

# 琉球大学学術リポジトリ

## 献立のたて方

|       |  |
|-------|--|
| メタデータ | 言語:<br>出版者: 琉球大学農家政学部<br>公開日: 2011-06-24<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 友利, 知子, Tomori, Tomoko<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20714">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20714</a>                          |

# 献立てのたて方

皆さんは毎日の食事に献立てをたてておられますか。たてておられる方はどういう風にしてたてていらっしゃるやいますか。長続きしていますか、又どういう点におこまりでしょうか。今日は一つ「献立てのたて方」というテーマをとりあげてみたいと思います。この問題は私達の健康、家計、家庭の雰囲気左右するものだけに主婦にとりまして大いに研究すべき問題だと思えます。従ってこれからあげの方法が最上の方法だとは思いませんが献立てを考える際の糸口にもなれば甚だ幸いに思います。

## 1、献立てをたてる必要性はどのような点に？

### 1) バランスのとれた食事に近づけるため。

私たちの食事は家族の好きなものやあるもので済ませようというような態度ではなかなか必要な栄養はとれません。栄養が不足しないように、正しい食事が摂れるようになるためには、一応3回分でもいいですから献立てをたててみるという事が必要だと思えます。昼食前になってあわてて買い物に走ったり、急に思いついても材料がないんじやバランスのとれた食事にはほぼ遠いでしょう。

### 2) 家計を健全に保つために。

家計の約半分を占めるのは食費です。従って食費に計画性がないとそれが家計全体に及んで赤字にもなり、又赤字にならなくとも他に予定していた物が買えなかったりして予定がはずれてしまうこともありましよう。その時、自分の家族は何名で、食物はどの位要るから、食費は現在の物価ではこれ丈は必要なんだという事。又その金額だとどういものなら 100g は買えるけれども、こういうものは同じ点でも60g 位しか買えないというようなみさかいをたてる事は最も大事なことだと思えます。こういう態度が予算生活にも導びいてくられましよう。

## 2、献立てをたてるとは？

献立てをたてるという事は一体どういう事なんでしょうか。一枚の紙に朝は何々…昼は…、晩は…という様に雑誌などによく出ている。あのような献立て表を指すのでしょうか。もしそうだとすると時間がかかりましよう。又折角たててもその中の食品が1つでもな

いとなるとそれが使えなくなって無駄になってしまいます。そうなるとなかなか長続きしないでしょう。私は、こういうセットの献立てではなしに、もっと融通のきくような献立て、それには一つのワクだけを決めて、そのワクの中で自由に、皆なの嗜好に合うように献立てをたてていくということの方が必要ではないかと思えます。次にそのワク、つまり献立てをたてる時の条件についてあげてみたいと思います。

## 3、献立ての条件

1) 家族の必要な栄養を満さなければならない。これをカロリー、蛋白質、カルシウムについて年令別にみますと、(表1、2、3の上部)男子では、中学から高校にかけて又女子では小学5、6年から中学にかけて山が高くなります。

2) 次に、それを食品に換算して家族の必要な食品の量を知る。(食品構成をたてる。)(表1、2、3の下参照) こうして家族の必要な栄養量とその食品の量を知らなければなりません。

### 3) 食費のワクを決める。

その家に発育盛りの子供が2~3名も居るのでしたら収入にもよりますが、沖縄の物価では食費は45~50%位はかかりましよう。

### 4) 食費を各食品群に配分する。

即ち食費を主食費と油、乳卵、魚肉、豆、野菜代にそれぞれの物価を考慮して配分します。

### 5) 配分された範囲内で食品の種類と分量を決める。

(表4、5、6、7、8参照)

例えば、米代7円、魚肉代6円、豆代1.5円、卵代2円、油1円、砂糖0.7円、野菜代6円…と決りましたらその範囲内で食品の種類と分量を決めます。いかなら100gは充分買えますが豚肉なら35g位しか買えません。最後に、

### 6) 調理法を決める。(表9、10、参照)

その時はまず主菜、主に魚、肉をどう調理するかを決め、次に野菜や芋の調理を考え、次いで豆か豆製品、卵の順で、補ないながら、決めていきます。例えばいかに100gでしたら何か一品料理になります。豚肉35gでしたら、ジャガ芋などと一緒にしてコロッケな

表1

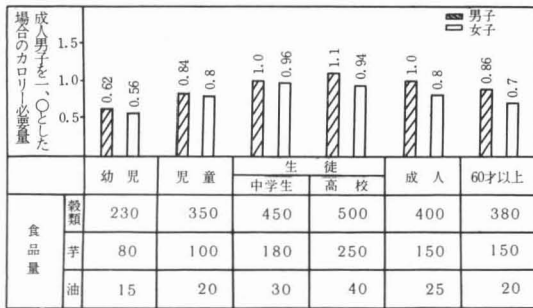


表2

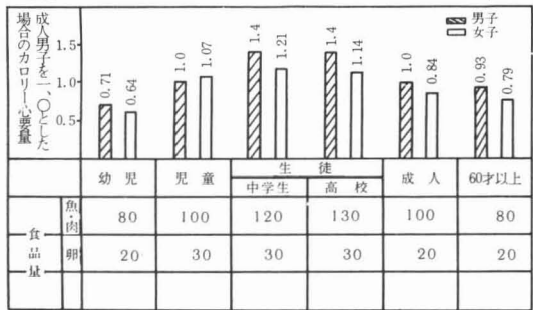


表3

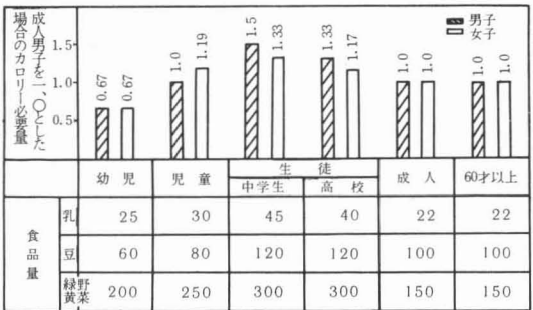


表4 魚肉から蛋白質20gとるための価格とその量 (1)

| A group |         | B group |        |
|---------|---------|---------|--------|
| 36      | 干タラ     | 100     | さんま(生) |
| 95      | とび魚(小)  | 100     | さんま(☆) |
| 115     | さば(缶)   | 100     | あじ(☆)  |
| 100     | さんま(☆)  |         |        |
| 47      | 丸干し     |         |        |
| 118     | いか(生)   |         |        |
| 120     | かまぼこ(平) |         |        |
| 83      | まぐろ(下)  |         |        |
| 80      | 塩さば     |         |        |
| 120     | かまぼこ(棒) |         |        |
| 200     | g ←→    | 5       | 10     |

表5

| B group |                 |
|---------|-----------------|
| 96      | トウナー 大(フレータ)    |
| 96      | トウナー (大)        |
| 127     | ソーセージ           |
| 81      | コンビーフ(ハンジユネ(大)) |
| 120     | かまぼこ(赤白)        |
| 134     | ソーセージ(Prem)     |
| 200     | ちくわ             |
| C group |                 |
| 145     | ソーセージ(ナユリワフ(大)) |
| 83      | まぐろ(生・中)        |
| 130     | ソーセージ(Pork)     |
| 102     | 牛(ひき肉)          |
| 200     | あさり             |
| 83      | まぐろ(上)          |
| 110     | まらち             |
| 200     | g ←→            |

(2)

表6

| C group |            |
|---------|------------|
| 100     | 牛肉(普通)     |
| D group |            |
| 93      | 牛肉(普通)     |
| 100     | 豚肉(土質)     |
| 103     | 豚(軒)       |
| 93      | 豚(ロース)     |
| 88      | ハム         |
| 109     | 豚(ひき肉)     |
| 140     | クインナーソーセージ |
| 118     | 白いか        |
| 133     | しじみ        |
| 367     | ベーコン       |
| 200     | g ←→       |

(3)

表7 豆及び豆製品から蛋白質10gとるための価格とその量

|     |          |
|-----|----------|
| 29  | 大豆       |
| 21  | なんきん豆(緑) |
| 42  | 小豆       |
| 45  | えんどう     |
| 51  | いんげん     |
| 286 | おから      |
| 19  | 凍とうふ     |
| 80  | みそ(赤白)   |
| 46  | 黄粉       |
| 100 | 生あげ      |
| 166 | 豆ふ       |
| 49  | 油あげ      |
| 61  | 納豆       |
| 65  | がんもどき    |
| 200 | g ←→     |

表8 穀類100gからとれる熱量とその価格

|     |          |
|-----|----------|
| 342 | もち米      |
| 345 | 米(コメ)    |
| 345 | 米(カメ)    |
| 113 | 玉うどん(ゆで) |
|     | 沖縄そば     |
| 338 | 蕎麦(乾)    |
| 347 | メリケン粉    |
| 333 | うどん(乾)   |
| 334 | 素めん      |
| 263 | 食パン      |
| 343 | ビーフン     |
| 334 | 素めん(白粉)  |
| 400 | カロリー ←→  |

表9 野菜の適量

|      | 1~10g                          | 10~30g                                  | 30~40g   | 50~70g  | 70~100g                 | 100~150g  | 150~200g                |
|------|--------------------------------|---|--|---|-------------------------|---|-------------------------|
| 緑黄野菜 | さらしねぎ<br>汁の青み<br>青みとしての<br>パセリ | 炒め物の青み<br>サラダの中の<br>青み<br>汁の実<br>きんぴら入蔘 | つけ合せとし<br>ての果菜<br>漬物<br>煮込物の中の<br>青み(果菜)<br>てんぷら | 果菜の煮物<br>つけ合せとし<br>ての葉菜<br>和え物、おひ<br>たし(葉、果菜)<br>てんぷら | サ ラ ダ                   | 炒め物 (一品料理として)<br>卵とじ<br>卵を入れるなら<br>肉 →30~50g<br>かまぼこ<br>ソーセージ<br>野菜 →10~30g<br>(色のとり合わせとして) |                         |
| 淡色野菜 |                                | 汁の実                                     | サ ラ ダ<br>漬物(果菜)<br>大根おろし<br>おろし和え                | 和えもの<br>(果、根菜)<br>酢のもの<br>つけ合せとし<br>ての果菜              | つけ合せとし<br>ての葉菜<br>サ ラ ダ | クリーム煮(果菜)<br>キャベツ巻き<br>炒め物(一品料理として)<br>スープ煮(煮びたし)<br>卵とじ<br>やきなす                            | ふろふき大根<br>煮込み<br>(果、果菜) |

表10 野菜の適量

|     | 1~10g  | 11~30g   | 31~50g   | 51~70g  | 71~100g   | 101~150g                                     | 151~200g              |
|-----|--|--|--|---|---|--|-----------------------|
| 魚介類 | だし汁用の煮干  | 酢のもの(魚、貝)<br>お吸物の実<br>すり流し汁<br>魚だんごスープ<br>干物<br>サラダに(魚缶)   | 酢のもの(魚、貝)<br>和えもの(いか、魚、さらしくじら)<br>揚げもの<br>しぐれ揚げ<br>かき揚げ<br>小魚のフライ<br>ソーセイジと野菜の炒物<br>魚缶と野菜の炒物 | フ ラ イ<br>てんぷら   | フライ、カツレツ<br>一切料理<br>味噌焼き<br>塩焼き<br>ムニエル<br>煮魚(いか)<br>蒸魚<br>五目あんかけ | サ シ ミ<br>サンマの塩焼き                             |                       |
| 肉類  | 豚肉<br><br>ひき肉<br><br>ハム<br><br>ソーセイジ<br><br>ベーコン | 汁の実、スープ<br>御飯物に<br>野菜との炒物に<br>菊花揚げ<br>和えもの<br><br>わんたん、肉だんごスープ<br>そぼろあんかけ<br>コロッケ<br>てんぷらに<br>みそ汁に、茶碗蒸<br>炒め物に | 野菜と炒物<br>カレーライス<br>ゴボー巻き<br>野菜との煮物又は煮込み<br><br>キャベツ巻き<br>しゅうまい<br>餃子                         | 酢豚(一品料理)<br>カレー<br>シチュー<br>レバーの一品料理<br><br>肉だんごの一品料理<br>甘辛煮<br>野菜あんかけ | カツレツ<br>一切料理 {煮物<br>焼物<br><br>ハンバーグステーキ                           | ビーフ、ステーキ<br>スキヤキ<br><br><br><br><br><br>ステーキ | ビーフ、ステーキ<br>ロースト(チキン) |

どというようにします。

食事の型は、まず飯に次いで、炒め物か揚げ物か焼き物か煮物のいずれか(主として魚肉を、出来たら100g位使えるように。)次に和え物か酢のものかサラ

ダのいずれか(主として野菜を、これに卵か豆製品を添えてもいい、を80~100g)それから汁物、香の物、デザート又は果物という風に組み合わせています。

(友利知子)