

「身体とこころの安定へ
春から始めるヘルスコンシャスのすすめ」

※ヘルスコンシャス：健康で美しく生きていくために、意識的な生活を送る事

林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
1	焼き魚 若竹煮 野菜のわさびポン酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 599kcal	三つ葉と豆の薬膳カレー アボカドのチーズ焼き サラダ 果物 ハーブティー 774kcal	【旬菜御膳】 さわらの菜の花焼き 梅しそとんかつ ふきと油揚げの煮物 青菜の辛子和え・果物 お吸い物・御飯 735kcal	★食べるオールインワン美容液♪三つ葉と豆の薬膳カレー 春が旬の三つ葉は、体の滞りを解消し、血液の巡りをよくしたり、生命エネルギーの源の「気」をチャージすると言われます。カレーのスパイスにもデトックスや血流改善の効果が期待できるので、体の中からキレイになれるメニューです。固形ルウを使わず、豆を使ってヘルシーに仕上げました。
2	フレンチトースト ウィンナーのソテー マカロニサラダ 果物 スープ ハーブティー 745kcal	魚の花椒ソース 芙蓉蟹 野菜のナムル デザート 中華スープ 御飯 714kcal	和風ハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 772kcal	★魚の花椒ソース 四川料理でおなじみの花椒(ホワジャオ)は山椒と同じミカン科のスパイスで、ピリピリとした刺激があるのが特徴的です。花椒には消化を助ける健胃作用と、殺菌作用があるとされています。エキゾチックな香りを持つ花椒とピリ辛味の豆板醤を合わせた肉にも魚にも合うソースです。 
3	焼き魚 卵とじ 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 599kcal	鶏の洋風南蛮漬け 春キャベツの豆乳グラタン サラダ 果物 スープ 御飯 866kcal	魚の和風トマトソース 茹で豚とブロッコリーのサラダ めかぶの和え物 野菜の昆布茶漬け 切り干し大根の生姜入りお味噌汁 雑穀ごはん 605kcal	☆魚の和風トマトソース トマト缶に味噌、醤油、生姜を加えて和テイストのソースにアレンジ。イタリアンなど洋食のイメージが強いトマトですが、和食とも相性抜群！味噌や醤油をプラスすると旨味の相乗効果でいつもとひと味違った美味しさに。 
4	キッシュ風卵の焼き物 ミニサラダ 果物 コーンスープ パン 紅茶 723kcal	ミーゴレン ルンピア サラダ スープ デザート 873kcal	豚肉とかぼちゃのヘルシーカツ きのこのソテー いんげんごまサラダ 果物 スープ 御飯 690kcal	★フィリピンの春巻「ルンピア」って？ フィリピンの屋台料理としてお馴染みのルンピア！食べ歩きしやすいようスティック状の細巻きにした挽き肉の春巻です！現地でもよく取り入れられるにんにくやナンプラーを使用し、トマトピューレを加え、コクをプラス☆よりアジア感が出るスイートチリソースなどをディップしてどうぞ♪
5	焼き魚 野菜の煮物 青菜のしらす和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 547kcal	鶏のボワレバジルレモンソース ラタトゥイユ クルミのサラダ 果物 スープ 御飯 748kcal	魚のソテー春玉葱と果実のソース 海老と春野菜のマヨネーズ炒め サラダ 果物 スープ 御飯 656kcal	★海老と春野菜のマヨネーズ炒め プリプリの海老と旬野菜を使用した炒め物です。マヨネーズのコクと粒マスタードがアクセントになり、春の食材を引き立てます♪お好みでブロッコリーやキャベツ、ほうれん草などの青菜、季節の食材と組み合わせても◎ 
6	ハニートースト ウィンナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 739kcal	オムドリア いかのフリット サラダ 果物 スープ 739kcal	【旬菜御膳】 豚肉のロースト 魚の菜種焼き ごぼうのサラダ しめじのゆかり胡麻和え・果物 お吸い物・御飯 792kcal	☆オムライス×ドリア＝オムドリア♪ 人気メニューのオムライスとドリアを掛け合わせたハイブリットグルメです。ふんわり卵のオムライスにホワイトソースとこんがりチーズがベストマッチ！2つの美味しいとこどりのメニューです。 
7	根菜の豆乳リゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト 564kcal	【三重県ご当地メニュー】 豚テキ たこのマリネ かぼちゃのサラダ 果物 スープ・御飯 803kcal	ひじき寿司 とり天(大分県郷土料理) 茄子のはちみつ生姜炒め 果物 お吸い物 786kcal	★豚テキの定義 四箇条(三重県四日市市のご当地グルメ) 一、ソテーした厚切りの豚肉 一、味が濃いめで、黒っぽい色のソースが絡んでいる 一、にんにくが添えられている 一、付け合わせは千切りキャベツが主である ※野球グローブの様に見える事から別名グローブとも呼ばれます。
8	アボカドしらすトースト 盛り合わせサラダ 果物 スープ 牛乳 580kcal	鯖の味噌煮 揚げなすの梅だれ とろろ 青菜の胡麻和え お吸い物 麦御飯 770kcal	牛肉とそら豆のオイスターソース炒め 豆苗の焼き春巻き 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯 783kcal	★「森のバター」アボガド アボカドは、体内の余分な塩分を排泄するカリウムを多く含みます。アボカドの脂質と豆乳のたんぱく質は血中コレステロールを下げる働きがあるため、ダブルの効果で動脈硬化の予防が期待できます。アボカドが苦手な方でも冷製スープにすると食べやすいかも・・
9	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 春雨の酢の物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 582kcal	豚肉のマーマレードソース ふきのアラビアータ風 ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 666kcal	魚のごまだれ焼き 根菜の金平 春野菜のビタミンACEサラダ 果物 味噌汁 御飯 612kcal	★女性の味方！ビタミンA・C・E 美肌の栄養と言われている「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が一品で摂れる美養サラダ♪抗酸化作用が強く、アンチエイジングに働きかけます。季節食材で、美味しくきれいに身体の中から女子力アップしちゃいましょう☆
10	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 パイザンヌ・スープ パン 牛乳 686kcal	麻婆豆腐 えびと長芋の胡椒炒め 春雨サラダ デザート 中華スープ 御飯 725kcal	鶏とキャベツのマスタードクリーム煮 きのこのアヒージョ サラダ 果物 スープ 御飯 767kcal	★きのこの繊維力って！ きのこは食物繊維が豊富で低カロリー！女性には特に嬉しい食品です。さらに、ビタミンDを含み、カルシウムの吸収UPに働いて骨を丈夫にします。お子様には、繊維が多く飲み込みにくい場合があるので細かく切る・他の食品と混ぜる等、工夫するとよいでしょう。



「身体とこころの安定へ
春から始めるヘルスコンシャスのすすめ」

※ヘルスコンシャス：健康で美しく生きていくために、意識的な生活を送る事

林メディカルクリニック

	朝 食	昼 食	夕 食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 若竹煮 野菜のわさびポン酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 599kcal	バターチキンカレー 野菜のきのこのソテー サラダ 果物 レモネード 784kcal	【旬菜御膳】 魚の照り焼き 豚肉のわさび焼き 高野豆腐の含め煮 酢の物・果物 お吸い物・御飯 860kcal	★若竹煮とは？ 春に収穫される新筍と新わかめは『春の出会い物』 と言われます。じっくり煮て味を含ませた筍と香り良 いわかめは相性抜群。旬の味覚の食べ合わせで、 季節感を堪能していただける上品な煮物です。 
12	フレンチトースト ウィンナーのソテー マカロニサラダ 果物 スープ ハーブティー 745kcal	【葉酸強化和食丼セット】 青豆ごはんの豚丼 春野菜と豆腐のえびあんかけ 和風サラダ 果物 お吸い物 798kcal	和風ハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 772kcal	★葉酸、まずは食事から！ 成人女子推奨量：240μg 葉酸は貧血の予防、肌荒れの改善や予防など、妊娠初期だけでなく 女性にとって大切な栄養素です。しかし調理で半分近くが失われて しまい意識的にとらないと必要量を満たすのが難しい栄養素です。 ほうれん草・ブロッコリー・納豆・いちご・アスパラガス・そら豆 枝豆・豆苗・アボカドなどお食事に取り入れましょう！
13	焼き魚 卵とじ 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 599kcal	揚げ鶏の中華風からめ煮 シューマイ 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯 760kcal	魚の和風トマトソース 茹で豚とブロッコリーのサラダ めかぶの和え物 野菜の昆布茶漬け 切り干し大根の生姜入りお味噌汁 雑穀ごはん 605kcal	★魚の和風トマトソース トマト缶に味噌、醤油、生姜を加えて和テイストの ソースにアレンジ。イタリアンなど洋食のイメージが強い トマトですが、和食とも相性抜群！味噌や醤油をプラス すると旨味の相乗効果でいつもとひと味違った美味しさに。 
14	キッシュ風卵の焼き物 ミニサラダ 果物 コーンスープ パン 紅茶 723kcal	うどん 春野菜のかき揚げ さつま芋のヨーグルト和え 新玉葱とトマトのおかか和え デザート 853kcal	豚肉とかぼちゃのヘルシーカツ きのこのソテー いんげんごまサラダ 果物 スープ 御飯 690kcal	★今が旬！新玉葱 玉葱を切ると涙が出たり、辛味を感じるのは硫化アリルが原因。 硫化アリルにはコレステロールを抑える働きがあり血液をサラサラ にします。また、強い殺菌作用で免疫力UPも期待できます。 ただし熱に弱いので、生食かさっと短時間で茹でるのがおすすめ。 新玉葱なら辛味が少なく、和え物・サラダにピッタリですね！
15	焼き魚 野菜の煮物 青菜のしらす和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 547kcal	鶏の照り焼き 大根の煮物 野菜の胡麻和え 果物 のっぺい汁 御飯 677kcal	魚のソテー春玉葱と果実のソース 海老と春野菜のマヨネーズ炒め サラダ 果物 スープ 御飯 656kcal	★海老と春野菜のマヨネーズ炒め プリプリの海老と旬野菜を使用した炒め物です。 マヨネーズのコクと粒マスタードがアクセントになり、 春の食材を引き立てます♪お好みでブロッコリーや キャベツ、ほうれん草などの青菜、季節の食材と組 み合わせても◎ 
16	ハニートースト ウィンナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 739kcal	天津飯 チャブチエ 胡瓜の甘酢漬け 果物 中華スープ 818kcal	【旬菜御膳】 長芋と生姜の豚肉巻き焼き 魚の若草焼き 野菜の炒め物 青菜の煮浸し・果物 味噌汁・御飯 635kcal	★豚肉の底力 豚肉は良質なタンパク質です。 豚肉は、ビタミンB1が非常に多く、牛肉の10倍以上。 ビタミンB1は炭水化物を上手に燃やしてくれる重要な 役割をしています。ビタミンB1が不足すると疲れやす くなるので豚肉を美味しく食べましょう。
17	根菜の豆乳リゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト 564kcal	豚肉のソテーソースタルタル いかのトマト煮 フレッシュサラダ 果物 スープ 御飯 708kcal	ひじき寿司 とり天(大分県郷土料理) 茄子のはちみつ生姜炒め 果物 お吸い物 786kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって？ イカには、タウリンが非常に豊富です。 タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれる タウリンは魚介類ではトップクラス！！ また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。 グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。
18	アボカドしらすトースト 盛り合わせサラダ 果物 スープ 牛乳 580kcal	魚の焼き南蛮漬け 肉じゃが 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯 687kcal	牛肉とそら豆のオイスターソース炒め 豆苗の焼き春巻き 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯 783kcal	★そら豆「蚕豆」の栄養 たんぱく質、糖質、ビタミンA、B1、B2、C、食物繊維などを 含み、単品でも比較的栄養バランスがとりやすい食品です。 特にビタミンB1とB2は豊富で、疲労感や倦怠感、イライラ、 食欲不振、肥満などの解消に役立ちます。 むくみにも効果的です。又、胃がもたれる人にも効果的です。
19	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 春雨の酢の物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 582kcal	ミートローフ 野菜のプレゼ サラダ 果物 スープ パセリライス 736kcal	魚のごまだれ焼き 根菜の金平 春野菜のビタミンACEサラダ 果物 味噌汁 御飯 612kcal	★パセリを食べよう！ 独特の香りと苦みで嫌われる事が多いパセリ。じつは ビタミンCやE、カロテンなどお肌が元気になる成分がたっぷり。 苦手な方はフルーツをベースに、パセリを混ぜたフレッシュ ジュースを作れば香りや苦みも和らいで飲みやすくなり、 さらに！話題の酵素も手軽に摂取できちゃいます。
20	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ペイザンヌ・スープ パン 牛乳 699kcal	鮭の味噌チャップ焼き かぼちゃの甘辛ごま炒め 生姜酢の酢の物 果物 味噌汁 御飯 628kcal	鶏とキャベツのマスタードクリーム煮 きのこのアヒージョ サラダ 果物 スープ 御飯 767kcal	★きのこの繊維力って！ きのこは食物繊維が豊富で低カロリー！女性には 特に嬉しい食品です。さらに、ビタミンDを含み、 カルシウムの吸収UPに働いて骨を丈夫にします。 お子様には、繊維が多く飲み込みにくい場合があるので 細かく切る・他の食品と混ぜる等、工夫するとよいでしょう。

