

令和4年度 姫路市大学発まちづくり研究助成

地産地消のはりまレシピ(はりま弁当など)の開発研究

研究成果報告書

令和5年3月

獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究センター

獨協医科大学看護学部

地産地消のはりまレシピ開発研究グループ

目 次

1. 地産地消のはりまレシピ開発研究グループメンバー	1
2. 背景と目的	1
3. 対象と方法	2
(1) 飽和脂肪酸エネルギー比の低いレシピの開発	2
(2) 主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比の算出	2
4. 結果	2
(1) 飽和脂肪酸エネルギー比の低いレシピの開発	2
(2) 主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比の算出	3
5. 考察	3
6. 文献	4
レシピ集	5
表 主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比	25

1. 地産地消のはりまレシピ開発研究グループメンバー

獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究センター長
(獨協医科大学看護学部教授)

西連地 利己

獨協医科大学看護学部准教授

藤澤 隆一

2. 背景と目的

姫路市を含む連携中枢都市圏の医療保健課題について、令和3年度に実施した「獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究委託業務」より、姫路市を含む多くの地域において、急性心筋梗塞の死亡率が全国より高いことが明らかとなった[1]。急性心筋梗塞の危険因子の一つに、脂質異常症がある。健康日本 21 では、LDL コレステロール $\geq 160\text{mg/dL}$ の者の割合を、男性 6.2%以下、女性 8.8%以下にすることを目標としている。姫路市では、男女とも目標値を上回っており、LDL コレステロール高値を下げる事が重要であると思われる。また、LDL コレステロール値と関連するとされている飽和脂肪酸摂取量について、中播磨圏域で飽和脂肪酸エネルギー比率が『日本人の食事摂取基準〈2020年版〉』[2]の目標値である 7%を超えており[1]、急性心筋梗塞の予防の一環として、飽和脂肪酸エネルギー比率の低下を目指すことも重要であると考えられた。

飽和脂肪酸エネルギー比率を下げる方法の一つとして、魚介類の摂取を向上させることが考えられる。また、野菜摂取量の向上も重要である。そこで、調理師養成校等に声をかけて、播磨灘産の魚介類と地場野菜をメインとした地産地消のはりまレシピ(はりま弁当など)の開発研究を行った。

<姫路のまちづくりにとってのメリット>

播磨灘産の魚介類や地元野菜を使用した健康的でおいしいレシピを開発し、そのレシピ等を公開するとともに、企業が商品として製造・販売できるようにすることで、住民の魚介類および野菜摂取量の向上が期待される。ひいては急性心筋梗塞死亡率の低下にもつながるかもしれない。また、地産地消の推進も期待される。

<大学の研究者にとってのメリット(教育効果、学術的発見)>

現場での予防活動を実践し、その記録を残すことにより、将来の保健師の育成に寄与す

ることができる。

3. 対象と方法

(1) 飽和脂肪酸エネルギー比の低いレシピの開発

姫路市内の学校法人みかしほ学園にレシピの制作を依頼した。依頼にあたって、以下の留意事項をお願いした。

① 播磨圏域連携中枢都市圏の食材を必ずお使いください。(食材数は1～数種)

参考:『行きたい！食べたい！ひめじの店めっちゃうま第6版』の29ページ

<https://www.city.himeji.lg.jp/sangyo/0000020583.html>

② 飽和脂肪酸エネルギー比率が7%以下となるようにしてください。

※おかずのみのレシピを提案する場合は、米飯 240kcal を想定して算出してください。

③ できるかぎり、食塩相当量が2.5g以下となるようにしてください。

④ できるかぎり、カリウム置き換え調味料をご使用ください。

参考:『JSH 減塩食品リスト』 https://www.jpnsn.jp/general_salt.html

『ナト・カリ塩とは』 <https://www.lowsalt.or.jp/natokari.html>

また、レシピの飽和脂肪酸量の確認のため、栄養計算を公益社団法人茨城県栄養士会に依頼した。

(2) 主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比の算出

文部科学省の『食品成分データベース』[3]により、主な食品 310 品目について 100gあたりの熱量 (kcal)、飽和脂肪酸量 (g) を検索し、各食品における飽和脂肪酸エネルギー比率を以下の式により算出した。

飽和脂肪酸エネルギー比率(%) = 飽和脂肪酸(g/100g) × 9 (kcal/g) ÷ 総熱量(kcal/100g)

なお、食品の選定にあたっては、『簡単！栄養 and カロリー計算』[4]を参考にした。

4. 結果

(1) 飽和脂肪酸エネルギー比の低いレシピの開発

20 件のレシピが提案され、実物写真が撮影された 18 件を採用した。5 ページ以降にレシピを示す。魚介類をメインにしたレシピが多くなった。なお、おかずのみのレシピの場合、レ

レシピに掲載している飽和脂肪酸のエネルギー比率は、ごはん 240 kcal を一緒に食べることを想定して計算している。

(2) 主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比の算出

表に主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比を示す。魚介類は飽和脂肪酸が比較的少ない食品であった。

5. 考察

比較的飽和脂肪酸が少ないレシピを開発できることが示された。また、それらは、食材の飽和脂肪酸エネルギー比からみても、魚介類をメインとするレシピであることとなった。

『日本人の食事摂取基準〈2020年版〉』[2]においては、「飽和脂肪酸摂取量をどの程度に留めるのが好ましいかを決める科学的根拠は十分ではない」としながらも、成人・高齢者においては、「目標量(上限)を7%エネルギー」としている。これは、最近の調査で得られた摂取量(中央値)を基にしたとしている。

成人においては、飽和脂肪酸摂取量と血中総コレステロール濃度または LDL コレステロール濃度との間に正の関連が観察されることが報告されている[5]。また、日本においては、飽和脂肪酸摂取量と深部出血発症リスクおよび穿通枝系脳梗塞発症リスクとの間に負の関連が認められているものの、飽和脂肪酸摂取量と心筋梗塞発症リスクとの正の関連が認められている[6]。一方、魚の摂取量と心筋梗塞発症リスクとの間に、負の関連が認められている[7]。また、11 件のコホート研究データのプールド・アナリシスでは、飽和脂肪酸摂取の一部を多価不飽和脂肪酸摂取に置き換え場合、冠動脈疾患発症率の有意な減少が認められたと報告している[8]。

細胞膜の飽和／多価不飽和脂肪酸の増加、飽和度の増加、コレステロール／リン脂質の増加は、膜の流動性を低下させる要因となると報告されている[9]。飽和脂肪酸摂取量の増加は、細胞膜の脂肪酸組成に影響し、細胞膜の流動性を低めるのかもしれない。

本研究は、比較的飽和脂肪酸が少ないレシピを開発できることを示したものの、魚介等を中心とした比較的飽和脂肪酸が少ない食事の回数を増やしていくことの普及啓発はこれからの課題である。

結論として、住民が魚介等を中心とした比較的飽和脂肪酸が少ない食事の回数を増やしていくような施策を推進していくことが、姫路市の心筋梗塞対策にとって重要であると考えられる。

6. 文献

- [1] 姫路市、獨協医科大学. より健康な「播磨」実現のために～健康課題 GUIDE BOOK～」(姫路市、獨協医科大学. 2021年)
- [2] 伊藤貞嘉, 佐々木敏, (監修). 日本人の食事摂取基準〈2020年版〉. 第一出版(東京) 2020.
- [3] 文部科学省. 食品成分データベース. <https://fooddb.mext.go.jp/>. (2022/10/26 にアクセス)
- [3] miwa-mi. 『簡単！栄養 and カロリー計算』 <https://www.eiyoukeisan.com/>. (2022/10/26 にアクセス)
- [5] Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2003 May;77(5):1146-55.
- [6] Yamagishi K, Iso H, Kokubo Y, Saito I, Yatsuya H, Ishihara J, Inoue M, Tsugane S; JPHC Study Group. Dietary intake of saturated fatty acids and incident stroke and coronary heart disease in Japanese communities: the JPHC Study. *Eur Heart J.* 2013 Apr;34(16):1225-32.
- [7] Iso H, Kobayashi M, Ishihara J, Sasaki S, Okada K, Kita Y, Kokubo Y, Tsugane S; JPHC Study Group. Intake of fish and n3 fatty acids and risk of coronary heart disease among Japanese: the Japan Public Health Center-Based (JPHC) Study Cohort I. *Circulation.* 2006 Jan 17;113(2):195-202.
- [8] Jakobsen MU, O'Reilly EJ, Heitmann BL, Pereira MA, Bälter K, Fraser GE, Goldbourt U, Hallmans G, Knekt P, Liu S, Pietinen P, Spiegelman D, Stevens J, Virtamo J, Willett WC, Ascherio A. Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2009 May;89(5):1425-32.
- [9] Allen HG, Allen JC, Boyd LC, Alston-Mills BP, Fenner GP. Determination of membrane lipid differences in insulin resistant diabetes mellitus type 2 in whites and blacks. *Nutrition.* 2006 Nov-Dec;22(11-12):1096-102.

レシピ集

【制作】学校法人みかしほ学園

作品名	イワシのホイル焼き ～ハチミツ醤油掛け～
-----	----------------------



材料	分量(4人分)	作り方
鰯(開き)	10 匹	1. 玉葱は千切り、かぼちゃ、さつまいもは拍子木切り、隠元、青葱は斜め切りにする。 2. 鰯は酒(分量外)を絡めておく。 3. ニンニク、生姜は荒みじん切りにしボウルにいれ高温に熱したオリーブオイルをいれ香り油を作る。 4. ホイルを広げ 材料を盛り、香り油をかけ 200℃に温めたオーブンで 10 分焼き仕上げ、別盛でハチミツ醤油を用意する。
アサリ殻つき	15 個	
玉葱	150g	
ミニトマト	15 個	
しめじ	150g	
かぼちゃ	150g	
さつまいも	150g	
隠元	50g	
青葱	150g	
～香り油～		
ニンニク	5g	
生姜	10g	
オリーブオイル	大匙 2	
～ハチミツ醤油～		
はちみつ	大匙 1	
減塩醤油	大匙 2	
レモン汁	大匙 0.5	

[1食分あたり] 熱量: 399kcal、飽和脂肪酸量: 4.01g (36kcal, エネルギー比率 5.7%)

作品名	鱧の彩り野菜
-----	--------



材料	分量(4人分)	作り方
湯引き鱧	300g	1. 玉葱、胡瓜、人参、セロリは千切りし水にさらす。 2. ミントマトはくし切り、蓮根は一口大に切りボイルし、レモンは半月切り、鱧は3cmくらいの一口大にカットする。
玉葱	300g	
胡瓜	150g	
人参	50g	
セロリ	100g	3. ボウルに 砂糖、酢、白味噌を入れ混ぜ合わせ酢味噌を作る
ミントマト	10 個	
蓮根	100g	4. 器に材料を盛りつけ、3 をかけて削り節をのせる。
レモン	0.25 個	
削り節	5g	
～酢味噌～		
白味噌	20g	
砂糖	10g	
酢	20g	

[1食分あたり] 熱量: 185kcal、飽和脂肪酸量: 1.08g (9.7kcal, エネルギー比率 4.0%)

作品名	サーモンと豆乳ソースのホイル包み焼き
-----	--------------------



材料	分量(2人分)	作り方
サーモン	2切れ	1. 玉ねぎ、えのき、ピーマン、サーモンをアルミホイルに包み、火にかける。 2. 豆乳に切り餅を入れ火にかけ、みそで味を加える。 3. ブロccoliは別の鍋で茹でておく。 4. ホイルをあけて、ソースをかけ、上に白ねぎをかける。 ※油を使わない料理です。
赤・黄ピーマン	各 50g	
白ねぎ	少々	
玉ねぎ	100g	
えのき	40g	
豆乳	200ml	
切り餅	2個	
ブロッコリー	60g	
減塩みそ	大匙2	
胡椒	少々	

[1食分あたり] 熱量: 331 kcal、飽和脂肪酸量: 2.49g (22kcal, エネルギー比率 5.0%)

作品名

中華風ライスバーガー



材料	分量(2人分)	作り方
ご飯	200g	<ol style="list-style-type: none"> 1. たらを食べやすく切り胡椒を振る(その前に霜降り) 2. 油を少ししき、焼き目がつくまで焼く。 3. 玉ねぎをみじん切りにし、豆板醤を加え炒める。 4. 3 にタレと焼いたたらを加えソースと絡める。 5. チンゲン菜を茹でて皿に盛る。 6. ライスバーガーのためにご飯を円形の型にはめ、片面ずつしっかり焼き目を入れながら焼く。 7. あっあつのフライパンに醤油をたらし香りをつける。 8. ライスが焼けたら、下から、ライス、レタス、チリ煮、ライスで重ねて皿に盛る。 <p>※塩をあまり使っていないですが、チリソースで辛みを出して、味をしっかり感じられるようにしました。</p>
片栗粉	小匙 2	
醤油	少々	
油	2g	
たら	120g	
玉ねぎ	60g	
レタス(フリル)	2 枚	
チンゲン菜	40g	
～タレ～		
水	大匙 2	
ケチャップ	大匙 2/3	
酒	大匙 1	
砂糖、片栗粉、鶏がらスープの素	小匙 1/2	
豆板醤	好みで小匙 1	
油	2g	

[1食分あたり] 熱量: 262 kcal、飽和脂肪酸量: 0.36g (3kcal, エネルギー比率 1.2%)

作品名	麻婆豆腐
-----	------



材料	分量(2人分)	作り方
絹豆腐	200g	<ol style="list-style-type: none"> 1. にんにく、生姜、白ねぎはみじん切り、筍、ヤングコーンは粗みじん、チンゲン菜はざく切り、干し椎茸は水でもどして粗みじんにする。 2. 豆腐は一口大に切り、おゆで温めておく。 3. キャノーラ油で、にんにく、生姜、長ねぎを炒め、香りを移す。 4. 香りが立ってきたら鶏ミンチ、チンゲン菜を加えてしっかり炒める。 5. 火が通ったら、筍、ヤングコーン、椎茸を加えてさっと炒め、豆板醤、減塩醤油を加える。 6. 減塩鶏ガラ、水、2 の豆腐を加え、煮立ってきたら砂糖、ごま油、ラー油を加えてさっと混ぜる。 7. 水溶き片栗粉でとろみをつけ盛り付け、花椒を振り、糸唐辛子を飾る。 <p>※野菜をたっぷり使ったピリ辛麻婆豆腐です。</p>
鶏ミンチ	30g	
筍	70g	
ヤングコーン	30g	
チンゲン菜	30g	
干し椎茸	2g	
白ねぎ	1g	
糸唐辛子	少々	
にんにく	1 かけ	
生姜	10g	
水溶き片栗粉	少々	
豆板醤	2g	
減塩鶏ガラ	小匙 1	
減塩醤油	大匙 1/2	
減塩塩	少々	
砂糖	少々	
花椒(山椒)	少々	
キャノーラ油	適量	
ごま油、ラー油	少々	

[1食分あたり] 熱量: 209kcal、飽和脂肪酸量: 2.13g (19kcal, エネルギー比率 5.8%)

作品名	具材たっぷり汁なし担々麺
-----	--------------



材料	分量(2人分)	作り方
手打ちラーメン	150g	1. 中華めんの分量
乾燥大豆ミート	30g	・強力粉 70g
もやし	100g	・薄力粉 70g
ゴマペースト	小匙 2	・塩 約 1g
豆板醤	小匙 1	・重曹 約 1g
ラー油	少々	・打ち粉 少々
花椒	少々	
白ねぎ	少々	
青ねぎ	少々	
きざみにんにく	少々	
きざみしょうが	少々	
ごま油	小匙 4	
水	大匙 4	
きゅうり	1/2 本	
ほうれん草	50g	

[1食分あたり] 熱量: 394kcal、飽和脂肪酸量: 2.45g (22kcal, エネルギー比率 5.6%)

作品名	和風出汁唐揚げ
-----	---------



材料	分量(2人分)	作り方
鶏むね肉	300g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 沸騰した湯に鰹節をいれ出汁を作る。 2. ボウルに切った肉、すったにんにく、生姜、出汁をいれ、1日寝かす。 3. 調味液を落とし、片栗粉につけ、170℃の油で1分半で揚げ、4分寝かし、4分190℃で揚げる。 4. キャベツは千切りで野菜を盛りつける。
水	200mL	
鰹節	1つかみ	
減塩醤油	大匙2	
にんにく	1かけ	<p>※減塩に気を遣って作りました。</p>
生姜	1かけ	
キャベツ	200g	
サニーレタス	30g	
ヤングコーン	40g	
ミニトマト	2個	
きゅうり	20g	
片栗粉	大匙2	
ポン酢	30g	
レモン	50g	

[1食分あたり] 熱量: 279kcal、飽和脂肪酸量: 0.67g (6kcal, エネルギー比率 1.5%)

作品名	具沢山ペスカトーレ風パスタ
-----	---------------



材料	分量(2人分)	作り方
～パスタ～ セモリナ粉 強力粉 オリーブオイル ぬるま湯 塩 ～具材～ ミニトマト フレッシュトマト エビ イカ アサリ ベビーリーフ ズッキーニ 玉ねぎ ピーマン ニンニク オリーブオイル 顆粒コンソメ フレッシュバジル 塩 白ワイン	150g 50g 小匙 1/2 40g 0.25g 4 個 200g 6 尾 30g 6 個 6 枚 1/4 本 半玉 1/2 個 1 かけ 大匙 2 2g 適量 少々 大匙 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. パスタ記事の材料をボウルに入れ手で捏ねる。パスタマシーンで伸ばしてカットしていく。 2. イカ、エビ、アサリを白ワインで酒蒸しにする。 3. ズッキーニは輪切り、ピーマンは千切りにして軽く焼き目を付ける。 4. ニンニクと玉ねぎをみじん切りにしてオリーブオイルで炒めて香りを出し、そこに2とトマトを入れ煮込む。 5. 少し煮込んでバジル、コンソメ、塩で味を調える。 6. ピーマンとズッキーニは最後に5に加え軽く煮込む。 7. パスタを茹で皿に盛りソースをかけ盛り付け、ミニトマトとベビーリーフを盛りつける。 <p>※具沢山にすることで満足感を得られるようにしました。</p>

[1食分あたり] 熱量: 617kcal、飽和脂肪酸量: 2.38g (21kcal, エネルギー比率 3.5%)

作品名	魚のつみれ あんかけ
-----	------------



材料	分量(2人分)	作り方
あじ	80g	<ol style="list-style-type: none"> 1. あじ、エビの身をたたく、生姜をおろす、玉ねぎはみじん切り、椎茸は粗みじん切りにする。 2. 1を混ぜ、片栗粉で適度な固さに 3. にんじんを花にんにんに切り、下茹でする。白ねぎは白髪ねぎにする。ししとうを直火で焼く。 4. 2をフライパンで焼く 5. たれを作る。片栗粉でとろみをつける。 6. 5に4とししとうを入れてからめる。 7. 盛りつけて、じんじんと白髪ねぎをそえる <p>※魚介や椎茸など、うまみのある料理にしました。減塩で下味をつけなくてもタレで味が出るようにしました。</p>
エビ	80g	
生姜(おろし)	少々	
玉ねぎ	20g	
椎茸	20g	
にんじん	30g	
白ねぎ	20g	
ししとう	2本	
サラダ油	適量	
大葉	2枚	
～タレ～		
濃口醤油	大匙 1/2	
酢	大匙 1	
砂糖	大匙 1と1/2	
出汁	大匙 2	
片栗粉	適量	

[1食分あたり] 熱量: 198kcal、飽和脂肪酸量: 1.04g (9kcal, エネルギー比率 2.9%)

作品名	シーフード八宝菜
-----	----------



材料	分量(2人分)	作り方
白菜	100g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜は食べやすい大きさに切る。 2. 豚肉を炒めて取り出す。 3. 玉ねぎを炒めてあめ色になったらにんじんいれて火を通し、エビ、イカ、椎茸、キクラゲをいれて強火で炒める。 4. 白菜、豚肉、チンゲン菜、白ねぎをいれて、全体がしなるまで炒め、塩、胡椒で味を調える。 5. 調味料、うずらの卵をいれて、強火で炒める。 6. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
椎茸	2 枚	
イカ	100g	
エビ	50g	
にんじん	50g	
玉ねぎ	100g	
うずらの卵	4 個	<p>※野菜を多く使う料理で出来るだけ飽和脂肪酸を減らしました。</p>
キクラゲ	0.5g	
白ねぎ	40g	
チンゲン菜	30g	
豚肉	40g	
鶏ガラ出汁の素	小匙 1 強	
砂糖	小匙 1	
減塩醤油	小匙 1	
酒	大匙 1	
水	1 カップ	
片栗粉	適量	
塩・胡椒	適量	
ごま油	適量	

[1食分あたり] 熱量: 227kcal、飽和脂肪酸量: 1.81g (16kcal, エネルギー比率 4.7%)

作品名

薬味たっぷりの減塩そば



材料	分量(2人分)	作り方
～そば～ そば粉 強力粉 水 打ち粉 ～つゆ～ 水 鰹節 昆布 減塩醤油 酒 みりん 砂糖 ～薬味～ 長芋 大葉 白ねぎ オクラ モロヘイヤ ミニトマト(赤) 炒りごま 青ねぎ	140g 60g 100g 弱 適量 200ml 10g 10g 36ml 10ml 18ml 小匙 1/2 25g 0.5g 10g 15g 30g 15g 1g 2.5	1. そば粉と小麦粉を量り、ボウルにふるいよく混ぜる。 2. 水の分量の半分(50ml)を入れ混ぜる。 3. つまんで落とす繰り返す。均一になるまで、残りの水の半量(50ml)を入れ混ぜる。(指立てて大きく円を描くように混ぜる。水を一たらし、均一になるまで長く混ぜるを繰り返し、1～2cmの玉ができるまで続ける。均一にできたら、手を濡らし混ぜ、全体が一塊になる。) 4. 空気が入らないように外から内に練る。 5. 空気が入らないように、頂点を尖らせる。 6. 手で転がして、押しつぶして丸形にする。 7. 打ち粉をして、生地を回しながら内から外に伸ばす。麺棒を使って四角に伸ばす。 8. そばつゆを作る。

[1食分あたり] 熱量: 434kcal、飽和脂肪酸量: 0.63g (6kcal, エネルギー比率 1.3%)

作品名	揚げないカボチャコロッケ
-----	--------------



材料	分量(2人分)	作り方
かぼちゃ	180g	1. かぼちゃはレンジで加熱し、マッシュ状につぶす。
枝豆	30g	2. 枝豆はお湯で3分程度茹で、ザルにあげ、粗熱を取っておく。
パン粉	12g	3. パン粉はフライパンで乾煎りにし、きつね色になったら広げて冷ます。
コマ油	適量	4. フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、塩・胡椒で味を調える。
鶏ひき肉	40g	5. 材料を合わせ成形する。
オリーブオイル	適量	6. 小麦粉、卵、パン粉の順でつける。
塩・胡椒	0.6g	7. 天板にオープンシートを敷き、分量の半分のオリーブオイルを敷き、コロッケを並べ、上から残りのオリーブオイルをかけ、オーブンで10～15分焼く。
薄力粉	6g	8. ケチャップ、ウスターソース、砂糖を鍋に入れ、火にかけて混ぜる。
卵	30g	9. レタスはちぎり、トマトは縦半分に分ける。全ての材料を混ぜ合わせる。
パセリ	少々	※油を極限まで減らし、オーブンで焼き上げることでヘルシーなレシピにしました。少量のお肉を入れ満足感が出るようにしました。かぼちゃの中に枝豆を入れたり、付け合わせにトマトを添えたりして、見た目も楽しめる料理にしました。
ケチャップ	大匙 1	
ウスターソース	大匙 1	
砂糖	小匙 2	
サニーレタス	30g	
ミニトマト	4個	
玉ねぎ	20g	
酢	大匙 1/2	
塩	少々	
マスタード	大匙 1/4	
オリーブオイル	大匙 1	

[1食分あたり] 熱量: 372kcal、飽和脂肪酸量: 3.71g (33kcal, エネルギー比率 6.8%)

作品名	大豆ミートハンバーグ
-----	------------



材料	分量(1人分)	作り方
大豆ミート(ミンチ)	30g	1. 大豆ミートをふやかし、みじん切りにした玉ねぎ、椎茸、筍を入れてつなぐ。 2. パン粉、低脂肪乳を入れ、黒胡椒とナツメグで調整する。 3. 酒、ケチャップをフライパンで煮詰めてソースを作る。 4. 付け合わせの野菜は、にんじんとじゃがいもはシャトー剥きにする。 5. 全ての食材をボイルして盛りつける。
玉ねぎ	25g	
椎茸	15g	
筍	25g	
パン粉	6g	
低脂肪乳	30g	※盛り付けやハンバーグの中に地場産の野菜などたくさん入れて栄養たっぷりになっています。
黒胡椒	少々	
ナツメグ	少々	
塩	0.5g	
酒	大匙 1/2	
ケチャップ	大匙 1	
ウスターソース	大匙 1	
にんじん	30g	
ブロッコリー	30g	
じゃがいも	30g	
ヤングコーン	20g	
ミニトマト	20g	
かぼちゃ	20g	
アスパラガス	20g	
にんにく	2.5g	

[1食分あたり] 熱量: 284kcal、飽和脂肪酸量: 0.58g (5kcal, エネルギー比率 1.0%)

作品名	タコとサーモンのカルパッチョ
-----	----------------



材料	分量(2人分)	作り方
レタス	60g	1. 玉ねぎ、キャベツは千切り、レタスは短冊切り、きゅうりは薄切り、ミニトマトは4等分、パプリカは輪切りにする。 2. 玉ねぎ、キャベツ、レタス、水菜はボウルで混ぜておく。 3. 皿にボウルで混ぜた野菜を盛りつけ、ヤングコーン、きゅうり、トマト、パプリカを盛りつける。 4. サーモン、たこ、じゃこ、温玉の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。
玉ねぎ	20g	
ヤングコーン	2本	
水菜	20g	
温玉	2個	※地場産のレタスを使用し、盛り付けも工夫しました。
ミニトマト	2個	
きゅうり	20g	
キャベツ	40g	
パプリカ(赤・黄)	各5g	
たこ(ゆで)	60g	
サーモン	60g	
じゃこ	10g	
豆苗	5g	
～ドレッシング～		
減塩塩	少々	
黒胡椒	少々	
レモン汁	大匙2	
エゴマ油	大匙3	
パセリ	少々	

[1食分あたり] 熱量: 384kcal、飽和脂肪酸量: 3.93g (35kcal, エネルギー比率 7.0%)

作品名	鶏と豆腐の野菜たっぷりロールキャベツ
-----	--------------------



材料	分量(2人分)	作り方
キャベツ	4 枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、オリーブオイルと塩、ローリエを入れて炒めて蒸す(冷ましておく)。 2. 沸騰させたお湯にキャベツを入れて湯がく。芯を取り除く。 3. ボウルに鶏ミンチを入れ練る。ケチャップとナツメグを入れて、もむ。玉ねぎ、にんじんを入れて、まとまるまで練る。 4. 3を俵型にしてキャベツを外にまく。 5. 4を鍋に並べて、レギュームブイオンと鶏ガラスープをロールキャベツが浸るくらい入れる。 6. 沸騰したら弱火にして 1 時間煮る。その際に、ミニトマト、しめじ、玉ねぎも入れておく。 7. 器に盛りつける。 <p>※野菜のブイオンを使うことで旨味を感じ、そしてヘルシーな味にしました。弱火で煮込むことで旨味をたくさん引き出しました。</p>
鶏ミンチ	70g	
豆腐	70g	
玉ねぎ	1/3 個	
にんじん	1/6 個	
オリーブオイル	適量	
塩	2g	
ケチャップ	20g	
ナツメグ	少々	
ミニトマト	2 個	
しめじ	60g	
パセリ	適量	
ローリエ	1 枚	
レギュームブイオン	250g	
鶏がらスープ	250g	

[1食分あたり] 熱量: 167kcal、飽和脂肪酸量: 1.80g (16kcal, エネルギー比率 5.6%)

作品名	海鮮あんかけ
-----	--------



材料	分量(2人分)	作り方
イカ エビ 減塩中華スープ 減塩醤油 砂糖 水溶き片栗粉 チンゲン菜 ピーマン ヤングコーン にんじん	40g 4尾 200ml 大匙 1 小匙 1 大匙 1/2~1 40g 20g 20g 30g	<ol style="list-style-type: none"> 1. イカ、チンゲン菜、ピーマン、にんじんを適当な大きさに切り、イカ、エビ、チンゲン菜、ヤングコーン、にんじんをボイルし、ピーマンをオーブン焼きにする。 2. 中華スープ、醤油、砂糖、水溶き片栗粉であんを作る。 3. 1にあんをからめる。 <p>※あんかけにすることで食べやすくしました。</p>

[1食分あたり] 熱量: 93kcal、飽和脂肪酸量: 0.07g (1kcal, エネルギー比率 0.3%)

作品名

姫路野菜のチキンロール



材料	分量(2人分)	作り方
鶏むね肉	180g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏むね肉は開いて 1.5%の塩水に 30分つけ込む。 2. 塩水から鶏むね肉を取り出し、軽く水気を取り、ポイルしたほうれん草と千切りにしたにんじんのせ、鶏肉を巻きラップで縛る。 3. スチコンで 63℃で 45 分間蒸す。 4. オレンジジュースと小さく切ったオレンジの果肉を煮詰め、とろみがつけば豆乳を加える。 5. バルサミコ酢もとろみをつける。
にんじん	60g	
ほうれん草	60g	
スイートコーン(ゆで)	60g	
プチトマト	2 個	
水菜	60g	<p>※塩水で鶏肉を漬け込むことで少量の塩でまんべんなく味付けができ、美味しく仕上げることができます。</p>
塩	3g	
水	200ml	
100% オレンジジュース	300ml	
豆乳	大匙 1.5	
オレンジ	30g	
バルサミコ酢	100ml	
ブラックペッパー	適量	

[1食分あたり] 熱量: 290kcal、飽和脂肪酸量: 0.52g (5kcal, エネルギー比率 1.1%)

作品名	そば粉のガレット
-----	----------



材料	分量(2人分)	作り方
そば	80g(2枚)	1. ボウルにそば粉、塩を入れ、水を少しずつ加え木べらで練る。 2. 粉っぽさがなくなったら、溶き卵を加える。 3. ラップで1時間休ませる。 4. 生地は薄く焼く。 5. サーモンは小麦粉をつけておく。 6. 下に敷くソースを作る。 7. 具を流しいれる。 ※生地は木べらで押さえつけるようにして少しずつ練り混ぜ、生地がもちもちになるようにしました。
水	180g	
卵	1/2 個	
サーモン	50g	
チーズ	少々	
きゅうり	20g	
ベビーリーフ	25g	
水菜	10g	
トマト	40g	
トマト缶	100g	
かぼちゃ	40g	
レンコン	30g	
なす	30g	
玉ねぎ	20g	
にんにく	適量	
ローリエ	1枚	
オレンジ	60g	
ゼラチン	0.4g	

[1食分あたり] 熱量: 280kcal、飽和脂肪酸量: 1.66g (15kcal, エネルギー比率 5.3%)

表 主な食品の飽和脂肪酸エネルギー比

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
魚介類/＜貝類＞/ほたてがい/貝柱/焼き	123	0.02	0.1
魚介類/＜魚類＞/(たら類)/まだら/塩だら	61	0.01	0.1
魚介類/＜貝類＞/たいらがい/貝柱/生	94	0.02	0.2
卵類/鶏卵/卵白/ゆで	46	0.01	0.2
魚介類/＜貝類＞/つぶ/生	82	0.02	0.2
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(発酵乳・乳酸菌飲料)/乳酸菌飲料/殺菌乳製品	217	0.06	0.2
魚介類/＜魚類＞/(たら類)/すけどうだら/すり身	98	0.03	0.3
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/いせえび/生	86	0.03	0.3
魚介類/＜えび・かに類＞/(かに類)/たらばがに/水煮缶詰	85	0.03	0.3
魚介類/＜魚類＞/あんこう/生	54	0.02	0.3
魚介類/＜魚類＞/(たら類)/まだら/生	72	0.03	0.4
魚介類/＜貝類＞/あかがい/生	70	0.03	0.4
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/大正えび/生	89	0.04	0.4
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(発酵乳・乳酸菌飲料)/乳酸菌飲料/乳製品	64	0.03	0.4
魚介類/＜貝類＞/とりがい/斧足/生	81	0.04	0.4
魚介類/＜魚類＞/(さめ類)/ふかひれ	344	0.17	0.4
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/ブラックタイガー/養殖/生	77	0.04	0.5
魚介類/＜貝類＞/みるがい/水管/生	77	0.04	0.5
魚介類/＜貝類＞/あわび/まだかあわび/生	74	0.04	0.5
魚介類/＜魚類＞/きす/生	73	0.04	0.5
魚介類/＜えび・かに類＞/(かに類)/ずわいがに/水煮缶詰	69	0.04	0.5
魚介類/＜貝類＞/さざえ/生	83	0.05	0.5
魚介類/＜魚類＞/(たら類)/加工品/でんぶ	276	0.17	0.6
魚介類/＜いか・たこ類＞/(たこ類)/まだこ/ゆで	91	0.06	0.6
魚介類/＜えび・かに類＞/(かに類)/がざみ/生	61	0.04	0.6
魚介類/＜貝類＞/ほたてがい/貝柱/水煮缶詰	87	0.06	0.6
魚介類/＜貝類＞/あさり/生	27	0.02	0.7
魚介類/＜貝類＞/ばい/生	81	0.06	0.7

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
魚介類/＜えび・かに類＞/(かに類)/毛がに/生	67	0.05	0.7
魚介類/＜魚類＞/(ふぐ類)/とらふぐ/養殖/生	80	0.06	0.7
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/しばえび/生	78	0.06	0.7
魚介類/＜えび・かに類＞/(かに類)/ずわいがに/ゆで	65	0.05	0.7
肉類/＜畜肉類＞/くじら/肉/赤肉/生	100	0.08	0.7
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/くるまえび/養殖/生	90	0.08	0.8
魚介類/＜魚類＞/かわはぎ/生	77	0.08	0.9
魚介類/＜貝類＞/ばかがい/生	56	0.06	1.0
魚介類/＜魚類＞/(かつお類)/かつお/春獲り/生	108	0.12	1.0
魚介類/＜いか・たこ類＞/(いか類)/するめいか/焼き	108	0.12	1.0
魚介類/＜水産練り製品＞/かに風味かまぼこ	89	0.11	1.1
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(粉乳類)/脱脂粉乳	354	0.44	1.1
魚介類/＜魚類＞/(まぐろ類)/びんなが/生	111	0.15	1.2
魚介類/＜水産練り製品＞/蒸しかまぼこ	93	0.13	1.3
魚介類/＜その他＞/くらげ/塩蔵/塩抜き	21	0.03	1.3
魚介類/＜貝類＞/あさり/つくだ煮	218	0.32	1.3
魚介類/＜魚類＞/(たら類)/まだら/しらこ/生	60	0.09	1.4
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/加工品/つくだ煮	239	0.36	1.4
魚介類/＜貝類＞/ほっきがい/生	66	0.10	1.4
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(液状乳類)/脱脂乳	31	0.05	1.5
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[副品目]/なんこつ(胸肉)/生	54	0.09	1.5
魚介類/＜魚類＞/とびうお/生	89	0.15	1.5
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[若どり・副品目]/ささみ/生	98	0.17	1.6
魚介類/＜その他＞/なまこ/生	22	0.04	1.6
魚介類/＜水産練り製品＞/なると	80	0.15	1.7
魚介類/＜水産練り製品＞/はんぺん	93	0.18	1.7
魚介類/＜貝類＞/(はまぐり類)/はまぐり/つくだ煮	211	0.41	1.7
魚介類/＜いか・たこ類＞/(いか類)/加工品/するめ	304	0.60	1.8

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(発酵乳・乳酸菌飲料)/ヨーグルト/脱脂加糖	65	0.13	1.8
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/あまえび/生	85	0.17	1.8
肉類/＜畜肉類＞/うし/[子牛肉]/リブローズ/皮下脂肪なし/生	94	0.19	1.8
魚介類/＜魚類＞/(まぐろ類)/きはだ/生	102	0.21	1.9
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/さくらえび/素干し	286	0.59	1.9
魚介類/＜いか・たこ類＞/(いか類)/けんさきいか/生	77	0.16	1.9
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/加工品/干しえび	213	0.45	1.9
魚介類/＜魚類＞/(かつお類)/加工品/削り節	327	0.71	2.0
魚介類/＜魚類＞/(まぐろ類)/くろまぐろ/天然/赤身/生	115	0.25	2.0
魚介類/＜魚類＞/(かれい類)/まがれい/焼き	104	0.24	2.1
魚介類/＜魚類＞/ぐち/生	78	0.18	2.1
魚介類/＜えび・かに類＞/(えび類)/さくらえび/ゆで	82	0.19	2.1
魚介類/＜魚類＞/いかなご/つくだ煮	271	0.66	2.2
魚介類/＜魚類＞/(まぐろ類)/缶詰/水煮/フレーク/ライト	70	0.18	2.3
魚介類/＜貝類＞/(はまぐり類)/はまぐり/生	35	0.09	2.3
魚介類/＜魚類＞/(かつお類)/加工品/削り節つくだ煮	233	0.60	2.3
魚介類/＜魚類＞/あこうだい/生	86	0.23	2.4
魚介類/＜貝類＞/ほたてがい/生	66	0.18	2.5
魚介類/＜その他＞/しゃこ/ゆで	89	0.25	2.5
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/子宮/生	64	0.18	2.5
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(液状乳類)/乳飲料/フルーツ	46	0.13	2.5
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/しらす干し/半乾燥品	187	0.54	2.6
魚介類/＜その他＞/あみ/塩辛	62	0.18	2.6
魚介類/＜魚類＞/さより/生	88	0.26	2.7
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/しらす干し/微乾燥品	113	0.34	2.7
魚介類/＜魚類＞/かさご/生	83	0.27	2.9
魚介類/＜魚類＞/わかさぎ/つくだ煮	308	1.02	3.0

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
肉類/<鳥肉類>/[親・主品目]/むね/皮なし/生	113	0.40	3.2
魚介類/<魚類>/いとよりだい/生	85	0.32	3.4
魚介類/<水産練り製品>/さつま揚げ	135	0.51	3.4
魚介類/<貝類>/いがい/生	63	0.24	3.4
魚介類/<魚類>/したびらめ/生	89	0.34	3.4
魚介類/<魚類>/きびなご/生	85	0.33	3.5
肉類/<畜肉類>/くじら/さらしくじら	28	0.11	3.5
魚介類/<水産練り製品>/焼き竹輪	119	0.48	3.6
魚介類/<魚類>/わかさぎ/生	71	0.29	3.7
魚介類/<魚類>/（いわし類）/みりん干し/かたくちいわし	330	1.40	3.8
魚介類/<魚類>/（まぐろ類）/めばち/赤身/生	115	0.49	3.8
魚介類/<魚類>/（いわし類）/かたくちいわし/煮干し	298	1.27	3.8
魚介類/<魚類>/（かじき類）/まかじき/生	107	0.47	4.0
魚介類/<魚類>/（いわし類）/たたみいわし	348	1.53	4.0
魚介類/<貝類>/しじみ/生	54	0.24	4.0
魚介類/<魚類>/（たら類）/すけとうだら/からしめんたいこ	121	0.54	4.0
肉類/<畜肉類>/ぶた/[中型種肉]/ヒレ/赤肉/生	105	0.48	4.1
肉類/<鳥肉類>/[親・主品目]/すなぎも/生	86	0.40	4.2
魚介類/<魚類>/しらうお/生	70	0.34	4.4
魚介類/<魚類>/しいら/生	100	0.50	4.5
乳類/<牛乳及び乳製品>/（発酵乳・乳酸菌飲料）/ヨーグルト/ドリンクタイプ/加糖	64	0.33	4.6
魚介類/<その他>/ほや/生	27	0.14	4.7
魚介類/<魚類>/（たら類）/すけとうだら/たらこ/生	131	0.71	4.9
魚介類/<魚類>/（たら類）/すけとうだら/たらこ/焼き	158	0.91	5.2
魚介類/<その他>/うに/生うに	109	0.63	5.2
肉類/<鳥肉類>/かも/まがも/肉/皮なし/生	118	0.70	5.3
乳類/<牛乳及び乳製品>/（その他）/シャーベット	128	0.77	5.4
肉類/<畜肉類>/うし/[副生物]/臄/ゆで	152	0.94	5.6
魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/べにざけ/生	127	0.81	5.7

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/しろさけ/生	124	0.80	5.8
魚介類/＜いか・たこ類＞/(いか類)/加工品/塩辛	114	0.74	5.8
魚介類/＜魚類＞/にしん/かずのこ/塩蔵/水戻し	80	0.52	5.9
魚介類/＜魚類＞/あゆ/天然/焼き	149	0.98	5.9
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/第三胃/生	57	0.38	6.0
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/べにざけ/くん製	143	0.97	6.1
魚介類/＜魚類＞/ほっけ/生	103	0.70	6.1
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/肝臓/生	114	0.78	6.2
肉類/＜畜肉類＞/うし/[加工品]/ビーフジャーキー	304	2.11	6.2
魚介類/＜魚類＞/ひらめ/養殖/皮つき/生	115	0.80	6.3
魚介類/＜魚類＞/(かれい類)/干しかれい	104	0.73	6.3
魚介類/＜貝類＞/かき/養殖/生	58	0.41	6.4
魚介類/＜魚類＞/むつ/水煮	161	1.14	6.4
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[副品目]/肝臓/生	100	0.72	6.5
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[親・主品目]/もも/皮なし/生	128	0.99	7.0
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/肝臓/生	119	0.93	7.0
魚介類/＜いか・たこ類＞/(いか類)/ほたるいか/生	74	0.58	7.1
肉類/＜畜肉類＞/うま/肉/赤肉/生	102	0.80	7.1
魚介類/＜魚類＞/あまだい/生	102	0.80	7.1
魚介類/＜魚類＞/めばる/生	100	0.79	7.1
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/にじます/淡水養殖/皮つき/生	116	0.94	7.3
魚介類/＜その他＞/うに/粒うに	172	1.40	7.3
魚介類/＜魚類＞/やまめ/養殖/生	110	0.91	7.4
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/まいわし/丸干し	177	1.48	7.5
肉類/＜畜肉類＞/うし/[子牛肉]/もも/皮下脂肪なし/生	107	0.90	7.6
魚介類/＜水産練り製品＞/つみれ	104	0.89	7.7
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/ごまさば/焼き	174	1.55	8.0
魚介類/＜魚類＞/(あじ類)/まあじ/皮なし/生	108	0.97	8.1

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
魚介類/＜魚類＞/はたはた/生	101	0.92	8.2
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/ごまさば/ 生	131	1.20	8.2
魚介類/＜魚類＞/すずき/生	113	1.04	8.3
魚介類/＜魚類＞/かんぱち/三枚おろし/ 生	119	1.12	8.5
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/しろさ け/イクラ	252	2.42	8.6
魚介類/＜魚類＞/(かれい類)/子持ち がれい/水煮	137	1.33	8.7
魚介類/＜魚類＞/(かつお類)/かつお/ 秋獲り/生	150	1.50	9.0
魚介類/＜魚類＞/(あじ類)/まあじ/皮つ き/焼き	157	1.57	9.0
魚介類/＜魚類＞/かます/焼き	134	1.36	9.1
魚介類/＜魚類＞/いかなご/生	111	1.13	9.2
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ハム類]/ボン レスハム	115	1.18	9.2
魚介類/＜魚類＞/はも/生	132	1.36	9.3
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/しろさ け/すじこ	263	2.72	9.3
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/子宮/ ゆで	95	0.99	9.4
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[若どり・主 品目]/むね/皮つき/焼き	215	2.33	9.8
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/うるめい わし/生	124	1.39	10.1
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/みりん干 し/まいわし	314	3.64	10.4
肉類/＜畜肉類＞/うし/[子牛肉]/ばら/ 皮下脂肪なし/生	113	1.31	10.4
魚介類/＜魚類＞/(かじき類)/めかじき/ 生	139	1.63	10.6
魚介類/＜魚類＞/うなぎ/きも/生	102	1.20	10.6
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/しろさ け/塩ざけ	183	2.19	10.8
魚介類/＜魚類＞/(ししゃも類)/からふと ししゃも/生干し/生	160	1.95	11.0
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/ぎん ざけ/養殖/生	188	2.30	11.0
魚介類/＜魚類＞/ほっけ/開き干し/生	161	1.99	11.1
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/まいわし /焼き	199	2.53	11.4
魚介類/＜魚類＞/(まぐろ類)/缶詰/油 漬/フレーク/ライト	265	3.37	11.4
魚介類/＜魚類＞/こい/養殖/生	157	2.03	11.6

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
魚介類/＜魚類＞/キャビア/塩蔵品	242	3.15	11.7
魚介類/＜魚類＞/はたはた/生干し	154	2.01	11.7
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(アイスクリーム類)/ラクトアイス/低脂肪	108	1.41	11.8
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/缶詰/水煮	174	2.42	12.5
魚介類/＜魚類＞/いさき/生	116	1.63	12.6
魚介類/＜魚類＞/(たい類)/まだい/養殖/皮つき/生	160	2.26	12.7
魚介類/＜魚類＞/(さけ・ます類)/ますのすけ/生	176	2.50	12.8
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[大型種肉]/もも/皮下脂肪なし/生	138	2.01	13.1
魚介類/＜魚類＞/きんめだい/生	147	2.15	13.2
魚介類/＜魚類＞/さんま/開き干し	232	3.49	13.5
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[その他]/焼き豚	166	2.51	13.6
魚介類/＜魚類＞/にしん/生	196	2.97	13.6
魚介類/＜魚類＞/さんま/皮つき/焼き	281	4.31	13.8
魚介類/＜魚類＞/にしん/身欠きにしん	224	3.46	13.9
魚介類/＜魚類＞/(たい類)/まだい/養殖/皮つき/焼き	186	2.88	13.9
魚介類/＜魚類＞/さわら/生	161	2.51	14.0
魚介類/＜魚類＞/このしろ/生	146	2.29	14.1
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(液状乳類)/加工乳/低脂肪	42	0.67	14.4
魚介類/＜水産練り製品＞/魚肉ソーセージ	158	2.53	14.4
肉類/＜畜肉類＞/めんよう/[ラム]/ロース/皮下脂肪なし/生	128	2.06	14.5
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/缶詰/味付け	208	3.35	14.5
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/ヒレ/赤肉/生	123	1.99	14.6
卵類/あひる卵/ピータン	188	3.06	14.6
魚介類/＜魚類＞/このしろ/甘酢漬	184	3.00	14.7
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/まいわし/生	156	2.55	14.7
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/第一胃/ゆで	166	2.73	14.8
魚介類/＜魚類＞/(あじ類)/まあじ/開き干し/焼き	194	3.23	15.0
魚介類/＜魚類＞/いぼだい/生	132	2.24	15.3
魚介類/＜魚類＞/あゆ/養殖/焼き	202	3.43	15.3
魚介類/＜魚類＞/さんま/皮なし/生	277	4.72	15.3
魚介類/＜魚類＞/あなご/蒸し	173	3.00	15.6

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/たいせいよ うさば/焼き	326	5.67	15.7
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/たいせいよ うさば/生	295	5.19	15.8
卵類/鶏卵/たまご焼/厚焼きたまご	146	2.59	16.0
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/心臓 /生	118	2.10	16.0
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(練乳類)/ 加糖練乳	314	5.59	16.0
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/胃/ ゆで	111	2.02	16.4
魚介類/＜魚類＞/ぶり/はまち/養殖/皮 つき/生	217	3.96	16.4
魚介類/＜魚類＞/うなぎ/かば焼	285	5.32	16.8
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[二次品目] /ひき肉/生	171	3.28	17.3
魚介類/＜魚類＞/(まぐろ類)/くろまぐろ /天然/脂身/生	308	5.91	17.3
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/加工品/し めさば	292	5.79	17.8
魚介類/＜魚類＞/ぶり/成魚/生	222	4.42	17.9
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/缶詰/油 漬	351	7.05	18.1
卵類/鶏卵/たまご豆腐	76	1.53	18.1
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[副品目]/ 心臓/生	186	3.86	18.7
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(クリーム 類)/ホイップクリーム/植物性	399	8.30	18.7
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[大型種肉]/も も/脂身つき/生	171	3.59	18.9
魚介類/＜魚類＞/(いわし類)/めざし/ 生	206	4.33	18.9
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[若どり・主 品目]/手羽/皮つき/生	189	3.98	19.0
魚介類/＜魚類＞/ぎんだら/生	210	4.50	19.3
卵類/鶏卵/たまご焼/だし巻きたまご	123	2.65	19.4
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ベーコン類]/ ショルダーベーコン	178	3.85	19.5
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/まさば/生	211	4.57	19.5
魚介類/＜魚類＞/(さば類)/加工品/開 き干し	303	6.57	19.5
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/もも /脂身つき/生	148	3.22	19.6
卵類/鶏卵/全卵/生	142	3.12	19.8
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/豚足 /ゆで	227	4.99	19.8

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
卵類/鶏卵/全卵/ポーチドエッグ	145	3.21	19.9
魚介類/<魚類>/ (いわし類)/かたくち いわし/生	171	3.79	19.9
魚介類/<魚類>/ (さば類)/まさば/焼き	264	5.87	20.0
肉類/<畜肉類>/うし/[加工品]/ロース トビーフ	190	4.28	20.3
卵類/鶏卵/全卵/ゆで	134	3.04	20.4
肉類/<鳥肉類>/にわとり/[若どり・主 品目]/もも/皮つき/生	190	4.37	20.7
魚介類/<魚類>/あんこう/きも/生	401	9.29	20.9
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (クリーム 類)/コーヒーホワイトナー/液状/植物性 脂肪	244	5.70	21.0
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (液状乳類) /乳飲料/コーヒー	56	1.32	21.2
肉類/<畜肉類>/うし/[ひき肉]/焼き	280	6.61	21.2
肉類/<畜肉類>/うし/[副生物]/心臓/ 生	128	3.11	21.9
肉類/<畜肉類>/ぶた/[ベーコン類]/ ロースベーコン	202	4.92	21.9
魚介類/<魚類>/たちうお/生	238	5.83	22.0
卵類/うずら卵/全卵/生	157	3.87	22.2
肉類/<畜肉類>/ぶた/[大型種肉]/ロ ース/皮下脂肪なし/生	190	4.74	22.5
肉類/<畜肉類>/うし/[和牛肉]/もも/ 皮下脂肪なし/生	212	5.34	22.7
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリ ーム類)/ソフトクリーム	146	3.69	22.7
肉類/<畜肉類>/ぶた/[ハム類]/ロー スハム/ロースハム	211	5.35	22.8
肉類/<畜肉類>/うし/[和牛肉]/もも/ 脂身つき/生	235	6.01	23.0
肉類/<畜肉類>/ぶた/[ハム類]/生ハ ム/長期熟成	253	6.51	23.2
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリ ーム類)/アイスクリーム/普通脂肪	178	4.64	23.5
卵類/うずら卵/水煮缶詰	162	4.24	23.6
肉類/<畜肉類>/うし/[副生物]/大腸/ 生	150	3.94	23.6
肉類/<鳥肉類>/かも/あいがも/肉/皮 つき/生	304	8.02	23.7
肉類/<畜肉類>/うし/[和牛肉]/かた/ 皮下脂肪なし/生	239	6.35	23.9
肉類/<畜肉類>/ぶた/[ハム類]/生ハ ム/促成	243	6.47	24.0

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/かた/脂身つき/生	160	4.35	24.5
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/カテージ	99	2.73	24.8
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/かた/脂身つき/生	258	7.12	24.8
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(アイスクリーム類)/アイスマルク	167	4.64	25.0
卵類/鶏卵/卵黄/ゆで	330	9.18	25.0
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/ヒレ/赤肉/生	207	5.79	25.2
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/舌/生	205	5.79	25.4
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[大型種肉]/かた/ロース/皮下脂肪なし/生	212	6.00	25.5
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ソーセージ類]/フランクフルトソーセージ	295	8.78	26.8
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ひき肉]/生	209	6.24	26.9
肉類/＜畜肉類＞/めんよう/[ラム]/もも/脂身つき/生	164	4.91	26.9
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/尾/生	440	13.20	27.0
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/ランプ/脂身つき/生	214	6.47	27.2
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/ランプ/脂身つき/生	319	9.71	27.4
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/第二胃/ゆで	186	5.69	27.5
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[大型種肉]/かた/ロース/脂身つき/生	237	7.26	27.6
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/軟骨/ゆで	229	7.11	27.9
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[大型種肉]/ロース/脂身つき/生	248	7.84	28.5
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/かた/ロース/皮下脂肪なし/生	373	11.88	28.7
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/かた/ロース/脂身つき/生	380	12.19	28.9
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(クリーム類)/コーヒーホワイトナー/粉末状/乳脂肪	504	16.45	29.4
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(発酵乳・乳酸菌飲料)/ヨーグルト/全脂無糖	56	1.83	29.4
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/ばら/脂身つき/生	472	15.54	29.6
肉類/＜畜肉類＞/うし/[加工品]/コンビーフ缶詰	191	6.35	29.9

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ソーセージ類] /ドライソーセージ	467	15.61	30.1
肉類/＜畜肉類＞/めんよう/[マトン]/も も/脂身つき/生	205	6.88	30.2
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/リブ ロース/脂身つき/生	212	7.15	30.4
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/か たロース/脂身つき/生	221	7.54	30.7
肉類/＜鳥肉類＞/にわとり/[副品目]/ 皮/もも/生	474	16.30	30.9
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ソーセージ類] /ウインナーソーセージ/ウイ	319	10.98	31.0
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/サーロ イン/皮下脂肪なし/生	422	14.64	31.2
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(アイスクリ ーム類)/アイスクリーム/高脂肪	205	7.12	31.3
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[その他]/レバ ーペースト	370	12.93	31.5
肉類/＜畜肉類＞/うし/[副生物]/舌/生	318	11.19	31.7
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/サーロ イン/脂身つき/生	460	16.29	31.9
肉類/＜畜肉類＞/めんよう/[マトン]/ロ ース/脂身つき/生	192	6.80	31.9
肉類/＜畜肉類＞/めんよう/[ラム]/かた /脂身つき/生	214	7.62	32.0
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[ベーコン類]/ ばらベーコン	400	14.81	33.3
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/小腸 /ゆで	159	5.93	33.6
肉類/＜畜肉類＞/うし/[和牛肉]/リブ ロース/赤肉/生	395	14.75	33.6
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(液状乳類) /普通牛乳	61	2.33	34.4
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/ば ら/脂身つき/生	338	13.05	34.7
肉類/＜鳥肉類＞/がちょう/フォアグラ/ ゆで	470	18.31	35.1
乳類/＜牛乳及び乳製品＞/(液状乳類) /加工乳/濃厚	70	2.75	35.4
肉類/＜畜肉類＞/うし/[輸入牛肉]/サー ロイン/脂身つき/生	273	10.85	35.8
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[大型種肉]/ば ら/脂身つき/生	366	14.60	35.9
肉類/＜畜肉類＞/ぶた/[副生物]/大腸 /ゆで	166	6.68	36.2

食品	熱量 (kcal/100g)	飽和脂肪 酸(g/100g)	飽和脂肪酸 エネルギー比(%)
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (チーズ類) /ナチュラルチーズ/パルメザン	445	18.15	36.7
肉類/<畜肉類>/うし/[副生物]/第四 胃/ゆで	308	12.78	37.3
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリ ーム類)/ラクトアイス/普通脂肪	217	9.11	37.8
肉類/<畜肉類>/うし/[副生物]/小腸/ 生	268	11.82	39.7
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (チーズ類) /ナチュラルチーズ/カマンベール	291	14.87	46.0
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (チーズ類) /プロセスチーズ	313	16.00	46.0
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (クリーム 類)/コーヒーホワイトナー/液状/乳脂肪	205	11.57	50.8
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (クリーム 類)/コーヒーホワイトナー/粉	542	31.00	51.5
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (クリーム 類)/ホイップクリーム/乳脂肪	409	24.98	55.0
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (チーズ類) /ナチュラルチーズ/クリーム	313	20.26	58.3
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (クリーム 類)/クリーム/乳脂肪	404	26.28	58.5
乳類/<牛乳及び乳製品>/ (クリーム 類)/クリーム/植物性脂肪	353	26.61	67.8

令和4年度 姫路市大学発まちづくり研究助成
地産地消のはりまレシピ(はりま弁当など)の開発研究研究成果報告書

2023年3月 発行

【編集・発行】獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究センター
獨協医科大学看護学部
地産地消のはりまレシピ開発研究グループ

【レシピ制作】学校法人みかしほ学園