

# 「行動変容を目指す新栄養コミュニケーションのための学習メニュー」 にじいろの食育メニュー 〈簡単調理編〉

## 「にじいろの食育メニュー」って、何？

にじいろ（7色）の素材を選ぶことで、食材の偏りをなくし、各素材の風味を活かしておいしくいただけます。「バランスよく食べる」「減塩でもおいしい」を小学校低学年でも自然と体験することが可能です。

## にじいろの食育メニュー 〈簡単調理編〉

慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム「子ども味覚力向上委員会」において開発した「にじいろの食育メニュー」を、45分授業でも可能な内容に〈簡単調理編〉として編集致しました。  
地域・季節・設備に応じて、取扱しやすい食材に変更してご活用ください。



味の素(株)は、慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアムと共同で、おいしさを科学的に楽しく学びながら味覚力を上げていくことで未来の健康を作る「子ども味覚力向上委員会」を立ち上げました。子ども自らの主体的な行動変容を目指した新しいアプローチの栄養コミュニケーションの開発に取り組んでいます。

**学習プログラム開発メンバー** (抜粋)  
 全体統括 : 中澤 仁 (慶應義塾大学環境情報学部 教授)  
 研究プロジェクトリーダー : 本田由佳 (慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授)  
 企業幹事メンバー : 味の素(株) GC部サイエンスG 黒岩卓、稲村多恵子、畝山寿之

**子ども味覚力向上委員会** × SFC health information

学習メニュー紹介

子ども向け減塩教育学習プログラム

行動変容を目指す新栄養コミュニケーションのための学習メニュー  
にじいろの食育メニューとプログラム実施指導案

**にじいろの食育メニュー**  
1食分&1人分 まるっと！食べても塩分摂取量が1.9g！

鶏肉！カラフル焼き鳥  
ぶらぶら 夏のスープ  
にじいろのおさかなチャンプル

栄養成分 (1人分) : エネルギー: 585kcal, たんぱく質: 35.1g, 脂質: 24.6g, 炭水化物: 51.6g, 食塩相当量: 1.9g

※栄養成分計算: 産科婦人科産出部 有藤真樹 (管理栄養士・本由佳子)

プログラム実施 学習指導案

- 学習題材メニュー名  
「にじいろの食育メニュー」
- 学習題材メニューの目標  
・減塩でおいしく食べる習慣を身に付ける。  
・減塩・味覚力について、保護者に、ご理解いただき、家族で健康になる。  
・子どもの頃に、味覚力を作ることが、最終的に健康になることを理解する。
- 学習メニューの評価基準  
・減塩が必要な理由や減塩のコツを理解する。(知識、理解)  
・どうしたら減塩でおいしく食べることができるかを考え、食べ方を工夫する。(思考・判断・表現力)  
・減塩でおいしく食べる習慣を身に付けようとする。(学びに向かう力)
- 学習題材メニュー設定の理由  
慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム 子ども味覚力向上委員会において、児童の好きなメニューを調査した結果、ハンバーグ、お寿司、ラーメンなど、塩分と油分の多いものが多かった。塩分の過剰摂取は、高血圧の原因ともなり、生活習慣病発症に大きな影響を与える。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死にせずすむと推計されている。日本では、高血圧自体は、過去数十年で大きく減少したが、今年お20歳以上の国民の二人に一人は高血圧と報告されている。
- 指導の工夫  
(1) 塩分に頼らないおいしさを工夫することを目指すためのレシピを作成する。  
(2) 1食分の塩分基準量を目分量で示すとともに塩分量を使って調べてみる。  
(3) 減塩でもおいしく食べる具体的な方法を試してみる。  
(例: 醋、香辛料、油、だし、うま味調味料)

※メニュー開発: 子ども味覚力向上委員会 (栄養士: 山口真乃, 健康科学者: 本由佳子)

health information SFC health information

主催: 慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム 【お問合せ先】 伊原1 奥新沢5 4階502 慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室内 E-mail: ho@ak.kyushu-u.ac.jp

©慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム/Health Information by Katsuyuki



# にじいろの おさかなチャンプル

## ● 1人分 栄養成分

エネルギー : 278 kcal

食塩相当量 : 1.0 g

※ご飯の栄養価は含みません。



## 材 料 (2人分)

白	●木綿豆腐(1丁)	200g
茶	●ツナ油漬缶	1缶(80g)
白	●キャベツ	2枚(100g)
ルゾ	●人参	2cm(20g)
茶	●しめじ	1/2パック(50g)
緑	●グリーンアスパラガス	2本(40g)
赤	●ミニトマト	2個(30g)
黄	●卵	1個(60g)
黒	●刻みのり	0.3g
	●「ほんだし」	小さじ1/2
	●しょうゆ	小さじ1/2
	●ごま油	大さじ1/2

※油の量は、フライパンの種類により調整ください。



※卵は素材が分かりやすいように1個で撮影しています。

## 作り方

- (1)豆腐は2cm角にちぎり、ザルに上げて水気をきる。キャベツ・にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。卵は溶きほぐす。
- (2)グリーンアスパラは根元の硬いところを切り、ハカマを取って4cm長さに切る。サッと塩ゆでし、冷水にとって粗熱がとれたら水気をきる。
- (3)フライパンにごま油を熱し、(1)の豆腐を並べ両面を焼いて一度取り出す。
- (4)フライパンに人参・キャベツ・しめじの順に加えて炒め合わせ、ツナ缶、「ほんだし」を入れ、軽く炒めてフタをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
- (5)フタを取って(3)の豆腐を戻し入れ、(1)の溶き卵、しょうゆ小さじ1を回しかけ、ひと炒めする。
- (6)(5)を盛り付け、(2)のグリーンアスパラ、(1)のミニトマトを添え、刻みのりを散らす。

野菜・きのこ類は、  
1人約100g。  
どれぐらいの  
量かな？

色は何色  
そろったかな？



## プログラム実施(例)

### ●【調理前】 食材を自分で選ぶ(変えてみる)

#### ・にじいろ(7色)を意識して選ぶ

食材の色を意識して選ぶことで、食材の偏りをなくし、バランスよく食材を選ぶ感覚を養います。全てを入れる必要はありません。

※全てを炒める必要は無く、トッピングとして添えるだけでも、1食のバランスが良くなることを経験します。

#### 【野菜の色(例)】

赤	トマト、赤パプリカ、赤ピーマン
黄・オレンジ	かぼちゃ、にんじん、たけのこ(水煮)、とうもろこし(缶詰)
白	じゃがいも、レンコン、もやし、玉ネギ、長ネギ、大根、キャベツ、白菜、大豆水煮
緑	ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、チンゲン菜、ピーマン、ニラ、ゴーヤ、さやいんげん
紫	なす、さつまいも、黒豆、赤キャベツ、赤カブ
茶	ごぼう、しいたけ、エリンギ、しめじ
黒	ひじき、きくらげ、ごま、のり

- ・季節の食材を選ぶ 旬の野菜を意識し、おいしさを体感します。
- ・知らない野菜を知る よく食べる野菜以外にも興味をもつ。
- ・実習の班ごとに選ぶ 多様な食の好み、考え方を学びます。
- ・出来上がりの絵を書く 盛付のイメージを具体的に書き、色を確認します。
- ・野菜の切り方を考える 食べやすさ、仕上がりを考えて、切り方を検討する。



### ●【調理後】 写真を撮って、確認する

- ・イメージ通りに仕上がったか、色は揃ったかをグループで確認してみる。



紫が無いね。  
どんな野菜があるかな？

人参は苦手な人もいるから、  
もっと細く切ろうよ

### ● 食材の機能を考える

- ・食材にどのような機能があるか、三色食品群に当てはめてみる。



エネルギーのもと



血や肉になる



体の調子を整える

### 実習時の注意事項・ポイント

- 野菜は、対象年齢、設備、予算に合わせて、冷凍などもご活用ください。
- 全ての野菜を、サンプルの素材として炒める必要はありません。  
足りないものを添える事で、1食のバランスを整えていきます。
- 調理器具が少ない場合は、茹で野菜は電子レンジでも可能です。
- アレルギー食材にご注意ください。



# 発見！チキンサラダ

## ● 1人分 栄養成分

エネルギー：106 kcal

食塩相当量：0 g

※ソースの栄養価は含みません



## 材料 (2人分)

- 蒸し鶏(市販品) 120g
- ブロccoliリー 1/4個(50g)
- パプリカ(赤) 1/4個(37g)
- 茄子 1/2個(40g)
- サラダ油 小さじ2

## 作り方

(1) 蒸し鶏は一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。なす・パプリカは乱切りにする。(なすのあくが気になる場合は、水にさらしてから水気をふいておく。)

(2) フライパンに油を熱し、(1)のなす、パプリカを野菜の表面に焼き色がつくまで焼き、うま味調味料を全体にまんべんなく振りかける。

(3) お皿に、(1)の蒸し鶏、ブロッコリー、(2)のなす、パプリカを盛り、ソースを添える。



## トッピングソース ※ソースは1人分です。

### 【トマトニンニクソース】 材料 (1人分)

材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

- トマトケチャップ 大さじ1
- おろしにんにく 少々  
(チューブ)

食塩相当量  
0.5g



### 【スイチリオーロラソース】 材料 (1人分)

材料をよく混ぜ合わせる。

- トマトケチャップ 大さじ1
- マヨネーズ(全卵型) 大さじ1
- 豆板醤 少々  
※豆板醤は無くてもOK!

食塩相当量  
0.3g



## プログラム実施(例)

### ● ソースの塩分を意識しながら、味を比較してみる

- ・同じ食材でも、色々なソースで味の感じ方が異なることを体感し、塩分とおいしさの関係を考察してみる。(塩分がひかえめでもおいしく食べられることを体感する)

### ● 市販のタレ・ドレッシングの塩分を調べてみる

- ・普段使用しているタレ・ソース・ドレッシングなどの塩分を見してみる。(商品の表示を確認してみる)

栄養成分表示 (みそ汁1杯分(1g)当たり)	
エネルギー	2.4kcal
たんぱく質	0.27g
脂質	0~0.01g
炭水化物	0.30g
食塩相当量	0.40g

「食塩相当量」  
を見てみよう!

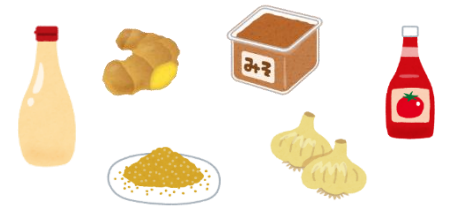


### ● オリジナルソースを考えてみる

- ・塩分をひかえてもおいしく食べられそうなソースを考える。(実際に作って食べてみる。)

#### 【ソース例】

- マヨネーズベース : カレー粉、青のり、ゴマ、醤油、味噌、豆板醤、柚子胡椒
- オリーブオイルベース : レモン汁、カレー粉、にんにく、しょうが、パセリ、バジル



### ● かけるより、つけた方が無駄なく食べられ、減塩にもなる

- ・ソースはかけるとお皿に残りやすく食材を捨ててしまいます。かけると無駄なくおいしく食べられます。
- ・どれだけ食べたか分かるよう、1人ずつ小皿に入れて、つけすぎないように、素材をおいしく食べられる量を体験してみましよう。



出典：味の素株式会社「おいしい減塩」冊子

## 実習時の注意事項・ポイント

- 鶏肉にアレルギーがある場合は、厚揚げやはんぺんなど、可能なもので代用ください。
- 生肉の使用が可能な施設では、鶏肉をフライパンで焼いてもよい。
- 野菜は、対象年齢、設備、予算に合わせて、冷凍などもご活用ください。
- 調理器具が少ない場合は、ゆで野菜は電子レンジ調理でも可能です。

## その他、トッピングソース(例)

### 【味噌マヨネーズ】

マヨネーズ(全卵型) 大さじ1  
味噌 小さじ1/2

食塩相当量  
0.5g



### 【カレーマヨネーズ】

マヨネーズ 大さじ1  
カレー粉 少々

食塩相当量  
0.3g



### 【ゴマダレ】

ごま油 大さじ1  
おろしにんにく(チューブ) 小さじ1/8  
白ごま 小さじ1

食塩相当量  
0g



### 【カレーオイル】

オリーブオイル 大さじ1  
カレー粉 少々

食塩相当量  
0g





# ふあふあ雲のスープ



## ● 1人分 栄養成分

エネルギー : 41 kcal

食塩相当量 : 0.7 g

## 材料 (4人分)

- 水 400g
- 「丸鶏がらスープ」 小さじ1
- 卵 1個
- A水 小さじ1
- A片栗粉 小さじ1/3
- こしょう

## 作り方

- (1) 卵は割りほぐしておく。
- (2) 鍋に水・「丸鶏がらスープ」を入れ、ひと煮立ちさせ、Aの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- (3) (1)の溶き卵を全体に回し入れ、こしょうで味をととのえる
- (4) 出来上がりを一度味見し、少量ずつカップに取り分け、味比ベトッピングをそれぞれ加え、味見する。

## 味比ベ トッピング

①

うま味を  
効かせる

トマトを刻んで  
入れる



②

油脂やナッツ・  
ゴマなどで  
香りとコクを出す

ごま油を  
少し入れる



③

酸味を  
効かせる

すだちを絞る



④

スパイスや  
香味野菜を  
使う

カレー粉を  
少し入れる



⑤

低塩・無塩の  
調味料を使う

うま味調味料  
味の素を少し振る



## プログラム実施(例)

### ●減塩でもおいしく食べられる、具体的な方法を知る

・味の物足りなさを補う、5つのテクニック

<p>① うま味を 効かせる</p>  <p>トマトやきのこ類 など、うま味の多い 食材を使う。</p>	<p>② 油脂やナッツ・ ゴマなどで 香りとコクを出す</p>  <p>ごま油やオリーブ油、 炒りゴマなどを利用 する。</p>	<p>③ 酸味を 効かせる</p>  <p>レモンやすだち、 お酢等の酸味を 利用する。</p>	<p>④ スパイスや 香味野菜を 使う</p>  <p>カレー粉などの香辛 料や、しょうがなど の香味野菜を使用 する。</p>	<p>⑤ 低塩・無塩の 調味料を使う</p>  <p>うま味調味料や、 減塩調味料や、 食塩無添加の調味 料を使用する。</p>
---	---	---	---	---

出典：味の素株式会社「おいしい減塩」冊子

### ●スープには何が合うかを考えてみる

【例】※使用量にも注意する。(入れ過ぎない)

うま味を利かせる	トマト、しいたけ、マッシュルーム、ブロッコリー など
油脂やナッツ・ゴマなどで香りとコクを出す	ごま油、オリーブオイル など
酸味を効かせる	レモン、かぼす、ライム、酢 など
スパイス・香味野菜を使う	コショウ、カレー粉、バジル、しょうが、みょうが、にんにく など
低塩・無塩の調味料を使う	うま味調味料、減塩だし、減塩醤油、減塩味噌 など

### ●汁物の塩分計を使って計ってみる

・目で確認することで、関心が強まります。



### 実習時の注意事項・ポイント

●鶏肉にアレルギーがある場合は、だしの種類を変更してください。(こんぶだし、かつおだしなど)

MEMO



# 食材・栄養計算(目安)

※食材の廃棄率・分量は表を参照ください。  
・使用される加工品の種類により、数値は若干異なります。  
目安としてご使用ください。

## 〈簡単調理編〉 にじいろのおさかなチャンプル

(分量：2人分) 1人分栄養成分

No.	カテゴリ	材料詳細名・コメント	分量 (整数・分数)	単位	重量 (g)	栄養計算 重量(g)	重量調整	廃棄率 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	野菜類 きのこ含む
1	-	木綿豆腐・(1丁)・白	200	g	200	200	-	0	73	7.0	4.9	1.5	0.0	-
2	-	ツナ油漬缶・茶	1	缶	80	80	-	0	112	7.5	9.4	0.0	0.4	-
3	-	キャベツ・白	2	枚	100	100	-	0	11	0.7	0.1	2.6	0.0	50
4	-	にんじん	2	cm	20	19.4	●	3	3	0.1	0.0	0.9	0.0	10
5	-	しめじ・茶	1/2	パック	50	45	●	10	5	0.6	0.1	1.1	0.0	23
6	-	グリーンアスパラガス・緑	2	本	40	32	●	20	3	0.4	0.0	0.6	0.0	16
7	-	ミニトマト・赤	2	個	30	29.4	●	2	4	0.2	0.0	1.1	0.0	15
8	-	卵・黄	1	個	60	51.6	●	14	37	3.1	2.6	0.1	0.1	-
9	-	刻みのり・黒	0.3	g	0.3	0.3	-	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	-
10	-	「ほんだし」	1/2	小さじ	1.5	1.5	-	0	2	0.2	0.0	0.2	0.3	-
11	-	しょうゆ	1/2	小さじ	3	3	-	0	1	0.1	0.0	0.1	0.2	-
12	-	ごま油	1/2	大さじ	6	6	-	0	27	0.0	3.0	0.0	0	-
合計									278	20.0	20.3	8.3	1.0	114

## 〈簡単調理編〉 発見！カラフル チキンサラダ

(分量：2人分) 1人分栄養成分

No.	カテゴリ	材料詳細名・コメント	分量 (整数・分数)	単位	重量 (g)	栄養計算 重量(g)	重量調整	廃棄率 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	野菜類 きのこ含む
1	-	鶏もも肉(ゆで)・(市販品：蒸し鶏)白	60	g	60	60	-	0	42	7.5	1.6	0.0	0.0	-
2	-	ブロッコリー・緑	1/2	個	100	65	●	35	12	1.8	0.2	2.1	0.0	33
3	-	パプリカ(赤)・赤	1/2	個	75	67.5	●	10	9	0.3	0.1	2.4	0.0	34
4	-	なす・紫	1	個	80	72	●	10	6	0.4	0.0	1.8	0.0	36
5	-	サラダ油	2	小さじ	8	8	-	0	35	0.0	4.0	0.0	0.0	-
合計									106	10.0	5.9	6.4	0.0	102

## 〈簡単調理編〉 ふあふあ雲のスープ

(分量：2人分) 1人分栄養成分

No.	カテゴリ	材料詳細名・コメント	分量 (整数・分数)	単位	重量 (g)	栄養計算 重量(g)	重量調整	廃棄率 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1	-	水	400	ml	400	400	-	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	-	「丸鶏がらスープ」	1	小さじ	2.5	2.5	-	0	2	0.2	0.0	0.4	0.6
3	-	卵	1	個	60	51.6	●	14	37	3.1	2.6	0.1	0.1
4	-	白こしょう		少々	0	0	-	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
5	-	片栗粉	1/3	小さじ	1	1	-	0	2	0.0	0.0	0.4	0.0
6	-	水	1	小さじ	5	5	-	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
									41	3.3	2.6	0.9	0.7
-	-	ミニトマト	4	個	60	60	-	2	9	0.3	0.0	2.2	0.0
-	-	ごま油		適量	0	0	-	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	-	すだち	1/8	個	3.75	0.94	●	75	0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	-	カレー粉		適量	0	0	-	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	-	うま味調味料「味の素®」		適量	0	0	-	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0

## 〈簡単調理編〉 発見！カラフル チキンサラダソース

(分量：1人分) 1人分栄養成分

材料詳細名・コメント	分量 (整数・分数)	単位	重量 (g)	栄養計算 重量(g)	塩分 (g)
トマトケチャップ	1	大さじ	15	15	0.5
おろしにんにく(チューブ)		少々	0	0	0.0
トマトニンニクソース	食塩相当量(1人分)			0.5	
トマトケチャップ	1/2	大さじ	7.5	7.5	0.2
マヨネーズ(全卵型)	1/2	大さじ	6	6	0.1
豆板醤		少々	0	0	0.0
スイチリオーロソース	食塩相当量(1人分)			0.3	

材料詳細名・コメント	分量 (整数・分数)	単位	重量 (g)	栄養計算 重量(g)	塩分 (g)
「ピュアセレクト マヨネーズ」	1	大さじ	15	15	0.3
みそ	1/4	小さじ	1.5	1.5	0.2
味噌マヨネーズ	食塩相当量(1人分)			0.5	
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	1	大さじ	14	14	-
おろしにんにく		適量	0	0	0.0
いり白ごま	1	小さじ	3	3	0.0
ゴマダレ	食塩相当量(1人分)			0.0	
カレー粉		適量	0	0	0.0
「AJINOMOTO オリブオイル エクストラバージン」	1	大さじ	14	14	-
カレーマヨネーズ	食塩相当量(1人分)			0.0	
「ピュアセレクト マヨネーズ」	1	大さじ	15	15	0.3
カレー粉		適量	0	0	0.0
カレーマヨネーズ	食塩相当量(1人分)			0.3	

・成分の合計値は画面上的各材料を合計した数値と若干ずれています。

成分の合計値は四捨五入後の材料数値を合計したのではなく、詳細な数値を合計した数値であることをご了承ください。