



知っていると 便利な基礎知識

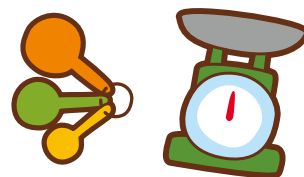
- (1) 計量について
- (2) 基本のだしの種類ととり方
- (3) 食塩・糖分の換算
- (4) 米の加水量
- (5) 卵のうすめ加減
- (6) 乾物の戻しによる重量比
- (7) 野菜の切り方
- (8) 計量カップと計量スプーンによる食品重量表

老化・風邪予防の薬膳

調理の基本

① 計量について(この本の計量の単位)

- 大さじ …15ml
- 1 カップ …200ml
- 小さじ … 5ml
- 1 合 ………180ml



● 手ばかり

塩ひとつまみ … 親指・人さし指・中指の3本の指でひとつまみした量で、約小さじ3分の1見当(約2g)。

塩少々 ……… 親指と人さし指の2本の指でひとつまみすると、約小さじ5分の1見当(約1g)。

② 基本のだしの種類ととり方

だしの種類	材 料	使用量(%)	と り 方
かつお一番だし	かつお節	2~4	鍋に湯をわかす。沸騰直前にかつお節を入れ、弱火で約1分間加熱する。消火後、かつお節が沈んだ上澄みを濾す。
かつお二番だし	かつお節の一番だしがら	4~8	一番だしをとったかつお節に1/2量の水を加え、沸騰後3分加熱し濾す。
こんぶだし	こんぶ	2~5	水からこんぶを入れ30分浸し火にかける。沸騰直前にこんぶを取り出す。
混合だし	かつお節・こんぶ	2~3・1	こんぶだしを取りかつお節を入れる。沸騰直前に消火し濾す。
煮干しだし	煮干し	2~4	煮干しの頭とわたをとり、30分浸漬後加熱する。沸騰後弱火にし5分程煮出した後に濾す。

③食塩・糖分の換算

塩味を醤油、味噌で調味したり、砂糖をみりんに代える場合は換算が必要です。

食塩換算

	濃口醤油	淡口醤油	麦味噌	米味噌(甘)	トマトケチャップ
食塩1gに対する使用量比	約7g	約6g	約10g	約17g	約30g
目安量	小さじ1強	小さじ1	大さじ1/2強	大さじ1弱	大さじ2
	ウスターソース	中濃ソース	めんつゆ(ストレート)	マヨネーズ(卵黄型)	マヨネーズ(全卵型)
食塩1gに対する使用量比	約12g	約17g	約30g	約43g	約56g
目安量	小さじ2弱	大さじ1弱	大さじ2弱	大さじ3・1/2	大さじ4・1/2

風味調味料の食塩

だしの種類	食塩の含有量(%)	計量の目安		
			重量(g)	食塩換算(g)
和風だし顆粒	30	小さじ1	2.5	0.8
中華風だし顆粒	45	小さじ1	2.5	1.1
洋風コンソメ顆粒	40	小さじ1	2.5	1.0
ブイヨン固形	60	1個	4.0	2.4
チキンコンソメ固形	40	1個	5.3	2.1

糖分換算

	上白糖	みりん
糖分含有率(%)	97.8	31.5
上白糖に対する使用量比	1g	3~4g



④ 米の加水量



- 計量カップ1カップ(200ml) = 160g
- 電気炊飯用カップ1カップ(180ml) = 145g

種 類	精白米	無洗米	胚芽米	すし飯	全粥
重量比	1.5倍	1.6倍	1.8倍	1.3倍	6倍

⑤ 卵のうすめ加減(%は液体に対して)

種 類	卵(cc)	だし(cc)	だしの割合	食塩濃度	糖分
卵豆腐	50	50~70	卵の 1~1.5倍	0.6%	0.1%
牛乳豆腐	卵白50	牛乳50	卵と同量	0.5% (食塩のみ)	—
茶碗蒸し	50	150~200	卵の 3~4倍	0.6% (食塩6:淡口醤油1)	—
カスタード プディング	50	牛乳120	卵の 約2.5倍	—	15~18%

⑥ 乾物の戻しによる重量比(乾物を1とする重量変化)

食品名	浸漬時間(約)	重量変化(約)	食品名	浸漬時間(約)	重量比
乾しいたけ	60分	5	寒天(粉末)	5~10分	9~10
きくらげ	20分	7	ゼラチン(粉末)	5~10分	5~10
かんぴょう	(ゆで)	7~8	だいず	5~8時間	2
凍り豆腐	25分(50℃~60℃)	4~6	切干し大根	10~20分	5
こんぶ	30分	3~5	そうめん	(ゆで)	3~3.5
ひじき	10~30分	4~5	干しうどん	(ゆで)	2.5
わかめ	10~30分	7~10	豆	(煮)	2.3~2.5

⑦ 野菜の切り方



⑧ 計量カップと計量スプーンによる食品重量表

計量カップと計量スプーンによる食品重量表（単位：g）

食品名	計量器	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	1カップ (200ml)	食品名	計量器	1カップ (200ml)
水、食酢、清酒		5	15	200	白米、白いんげん豆		160
食塩		6	18	240	ご飯（炊きたて）		120
味噌、醤油、みりん		6	18	230	白玉粉、上新粉、さらしあん粉、落花生		120
牛乳		5	15	210	あずき、うずらまめ、道明寺粉		150
生クリーム		5	15	200	大豆		130
植物油、バター		4	12	180	押麦、そらまめ		110
上白糖		3	9	130	オートミール		80
ざらめ		5	15	200	きな粉、ぎんなん		100
水あめ、はちみつ		7	21	280	グリーンピース		140
ジャム		7	21	250	干ぶどう		160
小麦粉（薄力粉）		3	9	110	ひき肉・魚すり身		200
かたくり粉		3	9	130	むき身（あさり）		180
重曹		4	12	190	しじみ（殻つき）		170
ベーキングパウダー		4	12	150	干しむきえび、しらす干し		80
粉ゼラチン		3	9	130	もどしわかめ		110
カレー粉		2	6	80	おろし大根		200
こしょう		2	6	100	玉ねぎみじん切り		110
トマトケチャップ		5	15	230	おろしチーズ		60
マヨネーズ		4	12	190	花かつお		40
ごま		3	9	120	生パン粉		40
抹茶		2	6	110	乾燥パン粉		80

調理のためのベーシックデータ第4版より



老化・風邪予防の薬膳

「医食同源」とは?!

「未病(病気になる前)」の段階で、体調にあった食事をバランスよく摂ることで、病気を予防できるという東洋の考え方です。健康維持のためには、食養生を日常的に意識した生活を送ることが大切です。

この頁では、食養生の一つである「薬膳」の考え方を活用し、抗老化(アンチエイジング)食と、日常的にできる風邪予防の薬膳料理をご紹介します。


薬膳的抗老化(アンチエイジング)について

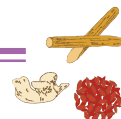


意識すべき臓は、主に「腎」

薬膳でいう腎とは、腰の部分に位置する骨の部分や、生殖器官、腎・膀胱などの機能全般で、**生命活動の源**をつかさどる「**臓**」と考えられていて、アンチエイジングに関わる**重要な部分**とされています。

腎を労わり、アンチエイジングに働きかける 主な元気食材の例

補気	●米	●じゃがいも	補陽	●くるみ	●えび	
	●はと麦	●南瓜		●羊肉	●ナマコ	
	●粟	●キャベツ	●鶏肉			など
	●山芋	●カリフラワー				
補血	●人参	●豚足	滋陰	●白きくらげ	●百合根	●烏骨鶏
	●ほうれん草	●豚レバー		●牛乳	●黒胡麻	●スッポン
	●落花生			●松の実	●豚肉	●ウズラの卵
			●ホタテ・牡蠣など貝類			など



山芋と鶏肉のくるみ和え



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	100kcal	4.3g	0.3g

材料(1人分)

山芋	30g	だし汁	15cc
鶏むね肉	10g	はちみつ	3g
塩・酒	適量	淡口醤油	1g
生姜	少々	クコの実	2粒
くるみ	8g	黒ごま	少々

作り方

- ❶ 山芋は皮をむきすりおろす。
- ❷ 鶏むね肉に塩・酒をして生姜とともに茹でて肉の繊維にそってさく。
- ❸ くるみは刻み、だし汁、はちみつ、醤油と一緒にミキサーにかける。
- ❹ 山芋と鶏肉を混ぜ、器に盛り付けて❸をかける。
- ❺ クコの実と黒ごまを飾る。

ポイント

- ・薬膳では乾燥した山芋を山の薬と書いて「山薬～さんやく～」といいます。精を養う食材として、特に養生に良い食品とされています。さらにくるみで精を養い老化予防(アンチエイジング)レシピに仕上げました。

青しそと三つ葉の たっぷりかけそうめん



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	215kcal	6.9g	2.2g

材料(1人分)

青しそ	10枚	だし汁(かつお)...	100cc
三つ葉	15g	塩	0.5g
そうめん	50g	淡口醤油	8g
乾しいたけ	3g	ごま油	少々
乾しいたけ戻し汁	50cc		

作り方

- ❶ そうめんは茹でて水でさらした後、水を切っておく。
- ❷ 青しそはせん切り、三つ葉は2～3cm長さにカットする。
- ❸ だしを合わせ、せん切りにした乾しいたけと調味料を入れ、かけ汁を作る。沸騰したら❶を加え軽く火を通す。
- ❹ 器に❸を盛り付け、❷をのせる。
- ❺ 仕上げにごま油を適量かける。

ポイント

- ・「風邪は万病の元」。かぜは漢字で風の邪気と書きます。風邪(～薬膳ではふうじゃと読む～)は、まず体の表面から入り込むといわれ、その時の症状が寒気とされます。何となく背中がゾクゾクするという風邪のひき始めにお勧めのレシピです。

編 集 後 記

これからの超高齢社会に向けて、サルコペニア、ロコモティブシンドロームなど、加齢によっておこる可能性の高い健康障害が聞かれるようになりました。フレイルサイクルは、それらに全て関連しており、ひとつの予防が全ての改善に繋がることを示しています。

今回フレイル予防対策として食生活改善を目標に、「食によるフレイル予防の手引き」を編集することができました。このレシピ集は、いつまでも食べることを楽しんでいけるよう、たくさんの皆さんの知恵をいただきながら「おいしい」「誰にでもできる」「身近にあるものを使って」をテーマに紹介することができました。

この編集にあたり、鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課の皆様のご指導ご支援に、心から感謝申し上げます。

『高齢者の低栄養を作らない！』は、これからの鹿児島県栄養士会の大きな活動目標です。このレシピ集をご活用の上、ご意見をいただければ幸いです。

公益社団法人 鹿児島県栄養士会

会 長 叶内 宏明

編集委員長 油田 幸子



おいしく食べて
ずっと健康
もっと長生き！



お問い合わせ先

鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
TEL:099-286-2717 FAX:099-286-5556
メールアドレス:kenko@pref.kagoshima.lg.jp

公益社団法人 鹿児島県栄養士会

〒890-0056 鹿児島市下荒田1丁目36-1
TEL:099-256-1216 FAX:099-256-1217
メールアドレス:k-eiyou@po.minc.ne.jp

平成30年12月発行