

(19) 日本国特許庁(JP)

(12) 公開特許公報(A)

(11) 特許出願公開番号

特開2006-109796

(P2006-109796A)

(43) 公開日 平成18年4月27日(2006.4.27)

(51) Int. Cl.

A23L 1/29 (2006.01)

F I

A23L 1/29

テーマコード (参考)

4B018

審査請求 未請求 請求項の数 14 O L (全 17 頁)

(21) 出願番号 特願2004-302743 (P2004-302743)

(22) 出願日 平成16年10月18日 (2004.10.18)

(71) 出願人 504353213

中元 千鶴

神奈川県川崎市高津区下作延435番地3

(71) 出願人 503101105

守谷 寛弘

埼玉県所沢市若狭4丁目2524-3

(74) 代理人 100090985

弁理士 村田 幸雄

(72) 発明者 中元 千鶴

神奈川県川崎市高津区下作延435番地3

Fターム(参考) 4B018 MD48 MD58 MD71 MD91

(54) 【発明の名称】 健康維持用調理食品及びその調理方法

(57) 【要約】

【課題】飲食店、小売店、宿泊施設又は宅配サービスで提供される調理食品に関し、過剰なカロリーの摂取や塩分の摂取を抑え、健康を維持するために好適な調理食品を提供する。

【解決手段】

飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品を、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理し、代用食材として自然の食材を使用して調理する。また、たんぱく質を含有した食材を使用して、たんぱく質を効率よく摂取できるよう調理する。

【選択図】 なし

【特許請求の範囲】

【請求項 1】

飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、
前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理されたものであることを特徴とする健康維持用調理食品。

【請求項 2】

飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、
前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理され、たんぱく質を含有する食材を添加・使用して調理されたものであることを特徴とする健康維持用調理食品。 10

【請求項 3】

飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、
前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理され、かつ卵を使用せずに調理されることを特徴とする請求項 1 又は 2 に記載の健康維持用調理食品。

【請求項 4】

飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、
前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類及び卵を添加・使用せずに調理され、たんぱく質を含有する食材を添加・使用して調理されたものであることを特徴とする健康維持用調理食品。 20

【請求項 5】

砂糖の代用として、リンゴ、ぶどう、オレンジ、バナナ、パイナップル、マンゴー等の果物類、トマト、カラーピーマン、かぼちゃ、ニンジン、サツマイモ、ジャガイモ等の野菜類、大豆、小豆、黒豆、金時豆、ヒヨコ豆、白花豆等の豆類、納豆、みそ、醤油、テンペ等の大豆発酵食品、栗、クコの実等の種実類、玄米、黒豆、赤米、緑米、小麦、大麦、はと麦、粟、ひえ等の穀類、リンゴジュース、オレンジジュース、ぶどうジュース、桃ジュース、ココナッツミルク等の果汁 100%ジュース、又はレーズン、プルーン、なつめ（デーツ）、黒イチジク、白イチジク、パイナップル、杏（アブリコット）、イチゴ、ブルーベリー、ラズベリー、カラント、チェリー、キウイ、バナナ、マンゴー、パパイア、リンゴ、梨等のドライフルーツの中から選択される 1 又は 2 以上が用いられることを特徴とする請求項 1～4 のいずれか 1 項に記載の健康維持用調理食品。 30

【請求項 6】

食塩の代用として、味噌、醤油、梅干等の塩分を含む食品・調味料、野菜、果物、穀類、豆類、種実類等の自然の食品に含まれる塩分、ヨーグルト、チーズ等の発酵乳製品、海藻類又は魚介類そのものに含まれる塩分、豚、鶏、牛等の肉類そのものに含まれる塩分の中から選択される 1 又は 2 以上が用いられることを特徴とする請求項 1～5 のいずれか 1 項に記載の健康維持用調理食品。

【請求項 7】

油脂類の代用として、アボカド、ココナッツ等などの脂肪を多く含む果物・野菜類、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、ヘーゼルナッツ、ブラジルナッツ、ピスタチオ、亜麻の種、ひまわりの種、かぼちゃの種、ココナッツ、松の実、ゴマ等の種実類、大豆、小豆、黒豆、金時豆、ヒヨコ豆、白花豆等の豆類、納豆、味噌、醤油、テンペ等の大豆発酵食品、ヨーグルト、チーズ等の発酵乳製品、青魚を主とした魚介類そのものに含まれる油、豚、鶏、牛等の肉類そのものに含まれる油の中から選択される 1 又は 2 以上が用いられることを特徴とする請求項 1～6 のいずれか 1 項に記載の健康維持用調理食品。 40

【請求項 8】

たんぱく質を含有する食材が、納豆、テンペ、味噌、醤油等の大豆を発酵させたもの、ヨ 50

ーグルト、チーズ等の牛乳を発酵させたもの、天然酵母のパン類、ぬか漬け等の発酵漬物類、酢、酒粕、甘酒、みりん、ビール酵母、あるいは、緑茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶類、の酵素により既に分解されたたんぱく質含有食材、又はキウイ、パイナップル、パパイヤ、青パパイヤ、マンゴー、バナナ、イチジク等の果実類、大根、山芋、カブ、キャベツ、マッシュルーム、生姜、にがり等のたんぱく質分解酵素をもつ食材の中から選択される1又は2以上の食材であることを特徴とする請求項2、4～7のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

【請求項9】

前記健康維持用調理食品が提供される飲食店が、レストラン、食堂、学食又は喫茶店の中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする請求項1～8のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 10

【請求項10】

前記健康維持用調理食品が提供される小売店が、弁当屋、和洋菓子屋、土産屋、コンビニエンスストア、惣菜屋、デパートやスーパー、催し会場、屋台又は露店の中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする請求項1～8のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

【請求項11】

前記健康維持用調理食品が提供される宿泊施設が、ホテル、旅館、民宿又は寮の中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする請求項1～8のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 20

【請求項12】

前記健康維持用調理食品が提供される宅配サービスが、仕出屋又は調理食品の宅配サービスの中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする請求項1～8のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

【請求項13】

前記健康維持用調理食品が、店内外で提供される調理食品、冷凍食品、缶詰食品又はインスタント食品から選ばれるものであることを特徴とする請求項1～12のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

【請求項14】

飲食店、小売店、宿泊施設又は宅配サービスから選択される1又は2以上で提供される健康維持用調理食品の調理方法において、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理することを特徴とする健康維持用調理食品の調理方法。 30

【発明の詳細な説明】

【技術分野】

【0001】

本発明は、飲食店、小売店又は宿泊施設や宅配サービスで提供される調理食品に関するものであって、特に健康を維持するための調理食品に関する。

【背景技術】

【0002】

近年、食生活が豊かになり、人は嗜好に合わせて好きなものを自由に食べることができるようになった。加えて仕事や家事に追われて運動不足が続く、自由な食事によるカロリー過多が消費できず、体重の増加を招き肥満に至り、成人病、糖尿病、高脂血症などの重大な疾病の要因を抱えている人が急増している。

このような問題の大きな背景として、調理食品の調理段階における砂糖・食塩等の調味料や油脂類の多用が挙げられる。近年は、油脂類や砂糖、食塩などを大量に使用して調理された食品が多く、特に自宅以外で摂取する外食の際に提供される調理食品には、消費者の味覚を刺激するために、精製された砂糖や、食塩等の調味料が多く使われている。

しかし、これらの調味料を大量に使用した調理食品に慣れてくると、これらを少量しか 50

使用しない調理食品の味が物足りなくなり、さらにこれらの調味料を大量に使用した調理食品を求めて摂取するようになるという問題が生じる。

そして、油脂を使用した調理食品や、精製された砂糖や塩を使用した調理食品は、大量に摂取すると、体内で消費できずに栄養のバランスが崩れ、過剰な糖分や油分は脂肪となって体内に蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となるという問題も生じる。

さらには、過剰な油脂や砂糖を使用した食品の摂取は、血糖値や血圧を急激に上昇させるということがいわれている。

【0003】

このような問題を解決するため、特開2000-50817号公報には、油質を使用せずに食品を調理する方法が開示されている。

10

前記公報に記載された発明は、食品、特に種食品である果物類、野菜類、種実類、獣肉類、魚介類、海草類及びこれらの加工処理物を、高温、高濃度のトレハロース水溶液を用いて、加熱、脱水することによるノンフライの調理法であり、調理に脂質を使用しないので、変質、劣化の恐れが少なく、脂質過剰摂取を懸念することもなく、また、種食品の持つ栄養素、色調などを損なうことなく調理することができるというものである。

【特許文献1】特開2000-50817号公報

【0004】

また、特開2004-201539号公報には、油脂類を使用せずに、野菜類にロースト感及びコクを付与する野菜類の調理方法が開示されている。

ここでは、食塩を熱媒体として使用し、野菜類を加熱調理して、油脂類を使用せずに野菜類を調理する方法が採られている。

20

【特許文献2】特開2004-201539号公報

【発明の開示】

【発明が解決しようとする課題】

【0005】

上記、特許文献においては、油脂類（油質）を使用しない一方で、食塩を使用している。そのため、油脂類によるカロリーの摂取は防止できるが、食塩による過剰な塩分の摂取や、その他からの過剰なカロリーの摂取は防止できない。

カロリーの過剰摂取による不健康体の形成は、食生活における諸要素の総合的な結果によるものであり、油脂類の摂取を控えるという方法だけで、不健康体の形成を阻止することは難しい。すなわち、油脂類のみならず、他のものからも、身体が必要としないカロリーを摂取してしまわないようにしないと、不健康体となってしまうので、上記特許文献に開示された方法のみによって良健康体の維持を図ることは困難である。

30

【課題を解決するための手段】

【0006】

本発明は、上記課題を解決するものであり、下記構成の健康維持用調理食品及びその調理方法を提供する。

(1) 飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、

前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理されたものであることを特徴とする健康維持用調理食品。

40

(2) 飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、

前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理され、たんぱく質を含有する食材を添加・使用して調理されたものであることを特徴とする健康維持用調理食品。

(3) 飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品において、

前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理され、かつ卵を使用せずに調理されることを特徴とする前記(1)又は(2)に記載の健康維持用調理食品。

(4) 飲食店、小売店、宿泊施設、又は宅配サービスで提供される健康維持用調理食品

50

において、

前記調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類及び卵を添加・使用せずに調理され、たんぱく質を含有する食材を添加・使用して調理されたものであることを特徴とする健康維持用調理食品。

【0007】

(5) 砂糖の代用として、リンゴ、ぶどう、オレンジ、バナナ、パイナップル、マンゴー等の果物類、トマト、カラーピーマン、かぼちゃ、ニンジン、サツマイモ、ジャガイモ等の野菜類、大豆、小豆、黒豆、金時豆、ヒヨコ豆、白花豆等の豆類、納豆、みそ、醤油、テンペ等の大豆発酵食品、粟、クコの実等の種実類、玄米、黒豆、赤米、緑米、小麦、大麦、はと麦、粟、ひえ等の穀類、リンゴジュース、オレンジジュース、ぶどうジュース、桃ジュース、ココナッツミルク等の果汁100%ジュース、又はレーズン、プルーン、なつめ(デーツ)、黒イチジク、白イチジク、パイナップル、杏(アプリコット)、イチゴ、ブルーベリー、ラズベリー、カラント、チェリー、キウイ、バナナ、マンゴー、パパイア、リンゴ、梨等のドライフルーツの中から選択される1又は2以上が用いられることを特徴とする前記(1)～(4)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 10

(6) 食塩の代用として、味噌、醤油、梅干等の塩分を含む食品・調味料、野菜、果物、穀類、豆類、種実類等の自然の食品に含まれる塩分、ヨーグルト、チーズ等の発酵乳製品、海藻類又は魚介類そのものに含まれる塩分、豚、鶏、牛等の肉類そのものに含まれる塩分の中から選択される1又は2以上が用いられることを特徴とする前記(1)～(5)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 20

(7) 油脂類の代用として、アボカド、ココナッツ等などの脂肪を多く含む果物・野菜類、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、ヘーゼルナッツ、ブラジルナッツ、ピスタチオ、亜麻の種、ひまわりの種、かぼちゃの種、ココナッツ、松の実、ゴマ等の種実類、大豆、小豆、黒豆、金時豆、ヒヨコ豆、白花豆等の豆類、納豆、味噌、醤油、テンペ等の大豆発酵食品、ヨーグルト、チーズ等の発酵乳製品、青魚を主とした魚介類そのものに含まれる油、豚、鶏、牛等の肉類そのものに含まれる油の中から選択される1又は2以上が用いられることを特徴とする前記(1)～(6)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

(8) たんぱく質を含有する食材が、納豆、テンペ、味噌、醤油等の大豆を発酵させたもの、ヨーグルト、チーズ等の牛乳を発酵させたもの、天然酵母のパン類、ぬか漬け等の発酵漬物類、酢、酒粕、甘酒、みりん、ビール酵母、あるいは、緑茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶類、の酵素により既に分解されたたんぱく質含有食材、又はキウイ、パイナップル、パパイア、青パパイア、マンゴー、バナナ、イチジク等の果実類、大根、山芋、カブ、キャベツ、マッシュルーム、生姜、にがり等のたんぱく質分解酵素をもつ食材の中から選択される1又は2以上の食材であることを特徴とする前記(2)、(4)～(7)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 30

【0008】

(9) 前記健康維持用調理食品が提供される飲食店が、レストラン、食堂、学食又は喫茶店の中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする前記(1)～(8)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 40

(10) 前記健康維持用調理食品が提供される小売店が、弁当屋、和洋菓子屋、土産屋、コンビニエンスストア、惣菜屋、デパートやスーパー、催し会場、屋台又は露店の中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする前記(1)～(8)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

(11) 前記健康維持用調理食品が提供される宿泊施設が、ホテル、旅館、民宿又は寮の中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする前記(1)～(8)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

(12) 前記健康維持用調理食品が提供される宅配サービスが、仕出屋又は調理食品の宅配サービスの中から選ばれる1又は2以上のものであることを特徴とする前記(1)～(8)項のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。 50

(13) 前記健康維持用調理食品が、店内外で提供される調理食品、冷凍食品、缶詰食品又はインスタント食品から選ばれるものであることを特徴とする前記(1)～(12)のいずれか1項に記載の健康維持用調理食品。

(14) 飲食店、小売店、宿泊施設又は宅配サービスから選択される1又は2以上で提供される健康維持用調理食品の調理方法において、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理することを特徴とする健康維持用調理食品の調理方法。

【発明の効果】

【0009】

本発明の健康維持用調理食品及びその調理方法によれば、飲食店、小売店又は宿泊施設、宅配サービスで提供される健康維持用調理食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理されるので、砂糖、油脂類に含まれる過剰なカロリー及び食塩に含まれる過剰な塩分を摂取することがなく、健康維持が容易である。 10

また、砂糖、食塩及び油脂類の代用として自然の食材を利用し、その食材の中に含まれる糖質や油分、塩分を利用して調理されるので、十分に甘味や塩分、油分の味わいをもった調理食品となり、また、自然の食材を多く摂取することができるので、その中に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化物質、その他の微量栄養素を摂取することができ、自ずと良健康状態を維持することができるとともに、血糖値、コレステロール値、血圧などを適正にしたり、肥満や生活習慣病の予防や改善を図ることができる。

【0010】

さらに、本発明の健康維持用調理食品はたんぱく質が含有する食材、特に酵素により既に分解されたたんぱく質を含有した食材や、たんぱく質分解酵素を含んだ食材を使用して調理されているので、良健康状態を維持するために必要とされるたんぱく質を、身体に負担をかけることなく効率よく摂取することができる。 20

また、本発明の健康維持用調理食品を砂糖、食塩及び油脂類の他に、卵を使用せずに調理することにより、生活習慣病を予防できるとともに、アレルギー疾患の発症を防ぐこともできる。

【0011】

そして、本発明の健康維持用調理食品は、飲食店、小売店、宿泊施設又は宅配サービスで提供されるので、飲食店に出向く、小売店で購入する、宿泊施設に宿泊する、宅配サービスを注文する等だけで、健康維持用調理食品を容易に摂取でき、良健康状態を維持することができる。 30

【発明を実施するための最良の形態】

【0012】

本発明の健康維持用調理食品は、飲食店、小売店、宿泊施設又は宅配サービス等で提供されるものであり、前記調理食品は、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理されるものである。

ここで、飲食店とは、レストラン、食堂、学食又は喫茶店等の店舗内で調理食品が提供される店であり、その調理食品の提供の形態は問わず、また、その店舗内で調理食品が調理されるか否かに関係なく、来店者に対し、飲食物を提供するサービスを行う店全般を含めている。 40

また、小売店とは、弁当屋、和洋菓子屋、土産屋、コンビニエンスストア、惣菜屋、デパートやスーパー、催し会場、屋台又は露店等、調理食品を販売するサービスを行う店を意味し、店舗の形態は問わず、また、その店舗内で調理されるか否かに関係なく、そこで販売され、持ち帰りできる調理食品を来店者に対し提供する店全般を含めている。

さらに、本発明における宿泊施設とは、ホテル、旅館、民宿又は寮等の宿泊を提供するとともに、調理食品を提供する施設のことであり、施設の形態を問わず、来店者に宿泊場所を提供し、そこで調理食品を提供する施設全般を含めている。

そして、本発明における宅配サービスとは、仕出屋又は寿司や蕎麦の出前や、ピザの宅配サービスや高齢者への弁当の宅配等の、調理食品を配達により提供するサービスのことであり、家庭、オフィス等配達される場所や、配達回数等を問わず、調理した食品を宅配 50

して提供するサービス全般を含めている。

すなわち、本発明における健康維持用調理食品は、飲食店、小売店、宿泊施設、宅配サービス等によって提供されるものであるが、これらは本発明の健康維持用調理食品が提供される場所・方法としての一例であり、本発明の健康維持用調理食品が提供される場所・方法であれば、その形態を限定するものではない。

【0013】

ところで、近年における栄養過多を理由に不健康体が形成される要因として、砂糖、食塩及び油脂類を大量に含んだ昨今の食べ物が挙げられる。前記、砂糖や油脂類、食塩を大量に含んだ食べ物及びこれらを摂取することは、以下のような問題点があるとされている。

10

1. 砂糖

- ・精製された砂糖は、血糖値を急激に上昇させる。
- ・体内で消費できなかった糖分は、脂肪となって蓄積される。
- ・甘味は、脳でおいしいと感じ、依存性があるためさらに甘味を欲求するようになる。

2. 食塩

- ・精製された食塩は、過剰摂取すると血圧を上昇させる。
- ・塩分は、脳がおいしいと感じ、依存性があるためさらに塩分を欲求するようになる。

20

3. 油

- ・精製された油は、カロリーのみで、その他の栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）をほとんど含んでいない。
- ・体内で消費できなかった油分は、脂肪となって蓄積される。
- ・油分は、脳でおいしいと感じ、依存性があるため、さらに油分を欲求するようになる。

【0014】

本発明の健康維持用調理食品は、上記の、砂糖、食塩及び油脂類が与える健康への弊害を排除すべく、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理されたものであり、本発明によれば、従来に砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用して調理されていたほとんどの食品が、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理できる。

30

本発明の健康維持用調理食品において、添加・使用されない砂糖、食塩及び油脂類とは、通常、調理食品を調理する際に使用されるものである。

例えば、本発明における砂糖とは、一般にさとうきびやさとうだいこんから精製される甘味料であり、精製方法によって、上白糖、グラニュー糖、白双糖、三温糖、中双糖、角砂糖、氷砂糖、液糖、和三盆、黒砂糖などが挙げられる。

また、食塩とは、海塩から精製される自然海塩、再生加工塩、食塩のうちの食塩のことで、食塩、並塩、精製塩などが挙げられる。

40

そして、油脂類とは、動物の組織や植物の種子中に含まれ精製された精油のことであり、大豆油、なたね油、綿実油、ひまわり油、とうもろこし油、サフラワー油、ごま油、やし油、オリーブ油、牛脂、バター、ラード、マーガリンなどが挙げられる。

これら一般的に調理の際に普通に用いられている砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用しないことにより、本発明の健康維持食品は構成される。

【0015】

上記の本発明において添加・使用されない精製された砂糖、食塩及び油脂類は、本来自然界にはそのままでは存在せず、人間が粉碎、抽出、濃縮等の行程を経て作り上げたいわば人工的なものであり、それらを摂取しなくとも、他の食材の中に糖分、塩分、油分は含まれており、人間が1日に必要とする量は、他の食品の摂取によって十分にまかなえる。

50

すなわち、本発明の健康維持用調理食品は、カロリーだけで身体に必要な他の栄養素が含まれない砂糖や油脂類（例えば、上白糖は、100g当たり炭水化物が99.2g、水分0.8gでカロリーは384kcal、大豆油は、100g当たり脂質が100gでカロリーは921kcal）、そして、ナトリウム以外の栄養素が含まれない食塩（例えば、精製塩100g当たり、灰分が100gで、栄養素は、ナトリウムが39000mg、カリウムが2mg、マグネシウムが87mg）を使わず、自然の食品に含まれる糖分や脂肪分及び塩分を利用した調理食品であり、前記健康維持用調理食品を摂取することにより、必要のない過剰なカロリーや塩分の摂取が抑えられ、自然の食品に含まれるビタミンや、ミネラル、食物繊維、抗酸化物質などの微量栄養素が摂取でき、良健康状態を形成・維持する目的を達成するものとなっている。

10

【0016】

なお、前記カロリーとは熱量のことで、1kcalは、1キログラムの水を1℃上げるのに必要な熱量であり、食品に係るカロリーは、食品の中に含まれる「糖質（炭水化物）」、「脂肪」、「たんぱく質」の量で計算される。前記栄養素1グラムが発生させる熱量は、糖質は1gにつき4kcal、脂肪は1gにつき9kcal、たんぱく質は1gにつき4kcalとされ、食品におけるカロリーとは、その食品の中に含まれる前記各栄養素の熱量の合計で算出されるものである。

しかるに、「カロリーのみの食品」とは、「糖質、脂肪、たんぱく質」のみから構成される食品であり、その他の食物繊維や、ビタミン、ミネラル等が含まれない食品である。

また、抗酸化物質とは、体内で発生する活性酸素に電子を供給し、消去する物質とされており、癌、動脈硬化、脳血栓、心臓病、アトピー、糖尿病などの病気の根本原因とされている活性酸素の増加を防ぐ効果をもつ物質である。なお、抗酸化物質としては、ビタミンE、ビタミンC、セレン、βカロテン、などが挙げられる。

20

そして、抗酸化物質は、単品での摂取より複数の物質から摂取するのが効果的であるとされており、複数の抗酸化物質の摂取により、相乗効果が高まり、抗酸化物質の種類が多ければ多いほど、体内で作用する時間が長くなるとされている。

【0017】

本発明の健康維持用調理食品は、前述したように砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理される調理食品であるが、前記砂糖、食塩及び油脂類は、詳しくは前述したように精製された砂糖、食塩、油である。

30

従来、これら砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理された食品は、甘味や、塩味、油分がなく、いわゆる味気のない食品なため、油脂類は使用しないが、食塩は使用する、あるいは、食塩は使用しないが、油脂類は使用するという片手落な調理がなされてきた。

本発明における健康維持用調理食品は、味気のない食品としないために、下記のように、砂糖、食塩及び油脂類の代わりに糖分、塩分、油分を含む自然の食材を使用して調理されるので、自然の素材の旨味がひきだされた食材本来の味をもつ、味わい深い調理食品となっている。

【0018】

前記、砂糖、食塩及び油の代用品としては、次のようなものがあげられる。

40

1. 砂糖の代用品

- ・リンゴ、ぶどう、オレンジ、バナナ、パイナップル、マンゴー等の果物類
- ・トマト、カラーピーマン、かぼちゃ、ニンジン、サツマイモ、ジャガイモ等の野菜類
- ・大豆、小豆、黒豆、金時豆、ヒヨコ豆、白花豆等の豆類
- ・納豆、みそ、醤油、テンペ等の大豆発酵食品
- ・栗、クコの実等の種実類
- ・玄米、黒豆、赤米、緑米、小麦、大麦、はと麦、粟、ひえ等の穀類
- ・リンゴジュース、オレンジジュース、ぶどうジュース、桃ジュース、ココナッツミルク等の果汁100%のジュース類

50

- ・レーズン、プルーン、なつめ（デーツ）、黒イチジク、白イチジク、パイナップル、杏（アプrikott）、イチゴ、ブルーベリー、ラズベリー、カランツ、チェリー、キウイ、バナナ、マンゴー、パパイア、リンゴ、梨等のドライフルーツ類
- ・甘酒、みりん等の発酵食品
- ・メイプルシロップ、米飴、玄米飴などの天然素材の甘味料
（これは、カロリーが高く、砂糖に近い甘味があるため、できる限り使用を控えるのがよい）

2. 塩の代用品

- ・味噌、醤油、梅干等の塩分を含む食品・調味料
- ・野菜、果物、穀類、豆類、種実類等の自然の食品に含まれる塩分
- ・ヨーグルト、チーズ等の発酵乳製品
- ・海藻類又は魚介類そのものに含まれる塩分
- ・豚、鶏、牛等の肉類そのものに含まれる塩分

10

3. 油の代用品

- ・アボカド、ココナッツ等の脂肪を多く含む果物・野菜類
- ・くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、ヘーゼルナッツ、ブラジルナッツ、ピスタチオ、亜麻の種、ひまわりの種、かぼちゃの種、松の実、ゴマ等の種実類
- ・すりゴマ、練りゴマ
- ・大豆、小豆、黒豆、金時豆、ヒヨコ豆、白花豆等の豆類
- ・納豆、味噌、醤油、テンペ等の大豆発酵食品
- ・ヨーグルト、チーズ等の発酵乳製品
- ・青魚を中心に、魚介類そのものに含まれる油
- ・豚、鶏、牛などの肉類そのものに含まれる油

20

【0019】

上記、代用食材においては、特に、砂糖の代用としては、リンゴジュース、レーズン、プルーン、バナナ、甘酒、かぼちゃ、サツマイモなどの糖分が最適であり、油脂類の代用としては、アボカド、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、松の実、ゴマ、すりゴマ、練りゴマなどの油分が最適であり、食塩による塩分の代用としては、味噌、醤油、梅干、海藻類、チーズの塩分が最適である。

30

なお、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用することなく調理されるものであり、上記に、砂糖、塩、油脂類の代用品としてあげた代用食材は例示であり、調理の際に添加・使用されて、調理食品の食材の味を壊すことなく、砂糖、油脂類及び塩の代用として糖分、塩分、油分を調理食品に加味できる食材であれば、例示した代用食材の他の食材を代用することができる。

【0020】

本発明の健康維持用調理食品を調理する際の、砂糖、食塩及び油脂類の代用の手段の一例を表1にまとめた。

40

【表 1】

砂糖の代用の場合		食塩の代用の場合		油脂類の代用の場合	
代用品	添加・使用の方法	代用品	添加・使用の方法	代用品	添加・使用の方法
果実類	・すりおろす ・ミキサーで液状にする ・ジューサー等で搾る ・手で搾る ・フードプロセッサーでペースト状にする ・細かく刻む ・すり鉢でする ・果汁や果肉に漬け込む ・皮でくるむ	塩分を含む食品・調味料	・そのものを使う ・ミキサーで液状にする ・細かく刻む ・フードプロセッサーでペースト状にする ・すり鉢でする	脂肪を含む果実・野菜類	・果肉部分を潰して使う ・ミキサーで液状にする ・細かく刻む ・フードプロセッサーでペースト状にする ・薄くスライスして使う
野菜類	・すりおろす ・ミキサーで液状にする ・ジューサー等で搾る ・フードプロセッサーでペースト状にする ・細かく刻む ・すり鉢でする ・ブロック状に切る ・そのものを使う ・皮でくるむ ・ゆで汁を使う ・スライスする ・蒸して潰してペースト状にする	野菜・果実・穀物・豆類・種実類	・すりおろす ・すり鉢でする ・そのものを使う ・細かく刻む ・果汁や果肉に漬け込む ・スライスする ・皮でくるむ ・蒸して潰してペースト状にする ・ゆで汁を使う ・ミキサーで液状にする ・ジューサー等で搾る ・フードプロセッサーでペースト状にする	豆類	・蒸すあるいは煮てすりおろす ・すり鉢でする ・ゆでて潰す ・そのものを使う ・ミル等で細かく刻む
豆類	・蒸すあるいは煮てすりおろす ・すり鉢でする ・ゆでて潰す ・そのものを使う ・ミル等で細かく刻む	発酵乳製品	・そのものを使う ・潰け込む ・細かく刻む ・スライスする ・ミキサーで液状にする ・フードプロセッサーでペースト状にする	種実類	・すり鉢でする ・ミル等で細かく刻む
種実類	・すり鉢でする ・ミル等で細かく刻む ・そのものを使う	海藻類・魚介類・肉類	・すりおろす ・すり鉢でする ・そのものを使う ・細かく刻む ・スライスする ・フードプロセッサーでペースト状にする ・ミキサーで液状にする ・身でくるむ	大豆醗酵食品	・そのものを使う ・ミキサーで液状にする ・すり鉢でする
穀類	・すり鉢でする ・そのものを使う ・煮炊きする			発酵乳製品	・そのものを使う ・潰け込む ・細かく刻む ・スライスする ・ミキサーで液状にする ・フードプロセッサーでペースト状にする ・ジューサー等で搾る
果汁 100% ジュース	・そのものを使う ・潰け込む			魚介類・肉類	・すりおろす ・すり鉢でする ・そのものを使う ・細かく刻む ・スライスする ・身でくるむ ・ミキサーで液状にする ・フードプロセッサーでペースト状にする
ドライ フルーツ	・そのものを使う ・細かく刻む ・煮る			その他	・オーブンやグリルを使う ・焦げ付かないフライパンや鍋を使う

10

20

30

40

50

【0021】

表1に示すように、代用食材は、それぞれ食材の特性を生かした方法で、調理する食品に添加・使用される。

例えば、砂糖の代用として、果実類を使用する場合、「すりおろす」「ミキサーで液状にする」「ジューサー等で搾る」「手で搾る」「フードプロセッサーでペースト状にする」「細かく刻む」「すり鉢でする」「果汁や果肉に漬け込む」「皮でくるむ」などの方法が挙げられている。

「すりおろす」は、例えば、リンゴ等を砂糖の代用として使用する場合に代用食材ををすりおろした状態で使用する。「ミキサーで液状にする」はバナナ等を砂糖の代用として使用する場合にミキサーに入れて液状にした状態で使用する。「ジューサーで搾る」はぶどう等を砂糖の代用として使用する場合ジューサーに代用食材を入れて搾って搾り汁を使用する。「手で搾る」はオレンジ等で代用する場合、手で搾った搾り汁を使用する。「フードプロセッサーでペースト状にする」はマンゴー等をフードプロセッサーに入れて、ペースト状にして使用する。「皮でくるむ」は、パイナップルやパパイアの皮でくるんで数時間おく、というように、代用食材を使用する調理食品に適した形状にして調理する。

その際に、果物類や野菜類の場合は、その食材によっては、皮を剥いて種を取った後に、ジューサーやミキサーにかけ、より代用食材として使いやすい形状とすることが望ましい。

【0022】

表1に例示した以外にも、砂糖、食塩及び油脂類の代用食材の添加・使用の方法として、甘みを出すために、自然塩や岩塩を少量加える、甘酒、本みりん、米飴などを入れると

いう方法も挙げられる。

また、食塩の代用として、昆布や、カツオ、煮干し、干し椎茸、干しエビ、干し貝柱、乾燥モズク、切り干し大根などの乾物を使い、それらのだしの味を濃くすることで塩分を不要とする方法も挙げられる。

そして、油脂類を使用しない方法として、揚げ物をグリルやオーブンなどを使って調理する、焦げ付かないフライパンや鍋を使って焼く、炒める等の調理を施す、という方法が挙げられ、また、水溶き片栗粉を添加することによって、油を使わないことによる焦げ付きを防止して調理することができる。

鶏肉や、豚肉、魚肉、魚介類等は、それ自体に油を含んでいるので、この油を利用して炒めものをするによっても、油脂類を使用することなく調理することができる。

10

このように、各代用食材を、調理する食品に合わせて加工して、添加・使用することにより、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用することなく、糖分、塩分、油分を十分に含んだ健康維持用調理食品を調理することができる。

【0023】

本発明における砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用しないで調理される健康維持用調理食品は、上記のような代用食材を添加・使用して調理されるものの他に、代用食材自体を使って調理されるものでもよい。

すなわち、かぼちゃやサツマイモなどの糖分をもつ食材が砂糖や食塩を添加・使用せずに調理されて構成される健康維持用調理食品である。

前記の焦げ付かないフライパンや鍋を利用して、鶏肉や、豚肉、魚肉、魚介類を調理するにあっても、それら自体がもつ油を生かして油脂類を使わず、その他、砂糖や食塩を添加・使用せず、焼く、炒める、煮る等して、その食材自体を調理食品とし、健康維持用調理食品とすることができる。

20

【0024】

本発明の健康維持用調理食品は、上記のような手段で調理される調理食品であり、飲食店や、小売店、宿泊施設又は宅配サービスなどで、調理食品として調理された直後に、あるいは、加工されて冷凍食品や缶詰食品として、さらには、上記方法で調理されてインスタント食品等に加工されて提供されるものである。

すなわち、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理されていれば、その調理食品としての提供の形式は問わないものであり、飲食店内で料理として、小売店でお弁当として、あるいは総菜として、また、宿泊施設で、朝夕の食事として、さらには、宅配用の食品として、あらゆる形式で提供できるものである。

30

【0025】

なお、本発明の健康維持用調理食品は、日々の食生活の中で、良健康状態を維持するための調理食品であるが、良健康状態を維持する上では、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用しない調理食品を摂取すると同時に、たんぱく質を摂取することが望ましい。

良健康状態を形成・保持するためには、たんぱく質の摂取が重要となる。たんぱく質は、人間の体に不可欠な栄養素とされており、皮膚、骨、筋肉、毛髪、血液などの構成成分となるほか、ペプチドホルモン、酵素、神経伝達物質、その他、病気に対する免疫体の材料にもなるとされている。

40

しかし、たんぱく質は消化が悪く、体内においては、たんぱく質→ペプチド→アミノ酸と順に分解された後に吸収され、その消化には、体内の消化酵素を必要とするため、内臓に負担がかかるとされている。

また、たんぱく質は、体内に入ってから窒素を発生し、その窒素を分解するために肝臓に負担をかけるとされている。

そこで、本発明における健康維持用調理食品は、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用しないで調理される調理食品に、たんぱく質を含有する食材を使用して調理することにより、良健康状態を維持するために必要とされるたんぱく質を、身体に負担をかけることなく効率よく摂取できるものとなっている。

【0026】

50

たんぱく質を効率よく摂取するためには、酵素の力ですでに分解されたタンパク質（天然アミノ酸）を摂ることが望ましい。分解されたたんぱく質は、体内の消化酵素を必要としないので、肝臓、腎臓、すい臓など内臓への負担を軽減することができ、また窒素の発生も最小限に抑えてくれるからである。

効率のよいたんぱく質の摂り方としては、（１）発酵食品で摂る方法と、（２）たんぱく質を含む食材とたんぱく質分解酵素をもつ食材とを一緒に利用する方法とがあげられる。すなわち、発酵食品を直接摂取する方法と、たんぱく質を含む食材をたんぱく質分解酵素を多く含む食材に漬け込む、一緒に調理する、又は和えて一緒に食べて、タンパク質の分解を最も促進させる方法である。

効率のよいたんぱく質が得られる発酵食品と、たんぱく質分解酵素を含む食材には以下のようなものがあげられる。 10

（１）効率よくたんぱく質が得られる発酵食品（酵素の力で既に分解されたたんぱく質を含む発酵食品）

- ・大豆でなく、大豆を発酵させたもの（消化分解が進んでいるもの）

大豆 → 納豆、テンペ、味噌、醤油

- ・牛乳ではなく、牛乳を発酵させたもの（消化分解が進んでいるもの）

牛乳 → ヨーグルト、チーズ

- ・その他発酵食品

天然酵母のパン、漬物、酢、酒粕、甘酒、みりん、ビール酵母、緑茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶類、豆板醤、キムチ、ナンプラー、酒、ワイン、ビールなど 20

（２）たんぱく質分解酵素を含む食材

- ・キウイ、パイナップル、パパイヤ、青パパイヤ、マンゴー、バナナ、イチジク、大根、山芋、カブ、キャベツ、マッシュルーム、生姜、にがり、味噌、醤油、酢、納豆、キムチ、豆板醤、ヨーグルト、チーズなど。

【００２７】

本発明の健康維持用調理食品は、上記のようなたんぱく質を含有する食材を使用して効率よくたんぱく質を摂取することを可能とし、上記のような酵素を含む食品を摂取することで、たんぱく質だけでなく、糖質、脂質を分解する酵素も活性化させることができ、すなわち、消化を助けエネルギー効率を高める効果が期待でき、良健康状態の形成・保持を図ることができる調理食品となる。 30

本発明においては、たんぱく質分解酵素を含有し、かつ砂糖の代用としても使用されるキウイ、パパイヤ、パイナップルが最適である。

なお、たんぱく質分解酵素をもつ食材においては、４０～５０℃程度で酵素が死んでしまうので、加熱せずに生の状態で食材の中を含めることが好ましい。

【００２８】

本発明の健康維持用調理食品は、上記のごとく、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用することなく調理されるものであり、さらに卵を使用せずに調理されることが好ましい。 40

卵としては、鶏卵類、うずら卵をはじめ、イクラやかずのこなどの、魚類の卵も含む。

前記卵は、一般的にコレステロールが多く、（例えば、鶏卵４２０ｍｇ、うずら卵４７０ｍｇ、イクラ４８０ｍｇ、かずのこ（乾燥）１０００ｍｇである（各１００ｇ当たり））生活習慣病を誘発しやすい食材とされている。また、脂質、たんぱく質も多く、たんぱく質については、アレルギー疾患の発症原因になるともいわれている。

本発明の健康維持用調理食品は、飲食店や小売店等で提供される良健康体の維持を目的とする調理食品であり、すなわち健康を維持するために最適な調理食品を提供するものであり、生活習慣病やアレルギー疾患の発症原因となる可能性があるものは、できる限り使用せずに調理されるものである。

このことから、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用し 50

ないとともに、卵を使用せずに調理されることが好ましい。

【実施例 1】

【0029】

本発明の健康維持用調理食品を具体的にその調理方法とともに説明する。

〔飲食店で提供される健康維持用調理食品の例〕

- メニュー 1. ハンバーグ
2. サラダ
3. ジュース
4. ライス

10

1. ハンバーグの作り方

- 〈1〉玉葱 80 g と挽肉 150 g とおから小さじ 1、山芋適量、大葉適量、わさび醤油適量を用意する。
- 〈2〉細かく刻んだ玉葱 80 g と、挽肉 150 g と、おから小さじ 1 を混ぜてこねる。
- 〈3〉さらに山芋を混ぜる。
- 〈4〉小判型にまとめて、熱したフライパン（油を使わない）で両面をこんがり焼く。
- 〈5〉お皿に盛り、大葉を添えてわさび醤油をかけて仕上げる。

2. サラダ（ゴマドレッシング）の作り方

- 〈1〉レタス 2 枚、ベビーリーフ適量、ブロッコリースプラウト適量、白練りゴマ 25 g、レモンの搾り汁大さじ 1 / 2、本醸造醤油大さじ 1 / 2、生姜 1 かけ、ニンニク 1 かけ、水適量を用意する。 20
- 〈2〉レタス、ベビーリーフ、ブロッコリースプラウトを洗って水切りしておく。
- 〈3〉生姜とニンニクはみじん切りにし、練りゴマ、レモン汁、醤油を加え混ぜる。
- 〈4〉水を加えて濃度を調節する。
- 〈5〉水切りした〈1〉の野菜を皿に盛り、〈4〉ゴマドレッシングをかけて仕上げる。

3. ジュースの作り方

- 〈1〉有機ニンジン 1 本、有機リンゴ 1 / 2、小松菜 100 g、赤ピーマン 2 個、オレンジ 1 個を用意する。
- 〈2〉材料を洗って、適当な大きさに切る。 30
- 〈3〉低速回転のジューサーで搾る。
- 〈4〉コップに入れる。

4. ライスの作り方

- 〈1〉玄米 4 合、雑穀ブレンド大さじ 4、水 5 合を用意する。
- 〈2〉玄米は洗って 8 時間置く。
- 〈3〉〈2〉を水切りして、雑穀ブレンド、水を加えて圧力鍋にセットする。
- 〈4〉強火にかけ、圧力がかかったら弱火にして 30 分、火を止めて 30 分蒸らす。

【0030】

上記、飲食店で提供される健康維持用調理食品の例においては、1. ハンバーグは、食塩を使わずに肉に含まれる塩分で代用し、また油を使わずに調理されている。また、卵を使用せずに、山芋を混ぜることにより、たんぱく質分解酵素を含有させ良たんぱく質の摂取を促進している。 40

また、2. サラダは、白練りゴマが、油脂類の代用となり、本醸造醤油を添加することで、食塩を代用して食味に深みをだしている。そして、たんぱく質分解酵素を持つ生姜によって、良たんぱく質の摂取ができる調理食品となっている。

そして、3. ジュースは、ニンジン、リンゴ、赤ピーマン、オレンジのそれぞれが、自然の甘味を有していて、砂糖を使用しなくても飲みやすく、かつそれぞれが、ビタミン C やビタミン E、βカロテンなどの抗酸化物質を含んでおり、多種の抗酸化物質を同時に摂取できるものとなっている。

さらに、4. ライスは、玄米を主としたものであり、玄米を 8 時間置くことで、発芽さ 50

せて、栄養価を高くしたものとなっている。発芽玄米は、ガンマーアミノ酪酸をはじめ、オリザノール、食物繊維、ミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、イノシトール、フェルラ酸などを含み、良健康体の維持には最適なものである。

【0031】

上記メニューは一例であるが、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せず、代用食材の含まれる甘味や塩分で調理食品の味を深め、かつ良たんぱく質の摂取ができる健康維持のために好適なものであり、このようなメニューで構成された調理食品を飲食店等で提供することにより、来店者の健康維持に最適な調理食品を提供することができる。

また、来店者は、本発明の健康維持用調理食品を提供する飲食店に訪れることにより、味付けの貧粗さを感じることなく、健康維持に最適な健康維持用調理食品を摂取することができる。

【実施例2】

【0032】

〔小売店（惣菜屋）で提供される健康維持用調理食品の例〕

- 総菜の種類 1. ほうれん草のクルミ和え
2. 焼きおにぎり

1. ほうれん草のクルミ和えの作り方

〈1〉ほうれん草100g、生クルミ20g、本醸造醤油大さじ1/2、玄米飴少々を用意する。 20

〈2〉ほうれん草は、茹でて水気を取り、ざく切りにする

〈3〉クルミは、油が出るまですり鉢ですって細かくする

〈4〉〈3〉に醤油、玄米飴を加えて混ぜ、〈2〉のほうれん草と和える。

2. 焼きおにぎりの作り方

〈1〉玄米4合、雑穀ブレンド大さじ4、水5合、本醸造醤油1/2を用意する。

〈2〉玄米は洗って8時間置く。

〈3〉〈2〉を水切りして、雑穀ブレンド、水を加えて圧力鍋にセットする。

〈4〉強火にかけ、圧力がかかったら弱火にして30分、火を止めて30分蒸らす。

〈5〉〈4〉で蒸した後、おにぎりを作る。

〈6〉〈5〉でにぎったおにぎりのまわりに本醸造醤油を塗って、フライパンで焼く。 30

【0033】

上記、小売店（ここでは惣菜屋）で提供される健康維持用調理食品の例においては、1. ほうれん草のクルミ和えは、油脂類を使わずにクルミに含まれる油分で代用して調理されている。また、砂糖を使用せずに、玄米飴を混ぜることにより、栄養価の高いものとしている。

また、2. 焼きおにぎりは、前記の「飲食店で提供される健康維持用調理食品の例」の、4. ライスと同様に、玄米を主としたものであり、玄米を8時間置くことで、発芽させた後に調理している。そして、おにぎりには食塩を使用せず、醤油の塩分を利用している。

【0034】

上記の総菜の種類は一例であるが、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、油脂類及び食塩を添加・使用せず、甘味や塩分を代用食材から引き出し、その代用食材自体の味を引き立たせた調理食品であり、同時に、過剰なカロリーや塩分の摂取をすることのない健康維持のために好適なものであり、このようなメニューで構成された調理食品を小売店等で提供することにより、そこで購買する来店者の健康維持に最適な調理食品を提供することができる。

また、来店者は、本発明の健康維持用調理食品を提供する小売店で調理食品を購入することにより、さまざまな栄養価の計算等を行うことなく、容易に健康維持に最適な健康維持用調理食品を摂取することができる。

10

30

40

50

【実施例 3】

【0035】

〔宿泊施設（旅館）で提供される健康維持用調理食品の例〕

- 朝食のメニュー
1. ごはん
 2. 味噌汁
 3. 焼き魚
 4. 納豆の小鉢
 5. 漬物

1. ごはんの作り方

- 〈1〉玄米 4 合、雑穀ブレンド大さじ 4、水 5 合を用意する。
- 〈2〉玄米は洗って 8 時間置く。
- 〈3〉〈2〉を水切りして、雑穀ブレンド、水を加えて圧力鍋にセットする。
- 〈4〉強火にかけ、圧力がかかったら弱火にして 30 分、火を止めて 30 分蒸らす。

10

2. 味噌汁の作り方

- 〈1〉昆布 1 枚、干し椎茸 3 枚、ネギ 40 g、えのき 50 g、生青海苔適量、有機無添加味噌大さじ 1、水 500 g を用意する。
- 〈2〉昆布と干し椎茸を細かく刻んで水に 5 時間浸し、だしを取る。
- 〈3〉ネギは斜めに切り、えのきは石づきを切り落とす。
- 〈4〉〈2〉をそのまま鍋に移して火をかける。
- 〈5〉沸騰したらネギ、えのきの順で加える。
- 〈6〉具が煮えたら火を止め、青海苔、味噌をいれる。

20

3. 焼き魚の作り方

- 〈1〉さばの切り身 1 枚、本醸造醤油大さじ 1、本みりん大さじ 1 を用意する。
- 〈2〉醤油とみりんを合わせたタレにさばを 30 分漬ける。
- 〈3〉〈2〉のさばを焼く。

4. 納豆の小鉢の作り方

- 〈1〉納豆 1 パック、カイワレ大根適量、焼き海苔全形 1 / 4 枚、本醸造醤油適量、有機辛子適量を用意する。
- 〈2〉納豆に醤油、辛子を入れてよく混ぜる。
- 〈3〉〈2〉にカイワレ大根と刻んだ焼き海苔を入れて和える。

30

5. 漬物

- 〈1〉カブとカブの葉のぬか漬けを用意する。
- 〈2〉器に盛る。

【0036】

上記、宿泊施設で提供される健康維持用調理食品は、一例であり、同様に夕食のメニューも、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理された調理食品が、宿泊者に提供される。

1. ごはんは、前記の〔飲食店で提供される健康維持用調理食品の例〕の、4. ライスと同様である。ここでは、発芽玄米の栄養価を摂取できるよう玄米を採用しているが、白米に、玄米と雑穀（粟、ひえ、大麦、押し麦、アマランス、はと麦、蕎麦、黒米、赤米、緑米、大豆、小豆、黒豆、こんにゃくなど）を混ぜて炊いたものなども、糖質の少ない、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素や食物繊維の摂取量を増やすことができる健康維持用調理食品となる。

40

2. 味噌汁は、食塩を使わずに、昆布と干し椎茸を長時間水に浸してダシを取り、味の濃いダシを作り、ダシの味が十分に味わえる味噌汁となっている。また、海苔を加えることにより、塩味を十分に備えた栄養価の高いものとなっている。

3. 焼き魚は、1. 鯖が自身で持つ油分と、醤油とみりんによる塩分と甘味により、砂糖や食塩を使用しなくても、十分においしく調理される。

さらに、4. 納豆の小鉢により、たんぱく質を十分に摂取でき、5. 漬物（カブのぬか漬け）により、多種類の微量栄養素の摂取もできるものとなっている。

50

【0037】

上記の朝食のメニューは一例であるが、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、油脂類及び食塩を添加・使用せず、様々な食材が持つ糖分や塩分を利用して調理されるので、トータル的にバランスのとれた調理食品となる。

また、宿泊者は、本発明の健康維持用調理食品を提供する宿泊施設で食事を摂ることにより、様々な食材から、健康維持に最適な栄養価を摂取することができる。

【実施例4】

【0038】

〔宅配サービス（仕出屋）で提供される健康維持用調理食品の例〕

- メニュー 1. パスタ
2. おやき
3. ポテト

10

1. パスタの作り方

- 〈1〉糸コンニャク200g、アボガド1／2個、レモンの搾り汁大さじ1／2、本醸造醤油大さじ1／2、刻み海苔適量、レッドキャベツスプラウト適量、プチトマト4個を用意する。
- 〈2〉糸コンニャクをゆでて、水切りをする。
- 〈3〉アボガドは皮と種を取り、レモン汁と醤油を加え、ペースト状に潰す。
- 〈4〉皿に〈2〉を盛り、〈3〉をパスタソースのようにかける。
- 〈5〉刻み海苔とレッドキャベツスプラウトを散らし、プチトマトを添える。

20

2. おやきの作り方

- 〈1〉サツマイモ60g、有機プルーン（ドライフルーツ）3粒、生カシューナッツ、そば粉50g、全粒粉小麦粉100g、水適量を用意する。
- 〈2〉サツマイモは蒸し器で蒸かし、冷ましておく。
- 〈3〉そば粉と全粒粉小麦粉に水を少し加えてよく練る。
- 〈4〉プルーンと粗く刻んだカシューナッツを〈2〉のサツマイモに混ぜ、あんを作る。
- 〈5〉〈3〉の生地をのばし、〈4〉のあんをのせて包む。
- 〈6〉フライパンで軽く焦げ目をつける。
- 〈7〉湯気の上がっている蒸し器にに入れて10分程度蒸す。

30

3. ポテトの作り方

- 〈1〉ジャガイモ100g、チーズ適量を用意する。
- 〈2〉ジャガイモは、蒸し器で蒸して柔らかくして、適当な大きさに切る。
- 〈3〉粗く刻んだチーズを〈2〉のジャガイモにふりかけ、軽くチーズが溶けるまでオーブンで焼く。

【0039】

上記、宅配サービスで提供される健康維持用調理食品は、一例であり、その調理食品のメニューはさまざまであるが、砂糖、食塩及び油脂類を添加・使用せずに調理された調理食品が、注文者に宅配される。

40

1. パスタは、糸コンニャクを使うことで、炭水化物の過剰な摂取を控え、さらにアボガドで作られたペーストをかけることにより、油脂類の使用をせずに調理されている。

また、2. おやきは、砂糖の代用として、サツマイモ、プルーン、カシューナッツの甘味が使用されている。

そして、3. ポテトは、ジャガイモの甘味と、チーズの塩分で、砂糖と塩を添加・使用しないものとなり、さらにオーブンで焼き、油脂類を使用せずに調理されている。

【0040】

上記の宅配サービスのメニューにおいても、本発明の健康維持用調理食品は、砂糖、油脂類及び食塩を添加・使用せずに調理され、甘味のある調理食品、塩分のある調理食品も提供することができ、容易に健康維持に最適な健康維持用調理食品を摂取することができ

50

る。