

弘前市食生活改善推進員会 × 花王コラボレシピ

しっかり食べて太りにくい

# スマート和食<sup>®</sup>

花王の長年にわたる内臓脂肪と食事の研究から発見された  
内臓脂肪をためにくい食事法、それが「スマート和食」です



ひとまち  
健康都市  
弘前

弘前市(健康とまちのにぎわい創出事業)

kao  
きれいをここに 未来に

## スマート和食<sup>®</sup>ってなに?

※「太りにくい食べ方」とは、内臓脂肪をためにくい食べ方のことです

しっかり食べて  
太りにくい  
食べ方



スマート和食についてもっと知りたい方は

花王スマート和食

<https://www.kao.co.jp/genki/seikatsusya/article/006/>



kao

企業情報 生活情報サイト My Kao 製品Q&A 暮らしのヒント サイト内検索

Kao PLUS  
GENKI70V21+

花王グループ健康食品

サービス紹介

業務紹介

花王の健康食品

健康食品の活用方法

生活者の健康への  
貢献活動

生活者の健康への貢献活動 - もっと食べて健康になろう

みんなのGENKIプロジェクト

スマート和食<sup>®</sup>

しっかり食べてGENKIになろう

「GENKIプロジェクト」4つの柱のひとつである「スマート和食」。  
「がまん」しない正しい食べ方を詳しくご紹介。今日からあなたもGENKIになれる食事法を始めてみませんか？

※スマート和食は、花王の登録商標です。



# スマート和食 単品レシピ

油揚げで簡単！揚げないがめんち

## 巾着いがめんち 主菜



油揚げを低く削って  
たんぱく質を多く摂れる優れた主菜



(付け合せ) キャベツ、ミニトマト ※栄養成分値には含まれません

### 材料 (2人分)

イカの下足 200g、玉ねぎ1/4個(55g)、人参1.5cm(15g)、キャベツ大きめの葉1枚分(55g)、油大さじ1/2、塩・こしょう少々、油揚げ3枚、爪楊枝(油揚げをとめる用)6本

### 作り方

1. 玉ねぎ、人参、キャベツ、イカの下足を粗みじん切りにする。
2. 1を油で炒め、塩・こしょうで味を整える。
3. 油揚げを半分にカットし、袋状に開く。熱湯をかけて油抜きし、水気を絞る。  
水気をきった2を、6等分にして油揚げに詰め、爪楊枝でとめる。
4. オーブントースターで、焼き色がつくまで焼く。

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ 油を控えるため、油抜きをした油揚げを使用(油抜きすると、揚げやすいので、弱火で揚げないようにつくのがポイント)
- ✓ 揚げ油や、溶き卵、小麦粉をつなぎとして使わないので、手軽にできる

### 栄養成分値 (1人分)

|       |         |       |      |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 211kcal | 炭水化物  | 4.2g |
| たんぱく質 | 23.6g   | 食物繊維  | 1.3g |
| 脂質    | 12.3g   | 食塩相当量 | 0.9g |

レンジで簡単！食物繊維たっぷりのナムル

## 簡単エリンギナムル 副菜



食物繊維を多く摂れる優れた副菜



### 材料 (2人分)

エリンギ1パック(100g)、焼きちくわ1本(30g)、カラピーマン(赤・黄・緑)各1/2個、鶏がらスープの素小さじ1/2、ごま油小さじ1/2

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ ちくわを加えて、たんぱく質アップ
- ✓ レンジで簡単！時短レシピ
- ✓ 1人分21gの野菜がとれる副菜

### 作り方

1. エリンギは、長さを半分に切り、5mm幅くらいの棒状に切る(または裂く)。耐熱ボウルに入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600W2分)
2. カラピーマンは、縦半分に切って、種・ヘタを取り、5mm幅に切る。ちくわは、縦半分に切り、さらに横半分に切ったものを5mm幅の細切りにする。
3. 加熱したエリンギを軽く混ぜ、その上にピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W1分)
4. 水分がでたら、キッチンペーパーで吸い取り、ちくわ・鶏がらスープの素・ごま油を加え、混ぜ合わせる。

### 栄養成分値 (1人分)

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 51kcal | 炭水化物  | 6.5g |
| たんぱく質 | 3.5g   | 食物繊維  | 2.0g |
| 脂質    | 1.8g   | 食塩相当量 | 0.7g |

# スマート和食 のころえ

## 食事5カ条

**食卓 ① 毎食ごはんを中心に、主菜1皿と副菜2皿をそろえる**



**主菜 ② 魚と大豆製品は、それぞれ1日1回ずつ食べる**



**③ 肉は低脂肪のものを選ぶ**

\* 乳製品は低(無)脂肪のものを選ぶ

**副菜 ④ 旬の野菜、きのこ、海藻、芋、豆、果物などをまんべんなく食べる**



**調理法 ⑤ 油脂を使った料理は、1食1皿**

\* ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物は極力控える。塩分のとり過ぎにも注意



## くらし方3カ条

「食事5カ条」に加えて



**① 食事の時間も大切です。**

朝食は午前8時まで、夕食は午後8時までを目指しましょう。

**② お菓子やアルコールは、あわせて1日の総摂取カロリーの1割以下を目安に楽しみましょう。**

(目安：男性は約250kcal、女性は約200kcal)



**③ 定期的に体重を測定し、増えていたら、食事量や活動量を見直しましょう。**



お問い合わせ

花王株式会社 GENKIプロジェクトスマート和食事務局  
smartwashoku@kao.com



## 鮭と一緒に炊くだけ 簡単ちらし寿司



## 甘塩鮭とほうれん草の ちらし寿司



### 栄養成分値 (1人分)

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 640kcal | 炭水化物  | 92.6g |
| たんぱく質 | 31.3g   | 食物繊維  | 8.9g  |
| 脂質    | 18.6g   | 食塩相当量 | 3.4g  |



### 材料 (2人分)

白米150g、もち麦30g、甘塩鮭1切(100g)、ほうれん草3/4束(140g)、たまご1個、油小さじ1/2、白炒りごま大さじ1、酒小さじ1強、すし酢(酢大さじ2+2/3、砂糖小さじ2、塩小さじ1/3)

### 作り方

- 炊飯釜に洗った米、もち麦、酒を入れ、水を1合の目盛りまで加え、鮭をのせて炊飯する。(約1合分の目安:米150g、もち麦30g)
- ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切り、水気を絞る。
- フライパンに薄く油をひき、薄焼き卵を作り、3~4cmの長さの細切りにして、錦糸卵を作る。
- すし酢の材料を混ぜ合わせる。
- 1のごはんが炊き上がったたら、鮭を取り出し、骨と皮を除いて身をほぐしておく。
- ごはん、すし酢を回し入れ、白ごまを加え、しゃもじで切るように混ぜる。
- 6に、ほうれん草と鮭のほぐし身を加えて、混ぜる。
- 器に盛り、錦糸卵を散らす。

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ 1品で、たんぱく質・オメガ3がしっかりとれる
- ✓ 炊飯器で魚を加熱するので、調理が簡単!

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 508kcal | 炭水化物  | 76.8g |
| たんぱく質 | 22.9g   | 食物繊維  | 4.9g  |
| 脂質    | 13.3g   | 食塩相当量 | 1.9g  |

## パプリカツナチーズ



### 材料 (2人分)

パプリカ(赤・黄)各1/4個、ピーマン1個、ツナ水煮缶30g、たまねぎ1/8個(20g)、しめじ3/4パック(70g)、マヨネーズ(低カロリータイプ)小さじ1強、ピザ用チーズ30g

### 作り方

- パプリカは1/4個をさらに半分に切る。ピーマンは半分に切る。それぞれ種とヘタを除く。
- たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分け、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジで加熱する。(600W1分)
- 2にツナとマヨネーズを加え、混ぜる。
- 3をパプリカの中に詰める。
- チーズを上に乗せ、チーズが溶けて焼き色がつくまでオーブントースターで加熱する。

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ ツナ缶を使って、副菜でもオメガ3をアップ!
- ✓ 1人分59gの野菜がとれる副菜

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 89kcal | 炭水化物  | 5.7g |
| たんぱく質 | 7.3g   | 食物繊維  | 2.0g |
| 脂質    | 5.1g   | 食塩相当量 | 0.6g |

## 赤大根の甘酢和え



### 材料 (2人分)

赤大根3cm(120g)、カットわかめ3g、ぶなしめじ1/2パック(40g)、塩小さじ1/6強、砂糖大さじ1、酢大さじ2、みかん(缶詰)少々

### 作り方

- 赤大根は皮をむいて、薄いイチョウ切りにする。カットわかめは、水で戻し、水気を切る。しめじは石づきをとって小房に分け、ラップで包み、レンジで加熱する。(600W1分ほど)
- ボウルに赤大根を入れ、塩を入れてもみ込み、しんなりしたら水気を絞る。
- 2にわかめ・しめじ・みかんを入れ、砂糖・酢で作った甘酢を加えて混ぜ、味をなじませる。

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ みかんを加えて彩りよく果物の摂取量UPにも◎
- ✓ 1人分60gの野菜がとれる副菜

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 43kcal | 炭水化物  | 10.1g |
| たんぱく質 | 1.1g   | 食物繊維  | 2.0g  |
| 脂質    | 0.2g   | 食塩相当量 | 0.9g  |



## さばの味噌煮



主菜

## 鶏ハムと春キャベツの サラダ



副菜

## 洋風けの汁



副菜

郷土料理けの汁を  
洋風アレンジで、いつもの食卓に



すべてに優れたおすすめ献立



### 材料 (2人分)

さば4切れ(200g)、生姜1かけ、【A】(みそ 大さじ2+1/2、砂糖 大さじ1/2弱、みりん小さじ1/2弱、水1/2カップ、酒 大さじ1弱)、塩(分量外)、酢(分量外)

### 作り方

1. さばは、切込み(X)を入れ、両面に塩を少々ふる。
2. 生姜は薄切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、酢大さじ2を加え、さばを熱湯にさっとくぐらせ、ざるに上げて水気を切る。
4. 鍋に【A】を入れて混ぜ合わせ、加熱する。沸騰したら、さばと生姜を入れる。
5. 落し蓋をして、5~10分中火で煮たら、落し蓋を取り、味をみながら煮汁を煮詰める。

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ さば等の青魚は、オメガ3がしっかりとれる

|       |         |       |      |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 162kcal | 炭水化物  | 4.8g |
| たんぱく質 | 23.9g   | 食物繊維  | 0.4g |
| 脂質    | 5.5g    | 食塩相当量 | 1.1g |

### 材料 (2人分)

キャベツ葉2枚分(80g)、人参2cm(20g)、とりハム※40g、ブロッコリー1/4株(30g)、甘夏みかん1/8個(20g)、かつお節少々、【A】(酢大さじ1/2、玉ねぎ※小さじ2、オリーブオイル大さじ1/2、すりごま 少々)

### 作り方

1. キャベツは細切り、とりハムは拍子切りにする。人参は細切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。キャベツ・人参・ブロッコリーをボイルする。
  2. 甘夏は、皮を剥いて、食べやすい大きさに分けておく。
  3. 1をボールに入れ、2と【A】を混ぜ合わせる。器に盛り、かつお節をふりかける。
- ※市販のサラダチキンで代用可能  
※玉ねぎ 玉ねぎ(300g)は、フードプロセッサーで細かくし、麺(100g)・塩(50g)を混ぜて、10日間できる

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ キャベツ・人参・ブロッコリーが入り、食物繊維がしっかりとれる！
- ✓ 甘夏みかんをプラスして、爽やかな味付けに。果物摂取量UPにも◎
- ✓ 1人分65gの野菜がとれる副菜

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 81kcal | 炭水化物  | 6.7g |
| たんぱく質 | 6.8g   | 食物繊維  | 2.0g |
| 脂質    | 3.7g   | 食塩相当量 | 0.8g |

### 材料 (2人分)

大根1/5本(200g)、人参1/2本(65g)、蒸し豆1/3袋(25g)、ごぼう1/10本(20g)、水200ml、カップスープポタージュ(じゃがいも)1袋、カレーパウダーお好みで

### 作り方

1. 大根・人参・ごぼうを1cm角に切り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら出てきたアクを取り除く。
2. 野菜が柔らかくなったら、蒸し豆を入れて混ぜる。
3. 火を止め、粉末ポタージュスープを溶かす。お好みでカレーパウダーを振る。

### 栄養 & 調理メモ

- ✓ 味付けにカレーパウダーを使用し減塩に
- ✓ 大根・人参・ごぼう・蒸し豆が入っている汁物で食物繊維がしっかりとれる！
- ✓ 1人分143gの野菜がとれる副菜

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 84kcal | 炭水化物  | 17.1g |
| たんぱく質 | 2.5g   | 食物繊維  | 3.8g  |
| 脂質    | 1.6g   | 食塩相当量 | 0.8g  |



※定食メニューにはもち麦を足した主食のご飯を加えています

### 栄養成分値 (1人分)

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 635kcal | 炭水化物  | 98.5g |
| たんぱく質 | 39.1g   | 食物繊維  | 7.9g  |
| 脂質    | 11.7g   | 食塩相当量 | 2.7g  |