

はじまるよ〜!

新刊

お肉ですこやか食生活大研究

マガジン



財団法人 日本食肉消費総合センター



Channel

さあ、スクスクTVショーが はじまるよ!

育ちざかりのそこのキミたち! 毎日、楽しく、元気にすごしているかな? 見ればもっと元気になっちゃうショータイムが、はじまるよ。
さあキミもいっしょにスクスクダンス♪



ホームページでボクたちの歌とダンスが見られるよ!
チェックしてね <http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>

とあるいななか町での、できごと。 納屋では毎夜ふしぎなことが起こっていたみたい…

町も人も森も畑も湖も、何もかもがひっそりとねしずまった夜ふけ。ふかふかのベッドで気持ちよくなむっていたアンナの耳に、どこからか楽しげな歌がとどいてきた。「う～ん、どこから聞こえてくるんだろう…」ふと目をあけたアンナは、部屋にさしこむ月の光にみちびかれて、まどべに立って外を見まわしてみた。

「あれ? 納屋に明かりがついている。あそこから聞こえて来るのかな?」思わずおどろだしたくなるような歌を、いったいだれが歌っているのかわりたくなくて、こっそりのぞきに行ってみることにした。

「ニクニク～♪スクスク～♪」やっぱり納屋の中だ! アンナはドキドキしながら、トビラをそっとあけてみた。する

とビックリ! 納屋の中では、畑から収穫された野菜たちが歌いながらおどっている。ふと上を見あげて、もっとビックリ!! ウシさん、ブタさん、ニワトリさんが、なんとままあゆかいいにおどってるではないか。「やあアンナ。ボクたちのふしぎな世界へようこそ!」まねかれたアンナは、その夜からいっしょに楽しむことにした。



しゅうかく

スクスクTVは こんな人に見てもらいたい!



お母さんになる人 子育て中の人

赤ちゃんのすこやかな成長のために、お母さんに役立つ情報を集めたよ。



育ちざかりの 小学生たち

スクスク元気に大きくなるための、ヒントをしようかいるね。



グンと成長する 中高生たち

りっぱなおとなになるために、心がけたいポイントを教えるね。



それぞれ、特に大切な情報ページは色つきのインデックスで案内するよ

スクスクTVをもちあげてくれるのは…

わたしはアンナ。10才の女の子。すてきに大きくなりたいな!



アンナ

ボクはウシのギョウちゃん。やさしくて物知りさ! 何でも聞いてよ



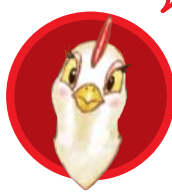
ギョウちゃん

ボクはブタのトンちゃんだよ。いつも元気いっぱい! みんなの人気者だ～い



トンちゃん

わたしはニワトリのケイちゃん。小さいけれどみんなのアネゴよ!



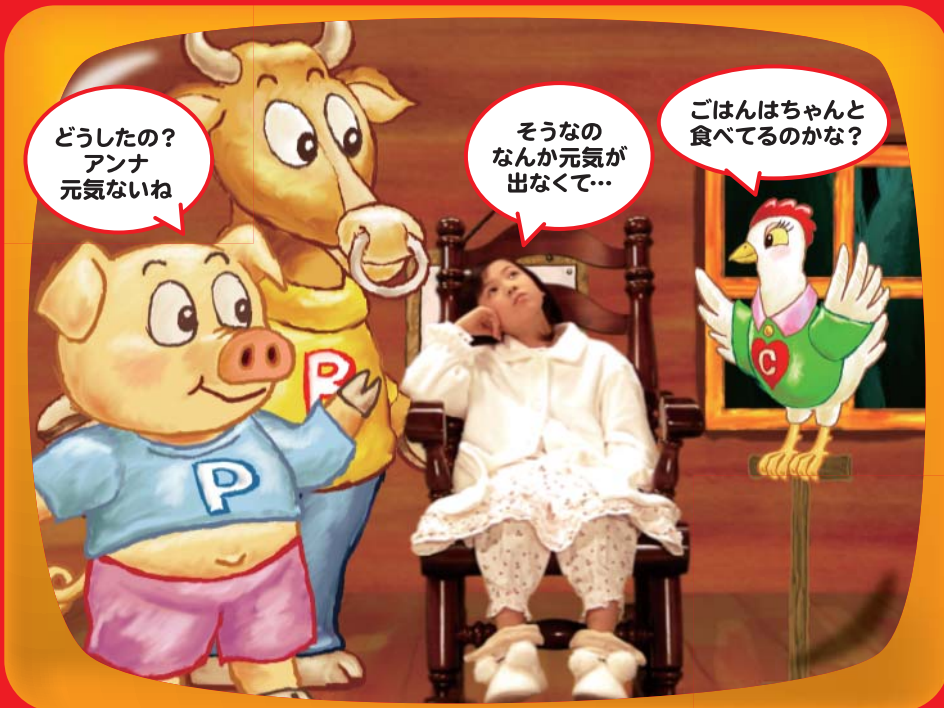
ケイちゃん



Channel

ちゃんと食べてる?

何だか最近元気が出ないの、とつぶやくアンナ。ためいきをつくアンナを心配して、ギョウちゃん、トンちゃん、ケイちゃんがいろいろ様子を聞いてみると...



アンナの元気が出ないワケは 1日3食ちゃんと食べていなかったからみたい

アンナにいつもの生活を聞いてみたら「朝はついでねぼうしちゃって、朝ごはんを食べないこともあるかな」とか、「ハンバーグは大好きだけど、ピーマンは嫌いだから食べたくない」とか言ってるよ。「わたしも！」なんてうなずいている子はいないかな？

最近アンナみたいに、朝ごはんを食べなかったり、好ききらいをする子どもがふえてきているみたいだね。しかも、おなかがすいたらスナック菓子をつまみ食いしたり、ジュースをぐくぐく飲んだり、食事をちゃんと考えていな

子どももいるみたいだ。

健康な体づくりには1日3回の食事がきほんだ。そして「バランスよく食べる」とがとても大切なんだよ。「でも自分はちゃんと食べてるもん」だって？ よし、それなら「ちゃんと」できているか、「食生活ちゃんとチェック！」でさっそく食生活を見直してみよう。



▼元気のきほん▼

- 朝ごはん
- 昼ごはん
- 夕ごはん

キミはだいじょうぶ？ チェックしてみよう！

食生活ちゃんとチェック✓

- 朝ごはんを食べない時がある
- ごはんを食べる時間が日によってバラバラ
- 好ききらいがある
- 好きなものばかり食べてしまう
- ごはんをひとりで食べる時がある
- スナック菓子やジュースが大好き
- おうちの人と食べ物のお話をしない

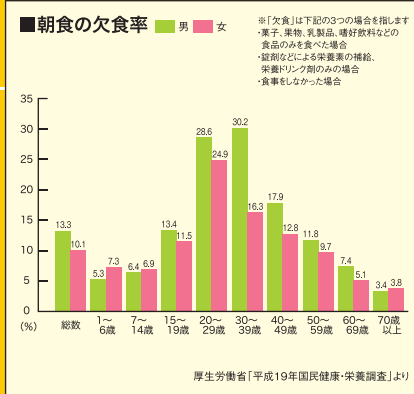
1つでも思いあたったら食生活を見直してみよう！

1日のはじまりの大切な朝ごはんなのに、食べない人がふえているんだ

朝ごはんを食べない人は20代・30代になるとぐんとふえる。これには子どものころからの習慣が大きく影響してくるといわれているんだ。子どものころから、しっかりと1日3食の習慣を身につけておこうね。

＜朝ごはんが大切な理由＞

- 1日3食、食べることでバランスのよい食生活に
- ねぼけた体と頭を起こしてスイッチオン
- 頭にも栄養、午前中の集中力がアップ！





Channel

食べ物が体をつくる!

さっそく自分の食生活を見直してみることにしたアンナ。でも、何から考えたらいいんだろう？
こまっていたアンナにいいヒントが・・・「食べる」ことを考えるきほんは食べ物にあるようだよ!



アンナは食べ物にふくまれる「栄養素」って知っているかな？

食生活を見直すってどうしたらいいのかな？

大きくなったり、元気に遊べるのは食べ物にふくまれる「^{えい} ^{よう} ^そ栄養素」のおかげなんだ

人や動物や魚や虫・・・、そもそも何で生き物は、食べ物を食べるんだろう。それは、食べ物から生きていくために必要なエネルギーと、さまざまな「栄養素」をもらっているからなんだ。小さな赤ちゃんがだんだんと大きくなり、やがておとなへと成長していくためにも、もちろん欠かせない。ドクンドクンと心ぞうを動かしたり、呼吸をしたり、毎日元気に遊んだり、頭を使って考えたり、どれにも「栄養素」が関係しているんだ。

「栄養素」は、それぞれの働きによって、大きく3つのグループに分けられるよ。体をつくるもとになる赤の食品群。熱や力となる

を動かすもとになる黄の食品群。体の調子を整える緑の食品群だ。赤・黄・緑の食品群と、いろいろな役わりのある栄養素をバランスよくとることで、すこやかに成長できる。それぞれの食品群にどんな食べ物がふくまれるかチェックしよう!

おっと、食べ物だけでなく水分もしっかりとらなきゃ栄養が体にまわらない。水分もしっかりとることもわすれずにね。



わすれずにね!

もしかして「いただきます」って、栄養素を「いただきます」って意味かなあ？



いやいや。食べることは、そもそも他の生き物のいのちをもらうことだから「いのちをいただきます、ありがとう」と感謝をこめて言う言葉なんだよ。

チェック! それぞれの食品群の栄養素のはたらき



赤の食品群

体をつくる

肉やたまご・牛・とうふなどにふくまれる、たんぱく質やカルシウムは、きん肉やほね・歯など体をつくるもとになる。



黄の食品群

熱や力になる

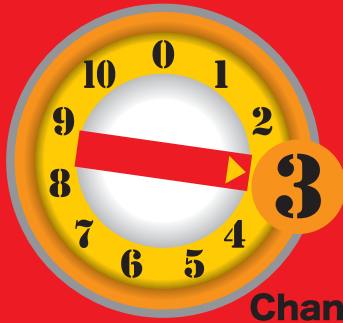
ごはんやパン、いも類などにふくまれる炭水化物や、バター・油などにふくまれる脂質は、体を動かすもとになる。



緑の食品群

体の調子を整える

ほうれん草・にんじんなどの野菜や、みかん・りんごなどの果物にふくまれるビタミンやミネラルは、体の調子を整えてくれる。



Channel

栄養バランスが大切なワケ

食べ物の栄養のヒミツを知ったアンナは大きくなるために、もりもり食べることにしたんだ。ごちそうをならべてやる気まんまん。なのにいざ食べようとしたら「ちょっと待って!」だって。なんで???



それぞれの栄養素のはたらきを、上手にいかすために食事の役わりを知ろう!

食べ物には、それぞれ体に大切な栄養素がふくまれていることは分かったね。だから「3つの食品群からまんべんなく食べること」、それが栄養バランスがよくなるコツなんだ。つい好きなものばかり食べがちだけど、それじゃダメなんだってことは分かったかな?

では、まんべんなく食べるコツとは? それには食事の役わりを見つめ直してみるといいよ。みんなは「一汁三菜」という言葉を知っているかな? ここでいう「菜」とは「おかず」のこと。ごはんなどの主食といっしょに、みそ汁やスープなどの汁物を1つ、肉や魚などのメインのおか

ず「主菜」を1品、野菜やきのこ・いも・海そうなどの小さなおかず「副菜」を2品とると栄養バランスのよい食事ができあがるんだ。栄養がたよると、すこやかな成長にも影響が出てくるかも。これから食事をとる時に、ぜひ考えてみよう。

下の写真のような「一汁三菜」を思い浮かべながら、お友だちといっしょにチェックしてみよう。



アンナが1日にとりたい食事はこれくらい…



2回の食事じゃ食べきれないけど3回の食事に分ければいい感じ!



1日にとりたい栄養素やエネルギーの量は、年れいや性別によってちがうから見てみて!

ライフステージ	男女	エネルギー	たんぱく質
幼児期 (3~5才)	男子	1400kcal	25g
	女子	1250kcal	25g
小学校低学年 (6~7才)	男子	1650kcal	35g
	女子	1450kcal	30g
小学校中学年 (8~9才)	男子	1950kcal	40g
	女子	1800kcal	40g
小学校高学年 (10~11才)	男子	2300kcal	50g
	女子	2150kcal	50g
中学生 (12~14才)	男子	2650kcal	60g
	女子	2300kcal	55g

栄養バランスのよい食事

副菜

野菜やきのこ・海そうなどのおかず。体の調子を整える手伝いをする。

主食

ごはんやパンなど炭水化物が中心の食品。活動するエネルギーのもとになる。



主菜

肉や魚などのたんぱく質たっぷりのおかず。きん肉やほねをつくる。

汁物

みそ汁やスープ。野菜などを入れたたっぷり具たくさんにすれば、副菜がわりに。



Channel

運動も体をつくる!

バランスよくごはんを食べるヒントを学んだアンナ。元気がもりもり出てきて何だか体を動かしたくなってきちゃったみたい。1. 2. 1. 2と体そうするアンナを見て「いいぞ! アンナ」とみんな笑顔でうなずいている...



栄養バランスのよい食事も大切だけど、成長には運動も欠かせない! みんなは運動してるかな?

「食事」と「運動」は切りはなせない関係。食事は、体を動かしたり、成長させたりするエネルギーのもと。運動は、それらエネルギーを体中にぐるぐるめぐらせて、体をつくっていく役わりがあるんだ。

運動することで、体中がいきいきと活気づいてくる。そうすると栄養やエネルギーは、上手にいきわたるようになるんだ。エネルギーがしっかり使われ、体力もぐんとアップする。「生活習慣病予防」にもとても大切なんだ。1に「運動」、2に「食事」。これは、おともも子どもも同じなんだよ。

「うわぁ! それなら何したらいいんだろう」って? なぁに、むずかしく考えることはこれっぽっちもないよ。ごはんを食べたら、外へゴー! おひさまの下で、元気に遊ぶだけでオッケーだ。家の中でゲームばかりしている子は、外に出て遊ぶ時間をつくるようにしてみよう。思いっきり運動して、おなかがペコペコになった時のごはんは、これがまたおいしいんだから!



遊ぶことも運動のうちなんだって! それならアンナ得意!

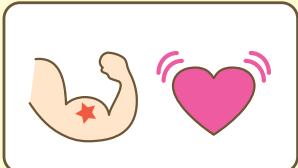


こんなことも運動の1つだよ! 毎日体を動かすことを心がけよう

- おにごっこ ●おさんぼ
- 家事のお手伝い ●クラブ活動

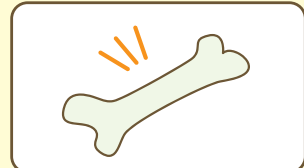
運動するとイイコトいっぱい

成長をたすける



きん肉や心ぞうなど、体をしっかりつくり、成長をたすけてくれる。

ほねがじょうぶに



自分の体重を感じることで、体をささえる「ほね」もじょうぶに成長する。

気分がすっきり



思いっきり体を動かすと気分もすっきり、リフレッシュできる。

お母さんへ

小学生のキミへ

中高生のキミへ



Channel

成長ウォッチング! 妊娠中のお母さんへ

子どもからおとなになるまで、食事で気をつけることってぜんぶ同じなのかな? そこで、まずはみんなでおなかの中に赤ちゃんのいるお母さんについて考えてみることにしたよ。



ねえおなかの中にある赤ちゃんはどうやって大きくなるか知ってる?

おなかの中の赤ちゃんはごはんが食べられないよね。どうするんだろ?

お母さんの食べたものが、おなかの中の赤ちゃんの栄養になるんだよ

お母さんのおなかの中で約10ヶ月かけて大きく育つ赤ちゃん。赤ちゃんはお母さんと「へその緒」でつながっていて、そのへその緒を通してお母さんから栄養をもらっているんだ。つまり、お母さんの食べたものが、赤ちゃんの栄養になるんだね。赤ちゃんが大きく育つための栄養もとらなくちゃ! それに、かぜなどひかないように健康な体づくりのためにも、生活のリ

ズムを整えてきちんと食えることが大切だね。

そして、赤ちゃんは生まれてからの数ヶ月はお母さんのおっぱいで育つ。生後1年で、なんと身長は約2倍、体重は約3倍にもなるんだ! お母さんの食事、責任重大だね。



ここがポイント!



妊娠末期はつわりがなくなり、量も食べられるようになりますが、食べすぎにはご注意ください。とはいえ胎児のために、バランスのよい食事をとりたいたいもの。食材数はふやすようにしましょう。

- 1日のエネルギー:2200kcal
- たんぱく質:60g

良質なたんぱく質がとれるお肉料理 赤ちゃんのいるお母さんにおすすめ!

彩りのよい野菜をいっしょに 牛肉ときのこのすき焼き風



調理時間
20分

1人あたり

264
kcal

【作り方】●しいたけ8個、エリンギ4本、白菜4~5枚、白ねぎ1本、にんじん1/2本、ゆでたほうれん草1わ分、木綿豆腐1丁を食べやすい大きさに切る。●なべにサラダ油小さじ1を熱し、5cm幅に切った牛もも肉(しゃぶしゃぶ用)200gをサッと炒める。●肉の色が変わったら、だし汁1と1/2カップ・酒大さじ2・砂糖大さじ2・みりん大さじ2・しょうゆ大さじ3を加える。●煮立ったらアクをとり、ほうれん草以外の野菜と木綿豆腐を加えて煮る。●器にもりつけ、ほうれん草をそえる。

お肉を引き立てる野菜のしゃきしゃき感 豚肉と野菜のしゃきしゃき炒め



調理時間
15分

1人あたり

168
kcal

【作り方】●豚もも肉(薄切り)250gを4~5cm幅に切り、酒小さじ2・片栗粉小さじ2をつける。●れんこん1/2節は2~3mm厚さのいちょう切り、セロリ1本は筋をとり5mm厚さの斜め切り、グリーンアスパラガス10本は根元から斜め切りにする。●フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を強火で炒め、色が変わったられんこん、セロリの順に加え、塩小さじ1/2強・コショウ少々で調味する。●最後にレモン汁大さじ1をまわしかける。

やさしい味わいの煮物 鶏むね肉の彩り煮



調理時間
20分

1人あたり

209
kcal

【作り方】●鶏むね肉250gはそぎ切りにして酒大さじ1・片栗粉大さじ1をまぶす。●ゆでたほうれん草1/2わ分は2cm幅に切り、にんじん1/2本はせん切り、絹豆腐1丁はひと口大に切り、しめじ1パックは石づきをとりほぐす。●なべにだし汁3カップ・酒大さじ3・しょうゆ小さじ2・塩小さじ1/2を入れ、煮立ったら鶏肉を加え、にんじん、しめじを加え煮る。●火が通ったら、絹豆腐、ほうれん草を加え、水溶き片栗粉(片栗粉・水各大さじ1/2)でとろみをつける。

すべてのレシピは4人分です。かわいいレシピはホームページでご紹介しています。 <http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>



Channel

成長ウォッチング! 幼児期の子どもたちへ

赤ちゃんはやがておっぱいを卒業しているいろいろな食べ物を体験していく。お父さん、お母さんからだんだんと教わっていくんだ。どの食べ物もはじめて口にするものばかり・・・何だかドキドキしちゃうね。



楽しさやおいしさ…食事の基礎を育む時期だよ 笑顔でいっしょに「おいしいね」が大切!

みんなは最初に食べ物を食べた時のことを覚えているかな? きっと、お母さんに「食べてごらん」ってすすめられて、なんだろうコレって思いながら口にしたらどうかな。「おいしいね」なんて言われると、ニコッとしてさ。

子どもはこうやって、まわりの人とのコミュニケーションを通して、食べるおいしさや楽しさを学んでいくんだ。食事の基礎が育まれる時期な

んだね。その一方で、好ききらいや、ムラ食い、遊び食べなどに親はなやまされる時期でもある。そんな時は食べやすく、楽しみながら食事ができるメニューを考えてあげたいね。消化・吸収の機能も未発達。だからおやつも食事の一部として考えてあげよう。



ここがポイント!



幼児は、かみ切る力が弱いので、肉は苦手という場合も…。食べやすく、楽しいメニューで、子どもも作るお手伝いをしたくなるような料理を。

[男の子] ●1日のエネルギー1400kcal (3~5才) ●たんぱく質 25g

[女の子] ●1日のエネルギー1250kcal (3~5才) ●たんぱく質 25g

お肉でいっしょに、楽しいおいしい料理 幼児期の子どもにおすすめ!

大好きなハンバーグの中に野菜がかくれんぼ 宝探しハンバーグ



調理時間
40分

1人あたり

333
kcal

【作り方】●牛ひき肉300g、玉ねぎのみじん切り1/2個分、パン粉1/3カップを牛乳小さじ2でふやかしたもの、卵1個、塩小さじ1/2、コショウ少々を合わせて粘りが出るまでよく混ぜハンバーグのタネをつくる。●中に隠すブロッコリーの小房4個、マッシュルーム4個、かぼちゃ80gは電子レンジで加熱しざらえ。ミニトマト4個、プロセスチーズ40gは4等分にし、それぞれをハンバーグのタネで包む。●フライパンにサラダ油小さじ2を熱して、タネを焼き、水2カップ・ハヤシライスのルウ2皿分を加えて煮込む。皿にもりクレソン(適宜)を添える。

野菜を巻いた豚肉ロールをカレーにトッピング くるくるポークのカレー



調理時間
60分

1人あたり

665
kcal

【作り方】●せん切りにしたにんじん1/2本分とさやいんげん10本分をそれぞれ豚もも肉(薄切り)300g(12枚)で巻き、焼く。●玉ねぎ1と1/5個は薄切り、にんじん1/2本とじゃがいも中1個はいちょう切りにする。●なべにサラダ油小さじ1を熱し野菜を炒め、水2と3/4カップを加え、豚肉ロールを加え中火で15分煮る。●カレールウ4皿分を加え弱火で10分煮る。豚肉ロールをとり出し4等分に、ごはん(適量)、カレーととりつける。

お肉はしっとりやわらか、じゃがいもはなめらか 鶏肉とじゃがいものグラタン



調理時間
40分

1人あたり

333
kcal

【作り方】●飾り用の野菜として、にんじん1/5本を薄切りにして花型で抜き、ほうれん草2株はゆでて5cm幅に切っておく。●鶏むね肉200gはそぎ切り、じゃがいも3個は1cm厚さの半月切り、玉ねぎ1個は薄切りにする。●なべに鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳2カップを入れ、弱火で約15分煮て、塩小さじ1/2強、コショウ少々で調味する。●グラタン皿によそい、飾り用の野菜とシュレッドチーズ80gをのせてオーブントースターで焼く。

すべてのレシピは4人分です。かわいいレシピはホームページでご紹介しています。 <http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>



Channel

成長ウォッチング! 小学校低学年の子どもたちへ

ピーマンやしいたけ、アンナは野菜が苦手。ごはんに出てくると食べるのをさけているみたい・・・だから、おなかもすぐにすいちゃってつい大好きなスナック菓子をバリバリ。ねえこんな食生活でいいのアンナ?



好ききらいや同じものばかり食べていてはダメ! おなかはいっぱいでも、必要な栄養がとれないよ

アンナだけじゃない。最近では野菜ぎらいの子どもがふえているみたいだね。野菜は体の調子を整えてくれる大切な食べ物。子どもだけでなくおとなも、心がけて多く食べたい食材でもあるんだ。

「野菜が苦手」とさけてばかりいると、かたよった食事になりがち。おなかがいっぱいになっても、栄養が足りないことになってしまう。

今はぐんぐん大きくなる時期で活動もさかんだから、毎日に必要な栄養のほかに、成長・発達に必要な栄養もとりたいよ! なのに近ごろは小学校低学年からダイエットを考えたりして、かたよった食事を続けていると、子どもでも生活習慣病になることがあるよ。



ここがポイント!



苦手な野菜がふえてくる時期です。だからこそ、苦手な味の部分をおいしくフォローした、子どもが喜ぶメニューを考えてあげたいですね。

[男の子]●1日のエネルギー1650kcal (6~7才) ●たんぱく質 35g
[女の子]●1日のエネルギー1450kcal (6~7才) ●たんぱく質 30g

苦手な野菜も食べられるお肉の料理 小学校低学年の子どもにおすすめ! おうちの人は学校給食とのバランスも考えメニューづくりを!

甘辛に煮た野菜をお肉でまきまき 根っこ野菜の牛肉巻き



調理時間
35分

1人あたり

253
kcal

【作り方】●れんこん100g、にんじん1/2本、ごぼう1/2本を1cm角のスティック状に切り、なべに水1と1/2カップと酒大さじ2・砂糖大さじ3・しょうゆ大さじ2で約15分くらい弱火で煮る。●煮えた野菜をそれぞれ牛もも肉(薄切り)で巻く。フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、巻き終りの部分を下にして焼きはじめ、ころがしながら全体を焼く。●仕上げに焼肉のたれ大さじ2を回しかけ、からめる。●器にもりつけミニトマト8個、サラダ菜8~12枚を添える。

カレー風味のひき肉&野菜ソースが食欲をそそる! カレーミートソースパスタ



調理時間
30分

1人あたり

571
kcal

【作り方】●玉ねぎ1と1/2個はみじん切り、コーン(缶詰)100gは水気を切り、枝豆160gはゆでてさやから出す。●なべを熱して豚ひき肉160gと玉ねぎを入れて炒め、トマト水煮(缶詰)1缶と水1/2カップを加えて5~10分煮る。●カレールー4皿分を加えてさらに5~10分煮たら、コーンと枝豆を加える。●湯をわかし、塩(分量外)を加え、スパゲッティ300gをゆでる。●スパゲッティを器にもり、カレーミートソースをかける。

目にもおいしいカラフルな野菜を使って 鶏だんごとカラフル野菜の煮物



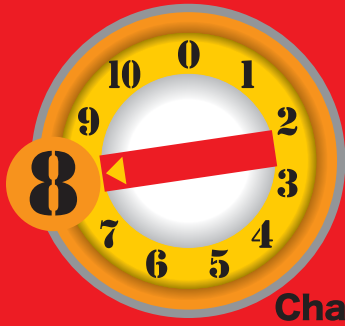
調理時間
30分

1人あたり

175
kcal

【作り方】●鶏ひき肉300gにえのきだけ1パックを2~3mmにきざんで加え、みそ大さじ1と1/2、卵1/2個を入れてよく混ぜ、20個の鶏だんごをつくる。●白菜3枚は葉はざく切り、白い部分は3~4cm幅に切る。パプリカ(黄)1個はたて半分の1cm幅に切る。小松菜は3~4cmに切り、ミニトマトはへたをとる。●なべに水4カップ・鶏がらスープのもと小さじ4を入れて煮立て、鶏だんごを入れる。●野菜は順に加えて、煮えたら、塩・コショウ各少々で調味する。

すべてのレシピは4人分です。かわいいレシピはホームページでご紹介しています。 <http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>



Channel

成長ウォッチング! 小学校高学年の子どもたちへ

塾に通う子どもがふえはじめる高学年。アンナもそのひとりだ。小さい時はのんびりすごしていたけど「今どきの子どもはいそがしいんだから!」って…。でも、生活のリズムが変わりはじめる時期だからこそ、気をつけたいことがあるんだよ。



塾がある日はバラバラ。帰ってきてからひとりで食べるかなあ…

アンナは毎日家族といっしょに夜ごはん食べてるの?

どんどん成長・発育がすすむ大切な時期。 だからこそ、自分自身でも食事について考えてみよう!

小学校高学年になると、身長が急にのびるなど、どんどん成長・発達しているのがよく分かる。運動能力もぐんとアップするね。学校から帰ってからも勉強や塾などやるのがふえてきて、食事はかんたんにファストフードですませたり、夜ふかししたり、生活のリズムがみだれはじめる。生活のリズムがみだれると、食事の時間帯や栄養バランスまでみだれることに。これ

からは自分自身で、食事について考えるようにしていこう。食事のマナーについても学んでほしいな。

6つのコ食

- 孤食…ひとりで食べること
- 個食…家族の食事内容がバラバラ
- 固食…好きな同じものしか食べない
- 小食…食べる量が少ない
- 粉食…めん類などやわらかいものばかり
- 濃食…味の濃い食べ物が好き

ここがポイント!



すこやかな成長・発育をたすけるお肉を、たっぷり無理なく食べられる工夫が大切。野菜もいっしょにおいしく食べられるメニューを心がけたいですね。

[男の子]●1日のエネルギー2300kcal (10~11才)●たんぱく質 50g
[女の子]●1日のエネルギー2150kcal (10~11才)●たんぱく質 50g

体をつくるたんぱく質がとれるお肉料理 小学校高学年の子どもにおすすめ!

パプリカのバターソテーをトッピング カラフルピーマンのハヤシライス



調理時間
50分

1人あたり

587
kcal

【作り方】●牛もも肉(薄切り)200gは食べやすい大きさに、玉ねぎ3/4個は薄切り、パプリカ(赤・黄)各1/2個とピーマン1個を5mm幅に切る。●なべにサラダ油大さじ1/2を熱し、牛肉、玉ねぎを炒める。水2と1/4カップを加え、アクをとりながら15分煮る。●ハヤシライスのルー4皿分を加えさらに5分煮る。別のなべにバター10gを熱し、パプリカとピーマンを中火で炒める。●ごはん(適量)とハヤシソースをもりつけ、パプリカとピーマンをトッピングする。

甘めの味つけてごはんがすすむ! 豚肉とじゃがいもの煮物



調理時間
30分

1人あたり

281
kcal

【作り方】●豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)250gを半分切り、じゃがいも4個は2~3等分、玉ねぎ1個は8等分のくし形、にんじん1/2本は1cm幅の半月切り、さやいんげん8本はゆでて2等分に切る。●なべにだし汁2カップ・砂糖大さじ2と1/2・酒大さじ1とじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ、だし汁が半分くらいになるまで煮る。●しょうゆ大さじ3を加え、野菜が煮えたら豚肉を入れ、火が通ってから2~3分煮る。●最後にさやいんげんをそえる。

もも肉、むね肉、ささみとちがった部位を食べくらべ 鶏肉と野菜の串焼き



調理時間
20分

1人あたり

188
kcal

【作り方】●鶏のもも肉1/2枚(125g)、むね肉1/2枚(100g)はひと口大に切る。●ささみ肉4本(200g)は筋をとり包丁で開いて広げ、大葉4枚を1本に1枚ずつのせて丸め2等分する。ミニトマト4個はへたをとり、しいたけ1枚は4等分に、長ねぎ1/2本は3~4cm幅に切り、ピーマン1個とパプリカ(黄)1/2個は長ねぎの大きさにあわせて切る。●竹串に鶏肉と野菜を刺し塩少々をふる。フライパンにサラダ油小さじ1を熱しフタをして、時々上下に返しながらかく。●仕上げに粗びきコンショウ少々をふり、レモン1/2個を4等分してそえる。

すべてのレシピは4人分です。かわいいレシピはホームページでご紹介しています。 <http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>



Channel

成長ウォッチング! 中高生のキミたちへ

体のあらゆる部分が急速に発育・発達する中高生。成長ホルモンの分泌もピークをむかえるよ。体も心も、まさに子どもからおとなへとステップアップするかけがえのない時期なんだ。なのに最近じゃつかれている中高生が多いみたい。何でだろ!?



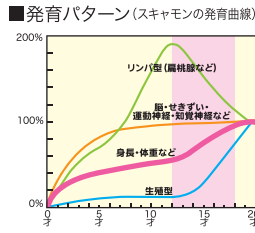
大切な成長期なのにダイエットに夢中の人も。 生活リズムもみだれがちなのでご注意!

男の子はかっこよく、女の子はきれいになりたいって思うよね。でもそれは「やせている」とことじゃないと覚えておいてほしい。

やせるために、朝食をぬいたり主食を食べなかったり、サプリメントを食事がわりにしてみたり、いきすぎたダイエットをする人がいる。塾や部活などいそがしくなって、睡眠不足になると、生活リズムや食生活がさらにみだれる原

因になる。結果として、つかれやすい、イライラする、顔色がすぐれないなど、不調をひき起こすことに。

図のように10代は成長の要となる時期。今一度、自分の食生活を見直しておこう!



ここがポイント!



1日に食べられるお肉の量もエネルギーも、一生でもっとも多くなる時期。味覚もおとなに近づくので、肉本来の味が楽しめるメニューがいいですね!

[男の子] ●1日のエネルギー2750kcal (15~17才) ●たんぱく質 65g
[女の子] ●1日のエネルギー2300kcal (12~14才) ●たんぱく質 55g

お肉のおいしさをたっぷり味わいたい料理 中高生におすすめ!

薄切り肉を重ねて焼いたごちそうメニュー 牛肉のミルフィーユステーキ



調理時間
20分
1人あたり
294 kcal

【作り方】●牛もも肉(薄切り)400gを1人分の100gを広げて重ね、形を整える。●かぼちゃ1/8個は7~8mmの厚さに切り、5cm幅に切る。ピーマン2個は6等分、れんこん小1節は皮をむき半月切りにする。●グリルを熱し、肉と野菜を中火~強火で焼く。肉の焼き加減はお好みで。●野菜は火が通ったら肉ともしっかりもりつけ、ステーキソース(適量)をかける。

たっぷり野菜といっしょにボリューム感のある一品 ポークソテーのごちそうサラダ



調理時間
30分
1人あたり
344 kcal

【作り方】●豚ロース肉3枚(300g)は筋を数カ所切って塩、コショウ各少々をふる。●フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で両面をカリッと焼き、食べやすい大きさに切る。●卵3個は固ゆでにして4等分、じゃがいも小2個はひと口大に切ってゆで、グリーンアスパラガス4本はゆでて斜め切りに、ミニトマト10個はへたをとり2~4等分にする。●肉と野菜を混ぜ、サラダ菜(適宜)をしいた器にもり、お好みのドレッシング小さじ3をかける。

カリッと揚げた鶏肉と野菜ソースがベストマッチ 揚げ鶏のさっぱりソース添え



調理時間
30分
1人あたり
369 kcal

【作り方】●鶏もも肉2枚(500g)はひと口大に切り、酒大さじ1・しょうゆ大さじ1をもみこみ10分おく。●セロリ1/2本、パプリカ(黄)1/4個、ミニトマト6個、きゅうり1/2本を粗みじん切りにして、砂糖小さじ1/2・酢大さじ2・しょうゆ大さじ1とあわせて野菜ソースをつくる。●鶏肉に小麦粉(適量)をまぶして、フライパンに油(適量)を深さ2cmほど熱し、中温でときどき返しながらかき揚げ。●仕上げに火を強くしてカラリと揚げる。もりつけて、野菜ソースをかける。

すべてのレシピは4人分です。くわしいレシピはホームページでご紹介しています。 <http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>



お肉で すこやか食生活

食べ物には体に必要な栄養素がふくまれていて、お肉には体をつくるたんぱく質がたっぷりふくまれていることを学んだアンナ。でも、どのお肉でも栄養素は同じなのかな？ ギュウちゃん、トンちゃん、ケイちゃんに聞いてみたよ！



国産の牛肉、豚肉、鶏肉にはイコトいっぱい 1日3食、おいしく食べて元気に大きくなろう！

牛肉、豚肉、鶏肉などのお肉は、いろいろな料理に大活やくすることが分かったね。しょうゆ味の和食や、中国料理、洋食、エスニック料理、なんでもこいだ！ 野菜との相性がぴったりなことも気づいてくれたかな？ 体をつくるたんぱく質がたっぷりのお肉といろいろな食材とを組みあわせて、栄養バランスよく、すぐれたお肉パワーをとり入れていってね。

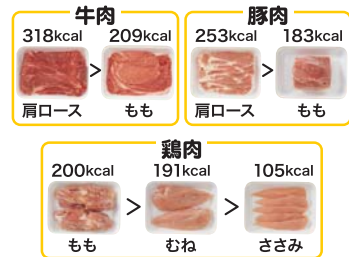
ちなみに、お肉を食べる時にカロリーが気に

なるという人は右の図を見てみて。ももやロース、むねなど、部位ごとに同じ量でもエネルギー量がちがうんだ。味わいもちがうので、いろいろ食べくらべてみてほしいな。

では、ギュウちゃん、トンちゃん、ケイちゃんから最後のアドバイスだ。それぞれの長所を教えるよ。下を見てみて！

部位ごとにエネルギーや、味わいがちがうよ。使い分けるといいね！

お肉の種類や部位 100gのカロリー比較



おいしいだけじゃない！ お肉のすぐれた栄養をチェック

牛肉の特ちょう



**アミノ酸
バランス
GOOD!**

- アミノ酸のバランスがよい良質なたんぱく質。元気になるみなもとだ。
- ヘム鉄をたっぷりふくんでいるので、貧血予防にもいいね。
- 体脂肪燃焼を促進するカルニチンがたっぷり。健康的なダイエットに。

豚肉の特ちょう



**ビタミンB1
疲労回復**

- ビタミンB1がたっぷり。豚肉がトップクラスさ！ ビタミンB1は体の中で、糖質がエネルギーに変わるのに必要な栄養素なんだ。
- つかれをとって、元気をキープするお手伝いをするよ。夏バテにもいいね。
- イライラやストレス解消にも。

鶏肉の特ちょう

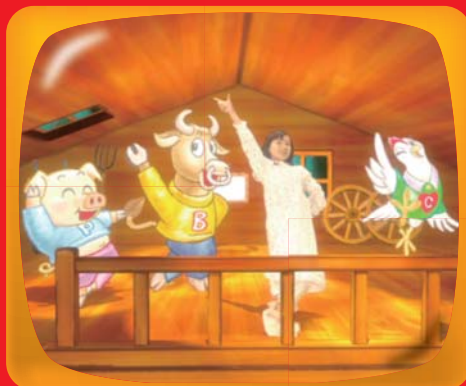


**低脂質
ビタミンA
コラーゲン**

- 良質なたんぱく質をとることができて、しかも肉の部分は脂質が少ないの。
- 消化もいいので子どもからおとなまで人気よ。体が弱っている時や、赤ちゃんの離乳食にもいいわね。
- 皮の部分にはビタミンAやコラーゲンもふくまれているの。お肌にいいわよ。

おいしく食べて
スクスク大きく!

ホームページで
わたしたちの動画を公開中!遊びに来てね
<http://www.jmi.or.jp/sukusukutv/>



財団法人 日本食肉消費総合センター
<http://www.jmi.or.jp>

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル5F

■ご相談・お問い合わせ e-mail: consumer@jmi.or.jp

■資料請求 e-mail: info@jmi.or.jp
FAX: 03-3584-6865

後援 農林水産省生産局

alic 独立行政法人 農畜産業振興機構
<http://www.lin.gr.jp>

平成20年度 食肉情報提供体制構築事業

ケータイサイトは
こちらから!



160190-0902