { 塩…0.4g
しょうゆ…2cc (小さじ 1/3)
みりん…2cc (小さじ 1/3)
〈付け合わせ〉
じゃがいも…60g (1/3 個)
パセリ…1g
塩…0.4g
ミニトマト…20g (2 個)

作り方

- ① 木綿豆腐は重石をして水を切り、さらしで包み水気を絞る。
人参と黒きくらげは、みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油をいれ豚ひき肉と①を炒める。
- ③ 溶き卵に②を加え①の調味料で味を調べ、電子レンジで3分または蒸し器で10分蒸す。
- ④ じゃがいもは皮をむき、茹でて火が通ったら湯を捨て、余熱で周りの水分をとばしながら鍋を揺り動かして粉ふき芋にし、塩で味をつけ、ミニトマトを添え、みじん切りのパセリをかける。

《副菜》 根菜とくるみのサラダ

(熱量 96 kcal/たんぱく質 2.6g/脂質 3.2g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- れんこん…70g (1/3 個)
★人参…10g (1/20 本)
くるみ…3g
① { ごま…2g (小さじ 2/3)
酢…10cc (小さじ 2)
塩…0.1g
しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
レタス…2g (小 1/4 枚)

作り方

- ① れんこんと人参はいちょう切りにし、茹でる。
- ② れんこん、人参、砕いたくるみを①の調味料で和える。
- ③ 器にレタスを敷き、②をのせる。

《副々菜》 焼きなすの味噌かけ

(熱量 41 kcal/たんぱく質 1.7g/脂質 0.5g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

- ★なす…60g (1/2 本)
① { 赤味噌…8g (小さじ 1 と 1/3)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
みりん…2cc (小さじ 1/3)

作り方

- ① なすを一口大に切り、高温で焼く。
- ② ①の調味料を合わせ火にかけて練り味噌を作り、①にかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	69%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	77%

やまいも入りオムレツ

鶏肉とれんこんの煮物・春菊ののり和え



熱量：562 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
卵	潤燥、滋陰（補血、安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
トマト	生津（平肝、止渴、涼血、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
やまいも	潤肺・滋陰（健脾、補気、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇／消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
ほうれん草	滋陰（清熱、補血、除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防
れんこん	生津、潤肺（止渴、清熱、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血（熱）吐き気、胃の不快感、下痢
ねぎ	解表（健脾、補陽、散寒、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
春菊	潤肺（清肝、明目、化痰）	高血圧、痰の多い咳、のぼせ、頭重
白ごま	潤燥（便通）	五臓の衰え、足腰の衰え、めまい、耳鳴り、白髪、便秘、脱毛／老化防止

Column

春菊

効能は、胃腸を丈夫にする、肺の粘膜を潤して肺機能を回復し痰を切る、イライラを解消し精神を落ち着かせる、便秘を解消し、尿の出もよくするなどである。

匂い成分に胃の働きを高める作用があるので、加熱時間を短くする。

《主菜》 やまいも入りオムレツ

(熱量 152 kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 7.8g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- 卵…50g (1個)
- 牛乳…5cc (小さじ1)
- ① [コンソメ…1g
こしょう…少々
- ★トマト…15g (1/8個)
- やまいも…30g
- 玉ねぎ…25g (1/6個)
- [食塩…0.5g
こしょう…少々
バター…3g
- ★ほうれん草…10g (1/2株)
- レタス…2g (小1/4枚)
- サラダ油…1cc (小さじ1/4)

作り方

- ① トマトは皮をむき、種をとって1cm角に切る。やまいもはさいの目に切り、玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒めて塩、こしょうをする。
- ② 卵をとき、①と牛乳、さいの目に切ったほうれん草を加え、①で調味する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、箸で手早くかき混ぜ、半熟状態になったら裏返して焼く。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛りつける。

《副菜》 鶏肉とれんこんの煮物

(熱量 144 kcal/たんぱく質 6.4g/脂質 4.6g/塩分 1.6g)

材料 (1人分)

- 鶏もも肉…25g
- [だし汁…適量
- ① [砂糖…6g (小さじ2)
- しょうゆ…10cc (小さじ1と2/3)
- れんこん…80g (1/2個)
- ごま油…1cc (小さじ1/4)
- ねぎ…5g (5cm)

作り方

- ① 鍋に一口大に切った鶏肉と①の調味料を入れて煮る。
- ② れんこんは半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の煮汁が1/2くらいになるまで煮たら、れんこんを加えて煮、仕上げにごま油を加える。
- ④ 器に③を盛りつけ、ねぎを散らす。

《副々菜》 春菊ののり和え

(熱量 26 kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 0.7g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- 春菊…30g
- みつば…10g
- 焼きのり…1g
- [しょうゆ…4cc (小さじ2/3)
- ① [みりん…2cc (小さじ1/3)
- だし汁…少々
- 白ごま…1g (小さじ1/3)

作り方

- ① 春菊とみつばは茹でて2~3cmの長さに切る。焼きのりは細切りにする。
- ② ①で割りしょうゆを作る。
- ③ ①②を和え、白ごまをふりかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	64%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	70%

秋

-9-

ハワイアンステーキ

長芋のワイン煮・人参とれんこんのソテー



熱量：594 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚ヒレ肉	滋陰（補気、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
ミニトマト	生津（平肝、止渴、涼血、健胃、消食、解暑）	口渇、高血圧、食欲不振、煩渴／体力回復
長芋	潤肺・滋陰（健脾、補気、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、口渇／消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
人参	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
れんこん	生津・潤肺（止渴、清熱、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血（熱）吐き気、胃の不快感、下痢
黒きくらげ	滋陰（補血、涼血、止血、益精）	痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血

Column

黒きくらげ

効能は、気を補い血を養う、肺を潤し咳を止める、血液中にこもった熱をとり、出血を防ぐなどである。

有効成分は、ビタミン B1・B2（疲労回復、動脈硬化の予防など）、ビタミン D（カルシウムの吸収を高める）、食物繊維（便秘の予防）などがある。

生の黒きくらげは、皮膚炎、むくみ、痛みなどを引き起こす恐れがあるので食用を控える。

《主菜》 ハワイアンステーキ

(熱量167kcal/たんぱく質14.2g/脂質6.5g/塩分0.4g)

材料 (1人分)

- 豚ヒレ肉…60g
- 塩…0.3g
 - こしょう…少々
 - 油…2cc (小さじ1/2)
 - バター…4g
 - シェリー酒…8cc (小さじ1と3/5)
- パイナップル…50g
- ★ミニトマト…10g (1個)
- レタス…2g (小1/4枚)

作り方

- ① 豚ヒレ肉は塩、こしょうをしておく。
- ② フライパンに油、バターを入れて熱し、豚肉を入れ表面を焼き、パイナップルをのせ、シェリー酒をふり、弱火で好みに合わせ火を通す。
- ③ ミニトマト、レタスを添える。

《副菜》 長芋のワイン煮

(熱量131kcal/たんぱく質2.8g/脂質4.5g/塩分0.6g)

材料 (1人分)

- 長芋…80g
- バター…5g
 - 赤ワイン…15cc (大きじ1)
 - コンソメ…0.5g
 - 塩…0.2g
 - こしょう…少々
- そら豆…12g

作り方

- ① 長芋は厚めに皮をむき、5mm厚さのちょう切りにする。そら豆は茹でておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、長芋を加え、バターがなじんだら赤ワインとコンソメを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、そら豆を加え、火を止める。

《副々菜》 人参とれんこんのソテー

(熱量55kcal/たんぱく質0.9g/脂質2.5g/塩分0.6g)

材料 (1人分)

- ★人参…25g (1/8本)
- れんこん…30g (1/6個)
- 黒きくらげ…2g
- バター…3g
 - 食塩…0.5g
 - こしょう…少々

作り方

- ① れんこんは半月切りにし、茹でる。
- ② 人参も半月切りにし、黒きくらげは水でもどした後食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①②を加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	65%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	72%

あんかけ豆腐ステーキ

肉入りきんぴられんこん・ほうれん草のおかかまぶし



熱量：549 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豆腐	生津、潤燥（清熱、解毒、通乳）	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
黒きくらげ	滋陰（補血、涼血、止血、益精）	煩熱、痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血
白きくらげ	潤肺、滋陰（益胃、生津）	から咳、血痰、口渇／美肌
ユリ根	潤肺（清心、安神、止咳）	咳、動悸、不眠／精神安定
人參	滋陰（補血、健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
豚肉	滋陰（補気、補血、補腎）	から咳、便秘／体力回復
れんこん	生津・潤肺（止渴、清熱、涼血、化瘀）（[熱]健脾、開胃、止瀉、固精）	肺熱、赤痢、下痢、貧血／止血（熱）吐き気、胃の不快感、下痢
ほうれん草	滋陰（清熱、補血、除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防

Column

ユリ根

効能は、肺と気道を潤すことで咳を止める、ストレスを解消してイライラや動悸を抑え、精神を安定させるなどである。

白くて薄い痰に悪寒・発熱・無汗・くしゃみなどを伴う咳をする人、胃腸が冷えて下痢をしやすい人は食べないほうがよい。

《主菜》 あんかけ豆腐ステーキ

(熱量 160 kcal/たんぱく質 7.7g/脂質 7.3g/塩分 0.4g)

材料 (1人分)

豆腐…100g
片栗粉…6g (小さじ 2)
油…3cc (小さじ 3/4)
〈あんかけ〉
黒きくらげ…1g
白きくらげ…1g
ユリ根…10g
玉ねぎ…20g (1/9 個)
レタス…5g (小 1/2 枚)

★人参…10g (1/20 本)

みつば…5g
だし汁…適量

① [しょうゆ…10cc (小さじ 1 と 2/3)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
片栗粉…2g (小さじ 2/3)

作り方

- ① 豆腐は水気を切り、片栗粉をまぶして、フライパンに油を敷き両面を焼き、皿に盛る。
- ② 水でもどした黒きくらげ、白きくらげ、ユリ根、玉ねぎ、人参は千切りにする。
- ③ だし汁に②を入れ、柔らかくなるまで煮て、①の調味料で味を調べ、水溶き片栗粉を加えて、あんを作り、①の豆腐にかける。
- ④ レタス、飾り人参、みつばを添える。

《副菜》 肉入りきんぴられんこん

(熱量 116 kcal/たんぱく質 7.2g/脂質 8.6g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

豚肉(薄切り)…15g

★人参…25g (1/8 個)

れんこん…40g (1/4 個)

油…3cc (小さじ 3/4)

① [みりん…3cc (小さじ 1/2)
しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
唐辛子…0.1g

作り方

- ① 豚肉は 5 cm くらいに切る。
- ② 人参は千切りにし、れんこんはいちょう切りにする。れんこんは下茹でする。
- ③ 油で豚肉を炒め、人参、れんこんを入れ、①の調味料で味をつける。

《副々菜》 ほうれん草のおかかまぶし

(熱量 33 kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 0.2g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

★ほうれん草…70g (1/2 束)

① [みりん…6cc (小さじ 1)
しょうゆ…6cc (小さじ 1)

花かつお…2g

作り方

- ① ほうれん草は茹で、冷水に放し色止めをする。水気を切り、5 cm 程度に切る。
- ② ①の調味料を合わせ、①を加え、花かつおをまぶす。

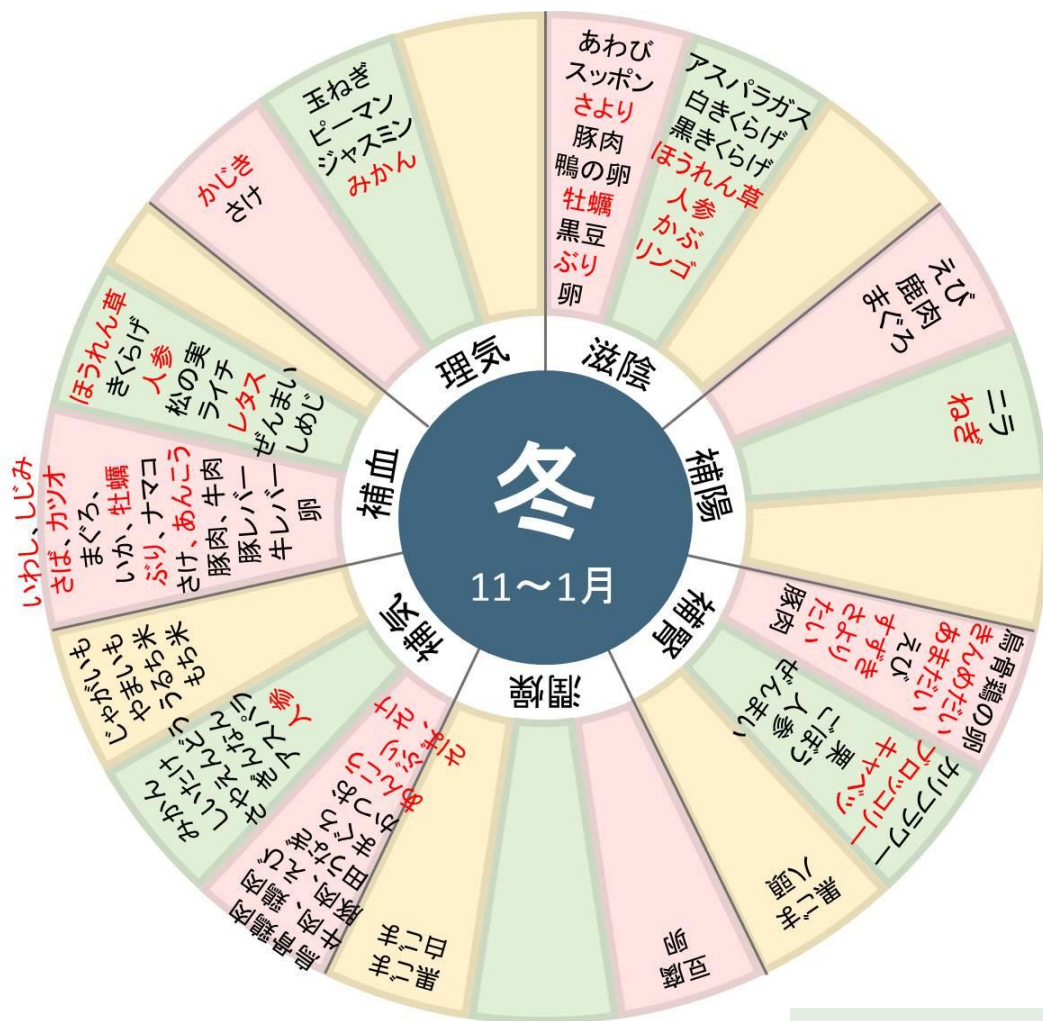
★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	49%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	72%

冬

11月-1月





※主な食材を掲載

冬は寒さにより体が引き締められると毛穴が締まり、汗による水分代謝が減ります。そのため、水分代謝は主に尿に頼ることになり、「腎」に負担がかかります。冬は体を温め「腎」の働きを補う食材を摂りましょう。「腎」は腎臓、生殖器やホルモン、骨、耳、毛髪とも関係があるとされています。老化との関係が最も深い「腎」を強くすることが、老化の予防にもつながります。

《季節の効能》

滋陰、補陽、補腎、潤燥、補気、補血、理気

《特徴》

冬は代謝が弱まり、血行も衰えるため必要な効能の数が他の季節に比べ多くなります。【補血】、【補腎】、【滋陰】の食材は、魚類に多くみられ、冬の旬の食材も多くみられます。

豚肉やエビは、効能を2つ以上持ち、腎の働きを助ける食材であることがわかります。

たいのホイル焼き

ごぼうの白和え・ブロッコリーの煮びたし



熱量：575 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
たい	補腎（健脾、益精、通乳、利水、消腫）	貧血、下痢、瘀血／体力回復、肥満予防、美肌
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
ぎんなん	補気（潤肺、止帯、縮尿）	から咳、帯下、夢精、小便白濁
生しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
しめじ	補血（便通）	肌あれ、便秘、貧血、高血圧／コレステロールの抑制と排泄、がん予防
人参	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
豆腐	潤燥（生津、清熱、解毒、通乳）	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
ごぼう	補腎（通便、清熱、祛風）	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、母乳不足、便秘／降圧、コレステロールの抑制と排泄
ぜんまい	補腎・補血（通便、利水、消腫）	老化、便秘、高血圧、貧血、むくみ
白ごま	潤燥（便通）	便秘、皮膚乾燥
ブロッコリー	補腎（強壯、健脾、補五臓）	胃弱、腎機能低下／がん予防、虚弱体質改善

《主菜》 たいのホイル焼き

(熱量 168 kcal/たんぱく質 15.7g/脂質 9.1g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- たい…70g
- ① [塩…0.2g
こしょう…少々
しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
- 玉ねぎ…20g (1/9 個)
生しいたけ…10g (1 個)
しめじ…10g (1/9 パック)
- ★人参…2g
- [ぎんなん…4g
レモン…5g
バター…6g

作り方

- ① たいは①をふっておく。
- ② 玉ねぎ、生しいたけは薄切り、しめじは2cmの長さに切る。
- ③ 人参は飾り切りにする。ぎんなんは茹でて薄皮をむく。
- ④ ホイルに①～③とバター、レモンの輪切りをのせて包み、230℃のオーブンで約8～10分間焼く。

《副菜》 ごぼうの白和え

(熱量 120 kcal/たんぱく質 5.7g/脂質 4.3g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- 豆腐…50g
ごぼう…40g (20cm)
- ★人参…15g (1/12 本)
こんにゃく…10g (1/20 枚)
ぜんまいの水煮…20g
- ① [だし汁…30cc (大きじ 2)
しょうゆ…6cc (小さじ 1)
砂糖…5g (小さじ 1 と 2/3)
塩…0.5g
- 白ごま…4g (小さじ 1 と 1/3)

作り方

- ① ごぼうはさがき、人参、こんにゃくは薄切りにする。ぜんまいは2cmの長さに切る。
- ② 豆腐は茹でてから水気を切って、すり鉢でする。
- ③ ①に①の調味料を加え、柔らかく煮る。
- ④ ③を②で和え、白ごまを加える。

《副々菜》 ブロッコリーの煮びたし

(熱量 48 kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 0.3g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- ★ブロッコリー…50g (5 房)
- [薄口しょうゆ…4g
だし汁…40cc (1/5 カップ)
- レモンの皮…5g
(付け合わせ)
- ★りんご…40g (1/4 個)

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。
- ② 薄口しょうゆをだし汁で割り、①のブロッコリーを和える。
- ③ ②を器に盛り、レモンの皮を天盛りにする。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	75%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	92%

冬

-2-

ピーマンの肉詰め

高野豆腐と野菜の炊き合わせ・キャベツとわかめの味噌マヨ和え



熱量：620 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
ピーマン	理気（除煩、平肝、和胃）	瘀血／血栓予防、食欲増進、精神安定
豚ひき肉	滋陰、補腎、補気、補血	から咳、便秘／体力回復
卵	滋陰・潤燥・補血（安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
さやえんどう グリーンピース	補気（補中、利水、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
高野豆腐	潤燥（生津、清熱、解毒、通乳）	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
人参	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
ごぼう	補腎（通便、清熱、祛風）	口渇、母乳不足、便秘／降圧、コレステロールの抑制と排泄
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
桜えび	補腎・補陽・補気（開胃、祛風、通乳）	足腰の冷え、食欲不振／体力回復
レタス	補血（清熱、利湿、通乳、活血、健脾、通便）	便秘、高血圧／貧血予防、利尿、美肌

《主菜》 ピーマンの肉詰め

(熱量 163kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 8.8g/塩分 1.0g)

材料 (1人分)

ピーマン…30g (1個)
玉ねぎ…20g (1/9個)
豚ひき肉…35g
パン粉…5g (小さじ1と2/3)
卵…5g
牛乳…1cc (小さじ1/5)
グリーンピース…5g

① 塩…0.5g
こしょう…少々
しょうゆ…2cc (小さじ1/3)
油…2cc (小さじ1/2)
★レタス…5g (1/2枚)
レモン…5g

作り方

- ① ピーマンは、縦に切り、種を出しておく。
- ② 玉ねぎのみじん切り、ひき肉、パン粉、とき卵、牛乳、グリーンピース、①の調味料を混ぜ合わせ①に詰める。
- ③ フライパンに油を熱し、肉のついている方から蓋をして焼く。
- ④ レタス、レモンを添える。

《副菜》 高野豆腐と野菜の炊き合わせ

(熱量 179kcal/たんぱく質 8.1g/脂質 3.9g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

高野豆腐…6g
干しいたけ…1g
★人参…20g (1/10本)
★里芋…60g (1個)
ごぼう…15g (7.5cm)
① だし汁…適量
砂糖…3g (小さじ1)
みりん…4cc (小さじ2/3)
酒…4cc (小さじ4/5)
しょうゆ…6cc (小さじ1)
さやえんどう…15g (5さや)

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけてもどし、よく水洗い、2cm角に切る。干しいたけは水でもどして、半分に切る。人参は花形に切りぬき、サッと茹でる。里芋は乱切りにする。ごぼうは乱切りにして、よく茹でる。
- ② ①を調味料①で煮て、さやえんどうの塩茹でを飾る。

《副々菜》 キャベツとわかめの味噌マヨ和え(熱量 44kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.7g/塩分 0.5g)

材料 (1人分)

★キャベツ…40g (大1枚)
生わかめ…6g
桜えび…2g
酒…2cc (小さじ2/5)
① マヨネーズ…3g
白味噌…1g (小さじ1/6)
酢…2cc (小さじ2/5)
針生姜…2g

作り方

- ① キャベツと生わかめはサッと茹で、食べやすい大きさに切る。桜えびは酒に浸す。
- ② ①をよく混ぜてから、①を和え、針生姜を天盛りにする。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	80%

冬

-3-

さけのごま味噌焼き

じゃがいも煮・アスパラガスと人参のサラダ



熱量：565 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
さけ	補気・補血・理気（温中、滑腸、活血）	貧血、肌あれ、胃腸貧弱、無力／血栓予防
白ごま	潤燥（便通）	便秘、皮膚乾燥
かぶ	滋陰（補五臓、消食、降気、開胃、温胃、止咳、解毒）	胸腹部の冷痛、熱をもったはれもの・できもの、黄疸、乳腺炎、口渇、便秘、消化不良、のぼせ
じゃがいも	補気（和胃、調中、健脾）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
ロースハム（豚肉）	滋陰・補気・補血・補腎	から咳、便秘／体力回復
鶏ひき肉	補気（温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
グリーンアスパラガス	補気・滋陰（清熱、生津、利水）	口渇、むくみ／免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、抗真菌
人参	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
レタス	補血（清熱、利湿、通乳、活血、健脾、通便）	便秘、高血圧／貧血予防、利尿、美肌

《主菜》 さけのごま味噌焼き

(熱量 156 kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 5.0g/塩分 2.8g)

材料 (1人分)

- さけ…60g
塩…0.5g
- ① 酒…2cc (小さじ 1/2)
しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
白味噌…8g (小さじ 1 と 1/3)
砂糖…3g (小さじ 1)
みりん…3cc (小さじ 1/2)
- 白すりごま…4g (小さじ 1 と 1/3)
青じそ…1g (1枚)
ミニトマト…10g (1個)
- 〈付け合わせ〉
- ★かぶ…30g (小 1/2 個)
塩…0.5g
- ② 酢…3cc (小さじ 3/5)
砂糖…2g (小さじ 2/3)
塩…0.3g

作り方

- ① さけに塩をふり、水気をふいて素焼きにする。
- ② ①の調味料を合わせ、白すりごまを加え、ごま味噌を作る。
- ③ ①に②を塗り、色よく焼く。
- ④ かぶは菊花切りにして、ふり塩をした後、②で甘酢漬けにする。
- ⑤ ③に青じそ、ミニトマトと④を添える。

《副菜》 じゃがいも煮

(熱量 143 kcal/たんぱく質 8.1g/脂質 4.1g/塩分 1.4g)

材料 (1人分)

- じゃがいも…70g (1/3 個)
ロースハム…20g
鶏ひき肉…15g
だし汁…適量
- ① 酒…6cc (小さじ 1 と 1/5)
みりん…6cc (小さじ 1)
しょうゆ…6cc (小さじ 1)

作り方

- ① じゃがいも、ロースハムはさいの目切りにする。
- ② ①と鶏ひき肉をだし汁と①の調味料で汁気がなくなるまで煮る。

《副々菜》 アスパラガスと人参のサラダ

(熱量 26 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.1g/塩分 0.5g)

材料 (1人分)

- グリーンアスパラガス…40g (2本)
★人参…30g (1/6 本)
★レタス…2g (小 1/4 枚)
ドレッシング(市販)…7g

作り方

- ① グリーンアスパラガスは色よく茹でて斜め切りにし、人参は千切りにし茹でる。
- ② 皿にレタスを敷き、①を盛り付ける。
- ③ ②にドレッシングをかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	65%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	72%

えび玉

里芋とれんこんの煮物・ほうれん草のとろろかけ



熱量：590 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
卵	滋陰、潤燥、補血（安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
ねぎ	補陽（解表、散寒、健脾、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
むきえび	補腎、補陽、補気（開胃、祛風、通乳）	足腰の冷え、食欲不振／体力回復
さやえんどう グリーンピース	補気（補中、利水、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
人参	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
黒きくらげ	滋陰、補血（涼血、止血、益精）	煩熱、痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血
ほうれん草	補血、滋陰（清熱、除煩、便通）	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒／血栓予防
やまいも	補気、滋陰（潤肺、健脾、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、老化防止、体力回復
白ごま	潤燥（便通）	便秘、皮膚乾燥

《主菜》 えび玉

(熱量 166 kcal/たんぱく質 12.2g/脂質 8.9g/塩分 1.8g)

材料 (1人分)

- 卵…50g (1個)
- ゆでたけのこ…10g
- ★ねぎ…20g (20cm)
- 干ししいたけ…1g
- むきえび…20g
- ① [酒…1cc (小さじ 1/5)
塩…0.5g
油…3cc (小さじ 3/4)
グリーンピース…5g
- 〈あん〉
だし汁…25cc
- ② [薄口しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
生姜…1g
酒…3cc (小さじ 3/5)
塩…0.5g
片栗粉…2g (小さじ 2/3)

作り方

- ① ゆでたけのこ、ねぎ、水でもどした干ししいたけを千切りにする。
- ② フライパンを熱し、1/2量の油を入れ、むきえびと①を炒めて、①で下味をつけておく。
- ③ 溶き卵に②とグリーンピースを加えて、残りの油で両面ふんわりと焼く。
- ④ だし汁に②の調味料を入れて、味を調べ、水溶き片栗粉を加えてあんをつくり、③にかける。

《副菜》 里芋とれんこんの煮物

(熱量 140 kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 3.8g/塩分 1.3g)

材料 (1人分)

- ★里芋…70g (大1個)
- ★人参…20g (1/6本)
- ★れんこん…30g (1/6個)
- 干ししいたけ…1g
- 黒きくらげ…1g
- ごま油…3cc (小さじ 3/4)
- ① [だし汁…25cc (大きじ 2弱)
しょうゆ…8cc (小さじ 1 と 1/3)
砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
さやえんどう…5g (2さや)

作り方

- ① 里芋、人参、れんこんは一口大の乱切りにし、水でもどした干ししいたけ、黒きくらげは一口大に切る。
- ② ①をごま油で炒め、しいたけのもどし汁も加え柔らかく煮たら、①の調味料を加えて、煮含める。
- ③ さやえんどうを茹で飾る。

《副々菜》 ほうれん草のとろろかけ

(熱量 43 kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 1.2g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- ★ほうれん草…30g (1株)
- やまいも…10g
- 白ごま…2g (小さじ 2/3)
- ① [砂糖…2.5g (小さじ 1弱)
しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)

作り方

- ① ほうれん草は色よく茹で、3cm くらいに切っておく。
- ② ①と①を和え、すりおろしたやまいもと白ごまをかける。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	64%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	70%

冬

-5-

ねぎま

ミニコロッケ・かぶのくず煮



熱量：532 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
まぐろ	補気・補血・補陽	貧血、帯下／体力回復、動脈硬化予防、血栓予防、老化防止
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
ねぎ	補陽（解表、散寒、健脾、散結）	風邪、寒気、冷え
じゃがいも	補気（和胃、調中、健脾）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
牛ひき肉	補気・補血（活血、健脾、強筋骨）	倦怠感、貧血／食欲増進、体力補強
小麦粉	補腎（養心、安神、清熱、止渴）	動機、不眠、頻尿、腹の張り、慢性の下痢
卵	滋陰・潤燥・補血（安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
かぶ	滋陰（補五臓、消食、降気開胃、温胃、止咳、解毒）	胸腹部の冷痛、熱をもったはれもの・できもの、黄疸、乳腺炎、口渇、便秘、消化不良、のぼせ
むきえび	補腎、補陽、補気（開胃、祛風、通乳）	足腰の冷え、食欲不振／体力回復

《主菜》 ねぎま

(熱量 130 kcal/たんぱく質 14.4g/脂質 4.8g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- まぐろ…60g
- ★ねぎ…30g (30cm)
- 玉ねぎ…20g (1/9 個)
- ししとうがらし…20g
- 〔 塩…1g
こしょう…少々
- 油…4cc (小さじ 1)
- みりん…3cc (小さじ 1/2)
- (竹串…2 本)

作り方

- ① まぐろは一口大に切り、ねぎは 3cm の輪切り、玉ねぎは楕形に切る。
- ② 竹串にまぐろ、玉ねぎ、ししとうがらし、ねぎをさし、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き、仕上げにみりんを塗る。

《副菜》 ミニコロッケ

(熱量 126 kcal/たんぱく質 3.8g/脂質 6.2g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

- じゃがいも…30g (1/6 個)
- 玉ねぎ…10g (1/18 個)
- 牛ひき肉…10g
- 〔 しょうゆ…少々
塩…0.7g
- 〈衣〉
- 小麦粉…2g (小さじ 2/3)
- 卵…3g
- パン粉…4g (小さじ 1 と 1/3)
- 揚げ油…4cc (小さじ 1)
- 〈付け合わせ〉
- ★キャベツ…10g (1/3 枚)
- ★りんご…20g (1/8 個)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切りにし茹でてつぶす。玉ねぎはみじん切りにして、牛ひき肉と炒める。
- ② ①の材料を混ぜ合わせ、塩、こしょうで下味をつけ、丸めておく。
- ③ ②に小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げ油で揚げる。
- ④ 千切りキャベツの上に、コロッケを盛り、飾り切りしたりんごを添える。

《副々菜》 かぶのくず煮

(熱量 36 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 1.1g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- ★かぶ…60g (1 個)
- むきえび…5g
- だし汁…適量
- ① 〔 塩…0.8g
しょうゆ…2cc (小さじ 1/3)
みりん…2cc (小さじ 1/3)
- 片栗粉…2g (小さじ 2/3)
- ごま油…1cc (小さじ 1/4)
- 生姜…1g

作り方

- ① かぶは皮をやや厚めにむき、一口大に切り、むきえびは背わたを取っておく。
- ② だし汁に①の調味料を加え、①を入れて落とし蓋をし、煮立ったら弱火で煮含める。
- ③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え、おろし生姜を散らす。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	62%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	83%

冬

-6-

すき焼き風煮こみ

きのこのピーナッツ和え・白菜の韓国風サラダ



熱量：577 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
牛肩肉	補気、補血（活血、健脾、強筋骨）	倦怠感、貧血／食欲増進、体力補強
ねぎ	補陽（解表、散寒、健脾、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
焼き豆腐	潤燥（生津、清熱、解毒、通乳）	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
生しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
しめじ	補血（便通）	肌あれ、便秘、貧血、 高血圧／コレステロールの抑制と排泄、がん予防
マッシュルーム	補腎（通便、化痰）	高血圧、便秘／がん予防
人參	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、 下痢／血中脂質抑制

Column

牛肉

効能は、脾胃の働きを高める、気血を補う、骨や筋を強化するなどである。

また、身体に熱がこもりやすい人は食べてはいけない。

《主菜》 すき焼き風煮こみ

(熱量 180 kcal/たんぱく質 9.8g/脂質 9.8g/塩分 1.8g)

材料 (1人分)

- 牛肩肉…30g
- ★ねぎ…40g (1/3 本)
- 玉ねぎ…20g (1/9 個)
- 焼き豆腐…30g
- しらたき…15g
- 生しいたけ…10g (1 個)
- 毬麩…2 個
- ① [しょうゆ…12cc (小さじ 2)
- 砂糖…5g (小さじ 1 と 2/3)
- 酒…5cc (小さじ 1)
- 油…2cc (小さじ 1/2)

作り方

- ① ねぎは斜め切り、玉ねぎは千切りにする。
- ② 焼き豆腐は縦半分に切り、2 cmの厚さに切る。しらたきは下茹でし、生しいたけは半分に切る。
- ③ すき焼き鍋を熱し、油で①、②を炒めて①と牛肉、水でもどした毬麩を加えて煮る。

《副菜》 きのこのピーナッツ和え

(熱量 115 kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 4.7g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

- しめじ…20g (1/5 パック)
- ★人参…15g (1/12 本)
- ちくわ…20g
- マッシュルーム(缶)…40g
- ① [ピーナッツバター…8g
- しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
- 砂糖…6g (小さじ 2)

作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。人参は千切りにし、ちくわは輪切りにする。
- ② ①をサッと茹でる。
- ③ ②とマッシュルームを①の調味料で和える。

《副々菜》 白菜の韓国風サラダ

(熱量 42 kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 2.1g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- ★白菜…70g
- ★人参…5g
- ① [しょうゆ…6cc (小さじ 1)
- みりん…3cc (小さじ 1/2)
- 一味唐辛子…0.1g
- ごま油…2cc (小さじ 1/2)

作り方

- ① 白菜、人参は 5 mmの幅に切り、サッと茹でて水気を切る。
- ② ①の調味料を混ぜ、①と混ぜる。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	63%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	75%

チーズ鶏春巻き

白菜と豚肉の煮浸し・長芋の白煮



熱量：601 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
鶏ささ身	補気（温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
スナックえんどう	補気（補中、利水、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
みかん	理気（開胃、潤肺、止渴、生津）	食欲不振、口渇、熱による咳、風邪
人参	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
長芋	滋陰・補気（潤肺、健脾、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇／消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防

Column

鶏肉

タンパク質が豊富。

邪が体内に残っている人は控えめにする。

しそ

気を昇らせ発汗させるので、陰虚の人、熱っぽい症状がある人は控えめにする。

しその葉の効能成分は揮発しやすいので、新鮮なものがよい。加熱は2分以内にする。

《主菜》 チーズ鶏春巻き

(熱量170kcal/たんぱく質11.6g/脂質6.9g/塩分0.1g)

材料 (1人分)

- 鶏ささ身…25g
- 青じそ…1g (1枚)
- 春巻きの皮…10g
- チーズ…5g
- かつお節…2g
- 揚げ油…適量
- 〈付け合わせ〉
- キャベツ…20g (1/2枚)
- スナックえんどう…20g (2さや)
- ★みかん…30g (1/8個)

作り方

- ① ささ身は1本を半分にして、薄く開く。
- ② 青じそは千切りにし、春巻きの本数に分けておく。
- ③ 春巻きの皮にささ身をひき、②、チーズ、かつお節を均等にのばして、包む。
- ④ ③を油で揚げる。
- ⑤ キャベツはサッと茹で、水気をしぼる。
- ⑥ 器に④を切って盛りつけ、⑤、茹でたスナックえんどう、みかんを付け合わせる。

《副菜》 白菜と豚肉の煮浸し

(熱量153kcal/たんぱく質6.1g/脂質10.6g/塩分1.2g)

材料 (1人分)

- ★白菜…80g
- 豚ひき肉…30g
- 干しいたけ…1g
- ★人参…15g (1/12個)
- だし汁…適量
- ① [しょうゆ…8cc (小さじ1と1/3)
- みりん…3cc (小さじ1/2)

作り方

- ① 白菜は3cmくらいの長さに切り、水でもどした干しいたけ、人参は千切りにする。
- ② だし汁を煮立て、豚ひき肉、しいたけ、人参を入れ、沸騰したら白菜を入れ、①の調味料で味を調える。
- ③ 器に②を盛りつける。

《副々菜》 長芋の白煮

(熱量38kcal/たんぱく質1.6g/脂質0.3g/塩分0.4g)

材料 (1人分)

- 長芋…40g
- ① [白しょうゆ…2cc (小さじ1/3)
- みりん…2cc (小さじ1/3)
- だし汁…適量
- わさび…1g
- のり…0.5g

作り方

- ① 長芋は皮をむいて、厚さ5mmの半月切りにする。
- ② ①を①の調味料で煮る。
- ③ 器に②を盛り、わさび、のりを天盛りにする。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	70%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	74%

冬

-8-

若鶏の鍋照り焼き

ポテトチーズ焼き・中華風三色お浸し



熱量：569 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
鶏もも肉	補気（温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
人参	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
みかん	理気（開胃、潤肺、止渴、生津）	食欲不振、口渇、熱による咳、風邪
じゃがいも	補気（和胃、調中、健脾）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
レタス	補血（清熱、利湿、通乳、活血、健脾、通便）	便秘、高血圧／貧血予防、利尿、美肌

Column

みかん

口内炎、便秘、喉の痛みを引き起こす恐れがあるので一度に食べ過ぎない。特に、陰虚の人や、乾燥した空気や気候の影響で起こる咳、血を伴った咳、吐血した人は注意する。

《主菜》 若鶏の鍋照り焼き

(熱量 158 kcal/たんぱく質 10.2g/脂質 8.5g/塩分 0.9g)

材料 (1人分)

- 若鶏もも肉 (皮付き) …60g
[しょうゆ…6cc (小さじ 1)
みりん…6cc (小さじ 1)
〈付け合わせ〉
★レタス…5g (1/2 枚)
★キャベツ…20g (1/2 枚)
★ミニトマト…20g (2 個)
★みかん…30g (1/8 個)

作り方

- ① 若鶏もも肉は皮付きのまま、熱したフライパンで、皮から焼き、しょうゆ、みりんで照り焼き風に仕上げる。
- ② 付け合わせに、レタス、キャベツの千切り、ミニトマト、みかんを添える。

《副菜》 ポテトチーズ焼き

(熱量 121 kcal/たんぱく質 5.3g/脂質 5.1g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

- じゃがいも…70g (1/3 個)
玉ねぎ…10g (1/18 個)
[食塩…1g
こしょう…少々
エメンタールチーズ…15g

作り方

- ① じゃがいもは 5mm 厚さに切り、10 分ほど茹でておく。
- ② 玉ねぎはスライスして、半分をグラタン皿にひき、①のじゃがいもをのせ、残りの玉ねぎと塩、こしょう、エメンタールチーズをかけ、オーブンで焼く。

《副々菜》 中華風三色お浸し

(熱量 43 kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 1.1g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- からし菜…30g
★人参…20g
ビーフン…3g
① [しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)
みりん…2cc (小さじ 1/3)
ラー油…1cc (小さじ 1/4)

作り方

- ① からし菜は茹でて 2~3cm に切り、人参は千切りにして茹でる。
- ② ビーフンは熱湯でもどして、2~3cm に切る。
- ③ ①と②を①で和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	60%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	67%

冬

-9-

焼売のあんかけ

シーチキンの卵焼き・バンサンスー



熱量：531 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
鶏ひき肉	補気、補陽（温中、益精、填髓、降逆）	体力低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
ねぎ	補陽（解表、散寒、健脾、散結）	かぜ、寒気、冷え
グリーンピース	補気（補中、利水、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
人参	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ／血中脂質抑制
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
ピーマン	理気（除煩、平肝、和胃）	瘀血／血栓予防、食欲増進、精神安定
ブロッコリー	補腎（強壯、健脾、補五臓）	胃弱、腎機能低下／がん予防、虚弱体質改善
卵	滋陰、潤燥、補血（安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
シーチキン（まぐろ）	補気、補血、補陽	貧血、帯下／知力回復、動脈硬化予防、血栓予防、老化予防
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
黒きくらげ	滋陰、補血（涼血、止血、益精）	煩熱、痔、下痢、貧血、不正出血、便秘、下血
ロースハム	滋陰、補血、補気、補腎	から咳、便秘／体力回復

《主菜》 焼売のあんかけ

(熱量 169 kcal/たんぱく質 8.8g/脂質 2.8g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- 鶏ひき肉…20g
- 生姜…2g
- 玉ねぎ…30g (1/6 個)
- ★ねぎ…5g (5cm)
- 塩…0.5g
- 焼売の皮…20g
- グリーンピース…5g
- 〈あん〉
- 干ししいたけ…1g
- ★人参…10g (1/20 本)
- ピーマン…30g (1 個)
- ① 酢…10cc (小さじ 2)
- ① 砂糖…3g (小さじ 1)
- ① 薄口しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
- 片栗粉…2.5g (小さじ 1 弱)
- 〈付け合わせ〉
- ★ブロッコリー…20g (2 房)

作り方

- ① 鶏ひき肉にそれぞれみじん切りした生姜、玉ねぎ、ねぎを入れ、塩を加えてよく練る。
- ② 焼売の皮で①を包み、グリーンピースを乗せて約 10 分蒸す。
- ③ 水でもどした干ししいたけ、人参、ピーマンを千切りにし、鍋にひたひたの水を入れて、柔らかくなるまで煮る。①で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ④ ②に③をかけ、付け合わせに茹でたブロッコリーを添える。

《副菜》 シーチキンの卵焼き

(熱量 85 kcal/たんぱく質 6.8g/脂質 5.3g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

- 卵(小)…30g (1 個)
- ねぎ…10g (10cm)
- シーチキン…15g
- しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
- 油…2cc (小さじ 1/2)
- 〈付け合わせ〉
- ★キャベツ…20g (1/2 枚)
- 青じそ…1g (1 枚)

作り方

- ① 卵をとろほぐし、みじん切りのねぎとシーチキン、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、①を流しいれて卵焼きを作る。
- ③ キャベツは千切りにし、青じそを添えて②に盛る。

《副々菜》 バンサンスー

(熱量 37 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 1.8g/塩分 0.6g)

材料 (1人分)

- ★白菜…30g
- ロースハム…5g
- 黒きくらげ…1g
- 白きくらげ…1g
- ① 砂糖…2g (小さじ 2/3)
- ① しょうゆ…3cc (小さじ 1/2)
- ① ごま油…1cc (小さじ 1/4)
- ① 酢…4cc (小さじ 4/5)
- クコの実…1g

作り方

- ① 白菜、ロースハム、湯でもどした黒きくらげと白きくらげを千切りにする。白菜は軽く茹で、水気を絞る。
- ② ①の調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に①と和える。
- ③ 水でもどしたクコの実を飾る。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	67%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	83%

冬

-10-

チキンカツ

五目煮・たことわかめの酢の物



熱量：558 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
鶏もも肉	補気、補陽（温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
人参	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
かぼちゃ	補気（補中、化痰）	胃弱、疲労／粘膜保護、血行促進
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
ごぼう	補腎（通便、清熱、祛風）	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、母乳不足、便秘／降圧、コレステロールの抑制と排泄
さやえんどう	補気（補中、利水、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
グリーンアスパラガス	補気、滋陰（清熱、生津、利水）	口渇、むくみ／免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、抗真菌
たこ	補気・補血（強筋骨、収斂、生肌）	高血圧、口内炎／血栓予防、美肌

《主菜》 チキンカツ

(熱量 155 kcal/たんぱく質 10.4g/脂質 7.6g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- 鶏もも肉…45g
- 〔 塩…0.3g
こしょう…少々
- 〔 小麦粉…3g (小さじ 1)
卵…4g
パン粉…4g (小さじ 1 と 1/3)
- 揚げ油…5cc (小さじ 1 と 1/4)
- ① 〔 ウスターソース…5g (小さじ 5/6)
ケチャップ…5g
- 〈付け合わせ〉
- ★キャベツ…20g (1/2 枚)
- サラダ菜…4g (2 枚)
- ★ミニトマト…20g (2 個)
- パセリ…2g (2 房)

作り方

- ① 鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつける。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ ①に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、5 分間 180℃の油で、揚げる。
- ④ キャベツ、サラダ菜、ミニトマト、チキンカツを彩りよく盛る。
- ⑤ ①を混ぜ合わせチキンカツに添える。

《副菜》 五目煮

(熱量 119 kcal/たんぱく質 2.6g/脂質 3.2g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

- かぼちゃ…50g
- こんにゃく…20g (1/10 枚)
- ごぼう…20g (10cm)
- ★人参…25g (1/8 本)
- 干しいたけ…1g
- さやえんどう…5g (2 さや)
- 油…3cc (小さじ 3/4)
- ① 〔 酒…5cc (小さじ 1)
砂糖…3g (小さじ 1)
みりん…5cc (小さじ 5/6)
しょうゆ…8cc (小さじ 1 と 1/3)
だし汁…適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、下茹でし、こんにゃくは小さめの角切りにして湯通しする。
- ② ごぼうはさがきにして茹でる。人参は乱切りにする。
- ③ 干しいたけは水にもどして一口大に切る。
- ④ さやえんどうは塩茹でしておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①～③を炒め、①の調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を飾る。

《副々菜》 たことわかめの酢の物

(熱量 44 kcal/たんぱく質 4.6g/脂質 0.3g/塩分 1.5g)

材料 (1人分)

- 茹でたこ…20g
- 干しわかめ…2g
- グリーンアスパラガス…40g (2 本)
- ① 〔 酢…10cc (小さじ 2)
砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
塩…1g

作り方

- ① 茹でたこは薄切りにする。
- ② 干しわかめは水にもどし、サッと茹でて冷水にとり、一口大に切る。
- ③ グリーンアスパラガスは薄切りにし、色よく茹でる。
- ④ ①の調味料を合わせ、①②③を和える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	46%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	53%

ぶりの生姜焼き

卵の花の煮付け・きのこ入り野菜ソテー



熱量：577 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
ぶり	補気・補血・滋陰（健脾）	貧血、高血圧、骨粗鬆症／動脈硬化予防、血栓予防
おから	補気（生津、清熱、解毒、通乳）	消化不良、疲労、便秘、更年期障害／骨粗鬆症予防、降圧、美肌
干しいたけ	補気（托透疹）	気虚、高血圧／血中脂質低下、がん予防
人參	滋陰・補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
葉ねぎ	補陽（解表、散寒、健脾、散結）	風寒感冒、寒気、冷え
さやいんげん	補気（補中、祛湿）	胃もたれ、暑湿、食欲不振
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
にら	補陽（降気、よ筋、活血、化瘀、解毒）	冷え、吐血、鼻血、血尿／血栓予防、狭心症予防
マッシュルーム	補腎（通便、化痰）	高血圧、便秘／がん予防

《主菜》 ぶりの生姜焼き

(熱量 160 kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 8.9g/塩分 0.8g)

材料 (1人分)

★ぶり…50g

- ①
- おろし生姜…2g
 - しょうゆ…5cc (小さじ 5/6)
 - みりん…3cc (小さじ 1/2)
 - 酒…3cc (小さじ 3/5)
 - 砂糖…2g (小さじ 2/3)

〈付け合わせ〉

★人参…10g (1/20 本)

作り方

- ① ①の調味料を合わせ、ぶりを 10 分ほど漬け込む。
- ② 人参は花型に切り、茹でる。
- ③ ①のぶりは、両面に焼き目をつけ、漬け汁を軽くかけて焼く。
- ④ 器にぶりを盛り、人参を添える。

《副菜》 卵の花の煮付け

(熱量 138 kcal/たんぱく質 6.0g/脂質 4.3g/塩分 1.7g)

材料 (1人分)

おから…40g

干しいたけ…2g

★人参…20g (1/10 本)

葉ねぎ…10g (10cm)

さやいんげん…15g (3 本)

卵…15g (小 1/2 個)

油…1cc (小さじ 1/4)

- ①
- だし汁…適量
 - 砂糖…6g (小さじ 2)
 - みりん…4cc (小さじ 2/3)
 - 塩…1g
 - しょうゆ…4cc (小さじ 2/3)

作り方

- ① 干しいたけは水にもどし千切り、人参は細切り、葉ねぎは小口切り、さやいんげんも小口切りにする。
- ② 卵は、炒り卵にする。
- ③ ①の調味料で①を煮て、さらにおからを入れて煮含める。最後に②を加え、軽く混ぜ合わせる。

《副々菜》 きのこと入り野菜ソテー

(熱量 38 kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 2.2g/塩分 0.5g)

材料 (1人分)

★キャベツ…50g (中 2 枚)

にら…15g

★人参…10g (1/20 本)

マッシュルーム…10g

塩…0.5g

こしょう…少々

油…2cc (小さじ 1/2)

作り方

- ① キャベツは 2cm 長さの短冊切り、にらは 2cm の長さに切り、人参は 2cm 長さの細切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② 人参、キャベツ、にら、マッシュルームの順に炒め、塩、こしょうで味を調える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	80%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	84%

冬
-12-

五目肉じゃが

ロールキャベツ・しそ入りサラダ



熱量：596 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚もも肉	滋陰・補気・補血・補腎	から咳、便秘／体力回復
玉ねぎ	理気（和胃、降逆、化痰、活血）	胃の不快感、粘りのある痰、咳／血中脂質抑制
じゃがいも	補気（和胃、調中、健脾）	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
人参	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
グリーンピース	補気（補中、利水、通乳）	尿小、疲労／母乳不足
キャベツ	補腎（清熱、健胃、補五臓、化湿、強筋骨）	胃腸虚弱、胃もたれ／抗潰瘍
鶏ひき肉	補気、補陽（温中、益精、填髓、降逆）	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
パセリ	補血（活血、化瘀、消食、降気）	発疹、食欲不振、胃もたれ／発汗、美肌
ブロッコリー	補腎（強壯、健脾、補五臓）	胃弱、腎機能低下／がん予防、虚弱体質改善
レタス	補血（清熱、利湿、通乳、活血、健脾、通便）	便秘、高血圧／貧血予防、利尿、美肌

《主菜》 五目肉じゃが

(熱量 168 kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 6.1g/塩分 1.2g)

材料 (1人分)

- 豚もも肉…50g
- じゃがいも…30g (1/6 個)
- 玉ねぎ…20g (1/9 個)
- ★人参…20g (1/10 本)
- しらたき…15g
- 生姜…2g
- 油…3cc (小さじ 3/4)
- ① [砂糖…4g (小さじ 1 と 1/3)
- しょうゆ…8cc (小さじ 1 と 1/3)
- グリーンピース…5g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて四つ切り、玉ねぎは 1 cm 幅の楕円形切り、人参は一口大の大きさの乱切り、生姜は千切りにする。
- ② しらたきは食べやすい長さに切って、サッと茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、生姜、豚もも肉、玉ねぎの順に入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら人参、しらたき、じゃがいもを加えて軽く炒め、ひたひたの水を入れて 15～20 分落とし蓋をして弱火で煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、①の調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮て、最後にグリーンピースを入れて火を止める。

《副菜》 ロールキャベツ

(熱量 127 kcal/たんぱく質 9.5g/脂質 4.0g/塩分 2.3g)

材料 (1人分)

- ★キャベツ…60g (中 2 枚)
- 玉ねぎ…30g (1/6 個)
- 鶏ひき肉…30g
- ① [パン粉…4g (小さじ 1 と 1/3)
- 卵…10g
- 塩…0.5g
- こしょう…少々
- コンソメ…2g (小さじ 2/3)
- ② [ウスターソース…5g (小さじ 5/6)
- ケチャップ…10g
- ★レタス…2g (小 1/4 枚)

作り方

- ① キャベツは熱湯でしんなりするまで茹でて芯を包丁でそぎとる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、鶏ひき肉、①を加え粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ キャベツの芯の付いていた方を手前にして②のをのせ、左右をかぶせて手前からしっかりと包む。
- ④ 鍋に③を並べ、浸かるぐらいの水を入れ、コンソメを加えて 20 分ほど煮る。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛り、混ぜ合わせた②をかける。

《副々菜》 しそ入りサラダ

(熱量 47 kcal/たんぱく質 1.2g/脂質 3.1g/塩分 0.3g)

材料 (1人分)

- ★ブロッコリー…20g (2 房)
- ★キャベツ…10g (小 1/2 枚)
- セロリ…10g
- ★人参…15g (1/12 本)
- かいわれ大根…5g (1/10 パック)
- ★レタス…10g (1 枚)
- 玉ねぎ…5g
- 青じそ…1g (1 枚)
- フレンチドレッシング…7g

作り方

- ① ブロッコリーは塩茹でにする。
- ② キャベツ、セロリ、人参は千切り、かいわれ大根は根元を切り適当な長さに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 玉ねぎは薄く切り、水でさらしておく。
- ④ 青じそは千切りにし、①～③を彩りよく盛った上に飾る。
- ⑤ 食べる直前にドレッシングをかける。

食料自給率 (カロリーベース)	59%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	68%

★：東海三県で収穫できる旬の食材

月見ハンバーグ

牡蠣のマリネ・ねぎの酢味噌かけ



熱量：523 kcal

薬膳的効能

食材	季節の効能（他の効能）	適応／作用
豚ひき肉	滋陰・補気・補血・補腎	から咳、便秘／体力回復
卵	滋陰、潤燥、補血（安胎）	貧血、口渇／体力回復、胎児安定
人參	滋陰、補血（健脾、消食、明目）	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢／血中脂質抑制
グリーンアスパラガス	補気・滋陰（清熱、生津、利水）	口渇、むくみ／免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、抗真菌
牡蠣	滋陰、補血（安神、補虚損）	不眠、動悸、貧血／神経を鎮める、体力増進
やまいも	補気、滋陰（潤肺、健脾、和胃、調中、益精、固腎）	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇／消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復

Column

牡蠣

慢性胃炎、腸炎を患っている人が多食すると、症状が悪化する恐れがある。

急性腎炎の人は、代謝の際に牡蠣の豊富なタンパク質が窒素を含む老廃物を生み出し、腎臓の負担を重くするので控えめにする。

《主菜》 月見ハンバーグ

(熱量 154 kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 7.2g/塩分 1.5g)

材料 (1人分)

- 豚ひき肉…30g
- 玉ねぎ…12g (1/15 個)
- ★れんこん…10g (1/18 個)
- 卵…6g
- パン粉…2g (小さじ 2/3)
- ① トマトケチャップ…1.2g
- ① 塩…0.5g
- ① こしょう…少々
- ① うずら卵…10g (1/2 個)
- ② トマトケチャップ…5g
- ② ウスターソース…3cc (小さじ 1/2)
- ② しょうゆ…0.5cc (小さじ 1/12)
- ② 砂糖…0.6g (小さじ 1/5)
- 〈付け合わせ〉
- ★人参…20g (1/10 本)
- ③ コンソメ…0.3g
- ③ 砂糖…1.5g (小さじ 1/2)
- ③ しょうゆ…1.2cc (小さじ 1/6 強)
- ③ バター…0.5g
- キャベツ…20g (1/2 枚)
- グリーンアスパラガス…20g (1 本)
- ★レタス…2g (小 1/4 枚)
- レモン…5g

作り方

- ① 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにして炒める。
- ② ①とひき肉、とき卵、パン粉、①の調味料をよくねり合わせ、真ん中を大きくくぼませたハンバーグを作る。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、②をのせてうずら卵をくぼみに割り入れ、強火で 1~2 分、弱火にして蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 人参は③の調味料でグラッセにし、キャベツは角切り、グリーンアスパラガスは四等分にし茹でて、レタス、レモンと盛り合わせる。
- ⑤ ②の調味料でハンバーグソースを作り、添える。

《副菜》 牡蠣のマリネ

(熱量 86 kcal/たんぱく質 4.9g/脂質 3.9g/塩分 1.1g)

材料 (1人分)

- ★牡蠣…25g
- 春雨…3g
- 玉ねぎ…20g (1/9 個)
- ★人参…10g (1/20 本)
- ① 酢…10cc (小さじ 2)
- ① オリーブ油…3.5cc (小さじ 1 弱)
- ① 白ワイン…3cc (小さじ 3/5)
- ① 砂糖…3g (小さじ 1)
- ① 塩…1g (小さじ 1/3)
- ① こしょう…少々
- ① 練りからし…0.2g
- ミニトマト…10g (1 個)
- ローリエ…1 枚

作り方

- ① 牡蠣はしっかりと茹でる。春雨は熱湯でもどし、3 cm くらいの長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにし、塩(分量外)をふりかけしんなりさせてから、水にさらす。
- ③ ①の調味料をよく合わせ、ローリエを入れてしばらくおき味をなじませる (ローリエは後で取り出す)。
- ④ ①と水気を切った②を合わせ③に漬け、半日ほどおく。
- ⑤ ミニトマトを添える。

《副々菜》 ねぎの酢味噌かけ

(熱量 43 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 0.4g/塩分 0.7g)

材料 (1人分)

- ★ねぎ…30g (1/3 本)
- やまいも…15g
- ① 味噌(赤)…5g
- ① 砂糖…2g (小さじ 2/3)
- ① 酢…2cc (小さじ 2/5)
- ① みりん…2cc (小さじ 1/3)
- 生姜…1g
- さしみこんにゃく…15g

作り方

- ① ねぎは根をそろえて輪ゴムでとめ茹でて、水気を切って 3 cm くらいに切りそろえる。やまいもは拍子木切りにする。
- ② ①の調味料で酢味噌を作る。
- ③ ①を器に盛って上から②をかけ、みじん切りにした生姜を天盛りにし、茹でたさしみこんにゃくを添える。

★：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率 (カロリーベース)	66%
旬の食材と肉・魚を国産に変更した場合	70%

効能の用語解説（P 3 季節の効能を除く）

効能	読み	解説	効能	読み	解説
安胎	あんたい	胎児の安定を図る	消炎	しょうえん	体内の炎症・熱邪を消し去る
榮髮	えいはつ	毛髪を潤沢に生育させる	収斂	しゅうれん	出過ぎる汗や津液の漏れを引き締める
益精	えきせい	生・発育・成長を助け、子孫存続の力を備える	瀉火	しゃか	高熱、多汗、煩渴、燥狂、鼻時など取除く
益腎	えきじん	腎機能を高める	縮尿	しゆくによう	頻尿、尿失禁の改善
温中	おんちゅう	脾胃を温め、その働きを高める	渋腸	じゅうちよう	腸の蠕動運動、消化が鈍る状態
温胃	おんい	胃を温め、活動を円滑に進める	除煩	じょはん	胸中の熱、不安感を解除する
活血	かっけつ	血液循環を改善する	舒筋	じょきん	筋腱をのびやかにすること
化痰	かたん	咳、痰、吐き気、嘔吐、めまい等の除去	清肝	せいかん	肝火の症状を抑える
化瘀	かお	瘀血を溶かす。瘀血の解消	生肌	せいぎ	体表組織の皮膚を作り出す
化湿	かしつ	湿邪を疎通させ汗や尿で排泄	疏通	そつう	滞った生理機能を通じさせる
開胃	かいい	食欲を起こさせる	托透疹	たくとうしん	補気薬により初期麻疹を治療
寛中	かんちゅう	脾胃の働きを穏やかにする	沢膚	たくふ	皮膚に潤いを与え健全な状態に
滑腸	かっちょう	腸の吸収、排泄を円滑にする	治淋	ちりん	頻尿、少尿量、排尿渋り等の治療
祛風湿	きよふうしつ	風邪、湿邪の邪気を取り除く	調中	ちようちゅう	脾胃の消化機能を円滑に調整する
祛風	きよふう	めまい、ふらつき、痙攣等風邪を鎮める	調経	ちようけい	月経異常に伴う病症の治療法
強筋骨	きょうきんこつ	筋骨を強くする	通便	つうべん	便秘解消。便通がよくなる
強壯	きょうそう	強健で粘り強いこと	通乳	つうにゅう	母乳の出を良くすること
健胃	けんい	胃が正常に働くよう鍛える	填髓	てんずい	骨髄、脊髄等に栄養分を補填する
健腦	けんのおう	思考能力、感受性を豊かにする	軟堅	なんけん	しこり、腫瘤、結石等をやわらげる
解暑	げしよ	暑の邪気を取り除く	平喘	へいぜん	喘息症状を平穏な状態に治める
解毒	げどく	体内の老廃物や病邪を取除く	補陰	ほいん	補法の一つ。陰虚の治療法。
解酒毒	げしゅどく	飲酒による体調不良を解消	補五臓	ほごぞう	五臓の働きの不足に際し、円滑な活動を促す
固精	こせい	精液漏れなどを固撰する	補中	ほちゅう	脾胃の消化機能を円滑にさせる
固腎	こじん	腎機能の乱れを整え固撰する	補虚損	ほきよそん	虚弱体質、ストレスによる損傷の補強
降逆	こうぎやく	肺と胃の気が上逆する治療方法	明目	めいもく	目の疲れ、かすみ等視力不調解消
降気	こうき	喘息、激しい咳、シャックリの治療法	養肝	ようかん	五臓の肝機能活動の養護
散寒	さんかん	温めることで寒邪を取り除く	養心	ようしん	五臓の心機能活動の養護
散結	さんけつ	老廃物等を解きほぐすよう散す	理血	りけつ	陰血の活動を円滑に運ぶ
止血	しけつ	出血を止める	涼血	りょうけつ	清熱、止血を意味する
止咳	しがい	咳を止める	利三焦	りさんしょう	営気や水液代謝の通りを有利に
止瀉	ししゃ	下痢を止める	利湿	りしつ	湿邪を尿として排出する方法
止帯	したい	異常なおりものを止める	利咽	りいん	咽喉部の活動を円滑。のどスッキリ
消食	しょうしょく	消化組織内にある未消化物質を除去	和胃	わい	五臓胃の機能を調整する
消腫	しょうしゅ	腫れ、むくみを取る			

参考文献

- ・管理栄養士がすすめる介護に役立つヘルシー献立 100 選/五十嵐桂葉/2001
- ・中医薬膳/日本中医食養学会 会長 植松捷之/2010
- ・現代の食卓に生かす「食物性味表」改定 2 版/日本中医食養学会/2015
- ・薬膳の基本/辰巳洋/2008
- ・実用中医薬膳学/辰巳洋/2008
- ・五季に合わせて体をととのえる 50 代からの健康長寿食/五十嵐桂葉/2010
- ・体質・症状別薬膳の実践/東京カルチャーセンター
- ・食材・生薬の知識/東京カルチャーセンター
- ・旬を楽しむ 81 の簡単レシピ ふだん着の薬膳/日本中医食養学会/2009

地産地消 旬の食材で薬膳を家庭に 和んぷれーと

作 成 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科
給食経営管理論研究室生

田中綾、世古祐奈、齋藤望実、森日和

研究室生指導 医療栄養学科 特任准教授 江口澄子

編集発行 東海農政局 企画調整室

平成 29 年 7 月

