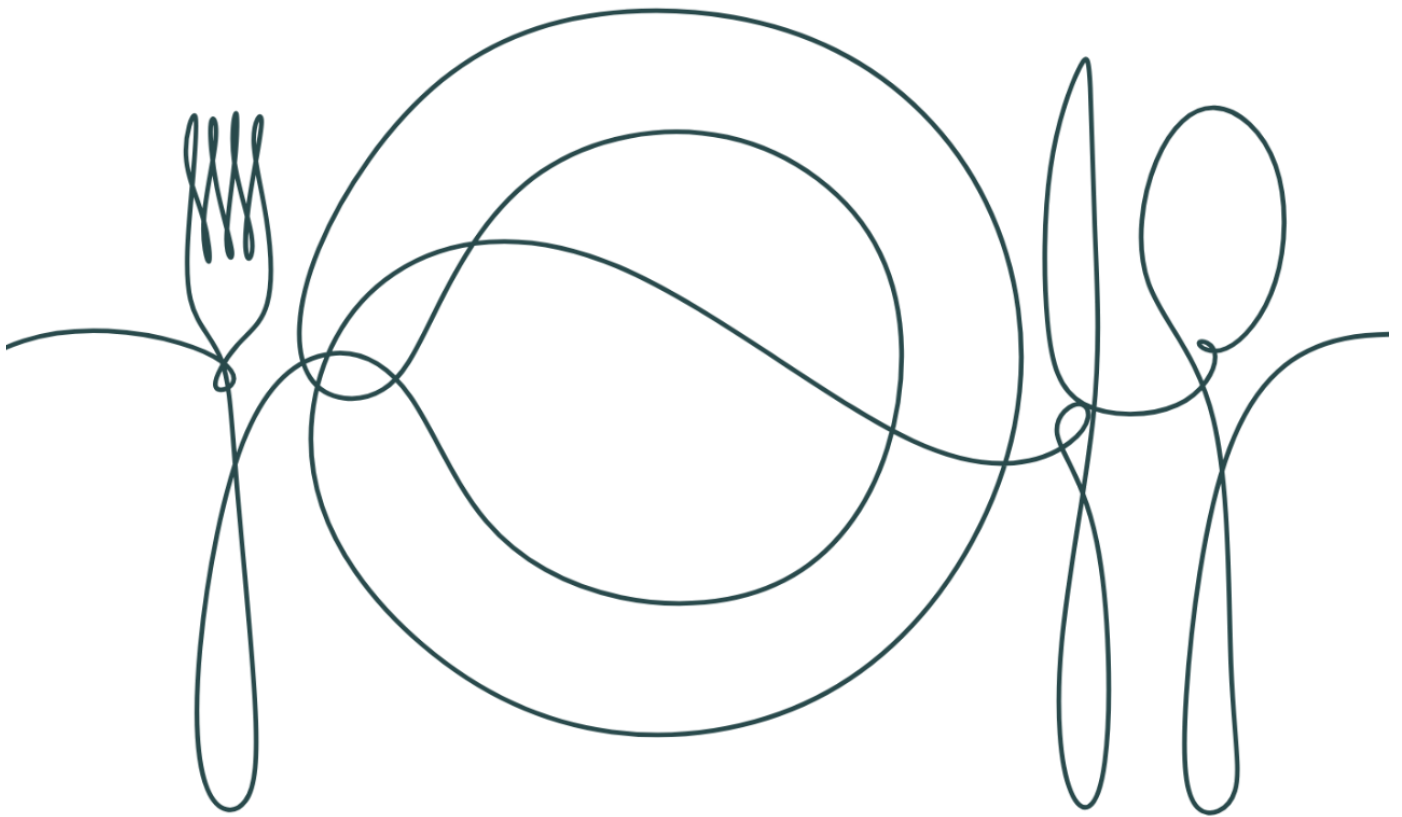


月曜～日曜までの
朝・昼・おやつ・夕食の献立

尿漏れ改善レシピ 1週間献立



ホルモンバランス研究所
続木和子



このレシピの使い方

尿漏れを改善するためには、タンパク質が重要です。

通常、タンパク質の摂取目安は 体重の**1/1000**(体重50kgの場合、50g)ですが、尿漏れ改善のためには 体重の**1.5/1000**(体重50kgの場合、75g)が必要です。

このレシピでは、**1日75g～80g**のタンパク質が摂取できるように設計されています。(上記より多いものもあります。)

年齢や消化能力に応じて、

- 少し減らす
- 献立を入れ替える

など、あなたの生活に合わせて工夫してください。

また、この献立はタンパク質の摂り方の参考としていただくことを目的としているため、調理方法は簡単なものを選びました。

ぜひこの献立を参考に、あなたの尿漏れ改善にお役立てください。

※補足

作物は、産地や栽培方法、収穫時期、収穫後食べるまでの時間、その他で、含まれる栄養素の量が違ってきます。

また、あなたの消化・吸収力や腸内細菌の種類でも、タンパク質が実際に摂れる量が違います。

ですから、あまり細かい数字は気にしないでください。

あくまで、目安として参考にしてください。

月曜日の献立

朝食(タンパク質: 約21g)

- 卵ときのこの和風オートミール粥
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - しめじ、椎茸、ネギ、生姜、白だし
- 生野菜サラダ＋亜麻仁油
 - レタス、パプリカ、にんじん、紫キャベツ
 - 亜麻仁油、レモン汁、天然塩
- めか漬け
 - 大根、きゅうり
- 無糖ヨーグルト 100g(タンパク質: 約4g)

 合計: 約21g + 野菜とめか漬けの微量なタンパク質

昼食(タンパク質: 約29g)

- せいろ蒸し魚定食(タラと野菜)
 - 白身魚(タラ)100g(タンパク質: 約20g)
 - キャベツ、人参、かぶ、ブロッコリー
 - ポン酢＋大根おろし
- 茹でひよこ豆と切干大根の和え物
 - ひよこ豆(ゆで)80g(タンパク質: 約7g)

- 切干大根、ごま、酢、醤油
- ごはん 80g(タンパク質:2g)
- しその実の漬物

👉 合計:約29g

🍪 おやつ(タンパク質: 約8g)

- ゆで卵 1個(タンパク質: 約6g)
- 無塩ナッツ 10g(タンパク質: 約2g)
- 自家製甘酒寒天(砂糖なし)

👉 合計:約8g + 甘酒寒天の微量なタンパク質

🌙 夕食(タンパク質 約28g)

- ラムと茹でレンズ豆のハーブ炒め+副菜2品
 - ラム肉 80g(タンパク質: 約19g)
 - 茹でレンズ豆 50g(タンパク質: 約6g)
 - セロリ、ズッキーニ、ハーブ
- むか漬け
 - 白菜
- 味噌汁
 - 昆布、わかめ、しめじ
- 雑穀入りごはん 100g (タンパク質:約3g)

👉 合計:約28g + 副菜の微量なタンパク質



火曜日の献立



朝食(タンパク質 約21g)

- オートミールと卵の洋風スープ粥
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - 玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ベジブロス(または昆布だし)、塩、こしょう、オリーブオイル少量
- 生野菜サラダ＋亜麻仁油
 - ベビーリーフ、きゅうり、ラディッシュ、ミニトマト
 - 亜麻仁油、ビネガー、天然塩ドレッシング
- めか漬け
 - 大根、人参
- 無糖ヨーグルト 100g(タンパク質: 約4g)、レモン汁少々



合計: 約21g + 野菜とめか漬けの微量なタンパク質



昼食(タンパク質: 約25g)

- 豚ヒレの梅しそ巻き＋温野菜＋もち麦ごはん
 - 豚ヒレ肉 90g(タンパク質: 約22g)、梅肉、しそ
 - 温野菜(キャベツ、にんじん、かぼちゃ、いんげん)
 - もち麦ごはん(白米＋もち麦)100g(タンパク質: 約3g)
- きゅうりの塩麹和え

- たくあん(発酵漬物)

👉 合計: 約25g + きゅうりの塩麹和えとたくあんの微量なタンパク質

🍪 おやつ(タンパク質: 約15g)

- ギリシャヨーグルト 80g(タンパク質: 約8g)
- ゆで卵 1個(タンパク質: 約6g)
- くるみ 5g(タンパク質: 約1g)

👉 合計: 約15g

🌙 夕食(タンパク質: 約28g)

- 赤魚の煮つけ+茹で金時豆のごま酢和え+せいろ蒸し野菜
 - 赤魚の切り身 100g(タンパク質: 約20g)
 - 茹で金時豆 70g(タンパク質: 約6g)、ごま、酢、醤油
 - せいろ蒸し野菜(かぶ、小松菜、人参)、柚子味噌
- ごはん 80g (タンパク質 :約2g)
- むか漬け
 - 白菜、人参

👉 合計: 約28g + むか漬けの微量なタンパク質

水曜日の献立

朝食(タンパク質:約21g)

- チーズと卵のオートミールリゾット風
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - 無添加ナチュラルチーズ 15g(タンパク質: 約4g)
 - 玉ねぎ、セロリ、人参、ベジブロス
- 生野菜サラダ+亜麻仁油ドレッシング
 - リーフレタス、トマト、千切りにんじん、赤パプリカ
 - 亜麻仁油、レモン、天然塩
- 発酵キャベツ(ザワークラウト) 少々

 合計: 約21g + 野菜とザワークラウトの微量なタンパク質

昼食(タンパク質: 約28g)

- ラムと茹でレンズ豆のハーブソテー
 - ラム肉 80g(タンパク質: 約19g)
 - 茹でレンズ豆 50g(タンパク質: 約6g)
 - ローズマリー、タイム、にんにく、オリーブオイル
- 蒸しかぼちゃとインゲンのマスタードマリネ
- 雑穀入りごはん 100g (タンパク質: 約3g)
- オリーブの塩漬け
- ピクルス(発酵タイプ)

👉 合計: 約28g + 副菜の微量なタンパク質

🍪 おやつ(タンパク質: 約11g)

- ゼラチンプリン(豆乳なし・ミルク使用)
 - 牛乳 200ml(タンパク質: 約6g)
 - 粉ゼラチン 5g(タンパク質: 約5g)
 - バニラエッセンス、塩、甘酒少量
- アーモンドクラッシュ 5g

👉 合計: 約11g + アーモンドクラッシュの微量なタンパク質

🌙 夕食(タンパク質: 約26g)

- 白身魚の洋風スチーム + じゃがいもといんげんの温サラダ
 - 白身魚(スズキ、タラなど) 100g(タンパク質: 約20g)
 - セロリ、トマト、玉ねぎ
 - オリーブオイル、レモン、ケッパーソース風
 - じゃがいも、いんげん、ゆで卵 1個(タンパク質: 約6g)
 - 粒マスタードドレッシング
- 紫キャベツのザワークラウト風酢漬け

👉 合計: 約26g + 副菜の微量なタンパク質

木曜日の献立(和風+せいろ料理・ナッツおやつ)

朝食(タンパク質: 約20g)

- オートミールと卵の和風茶がゆ風
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - 昆布だし、少量の梅干し、刻みねぎ
- 生野菜サラダ+亜麻仁油ドレッシング
 - 水菜、大根、人参、ミニトマト
 - 亜麻仁油、すりごま、醤油、レモン汁
- 発酵ぬか漬け
 - きゅうり、かぶ
- 無糖ヨーグルト 80g(タンパク質: 約3g)※追加したい方のみ

 合計: 約20g + 野菜とぬか漬けの微量なタンパク質

昼食(タンパク質: 約34g)

- せいろ蒸しプレート: 鮭と野菜と卵のせいろセット
 - 鮭 80g(タンパク質: 約18g)
 - 卵 1個(タンパク質: 約6g)
 - キャベツ、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリーなど
 - 生姜醤油 or ポン酢+大根おろし

- 黒豆の煮物(茹でた黒豆70g:タンパク質 約7g)
- ごはん(雑穀入り)100g(タンパク質:約3g)
- 梅干し

👉 合計:約34g

🍪 おやつ(タンパク質: 約7g)

- ミックスナッツ&ドライいちじく or デーツ(控えめ)
 - アーモンド 10g(タンパク質: 約2g)
 - くるみ 10g(タンパク質: 約2g)
 - カシューナッツ 10g(タンパク質: 約3g)
 - ドライいちじく(1個)

👉 合計:約7g

🌙 夕食(タンパク質: 約31g)

- 豚肉と茹で白いんげん豆の味噌煮込み+副菜2品
 - 豚ロース薄切り 90g(タンパク質: 約19g)
 - 茹で白いんげん豆 70g(タンパク質: 約6g)
 - 玉ねぎ、人参、ごぼう、味噌、甘酒少量
- 小松菜としらすの和え物
 - しらす 20g(タンパク質: 約4g)
- 白菜と昆布の浅漬け
- ごはん 80g (タンパク質:約2g)

👉 合計:約31g + 浅漬けの微量なタンパク質

金曜日の献立

朝食(タンパク質:約21g)

- 洋風オートミールボウル(卵 & チーズ & 野菜)
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - 無添加ナチュラルチーズ 15g(タンパク質: 約4g)
 - ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、黒こしょう、オリーブオイル少量
- 生野菜サラダ + 亜麻仁油
 - サニーレタス、トマト、千切りにんじん、レッドオニオン
 - 亜麻仁油、レモン、岩塩
- 発酵キャベツ(ザワークラウト)

 合計: 約21g + 野菜とザワークラウトの微量なタンパク質

昼食(タンパク質: 約30g)

- 白身魚のハーブグリル + ひよこ豆と野菜のレモンマリネ
 - 白身魚(タラ、スズキなど) 100g(タンパク質: 約20g)
 - オリーブオイル、ハーブ(タイム、オレガノ)
 - 茹でひよこ豆 80g(タンパク質: 約7g)
 - 赤パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、レモン汁、ディル
 -
- ごはん(雑穀入り) 100g(タンパク質: 約3g)
- ピクルス 少々(発酵タイプ)

 合計: 約30g + ピクルスの微量なタンパク質

おやつ(タンパク質: 約1g)

- 果物プレート(キウイ+いちご)+アーモンド数粒
 - キウイ 1個
 - いちご 5粒ほど
 - アーモンド 5g(タンパク質: 約1g)
 - 👉 合計: 約1g

夕食(タンパク質: 約36g)

- 鶏むね肉のハーブ蒸し(せいろ)+レンズ豆とゆで卵の温サラダ
 - 鶏むね肉 90g(タンパク質: 約22g)
 - タイム、ローリエ、にんにく、塩
 - 茹でレンズ豆 50g(タンパク質: 約6g)
 - ゆで卵 1個(タンパク質: 約6g)
 - 茹でブロッコリー、にんじん、ズッキーニ
 - オリーブオイル+粒マスタードドレッシング
- セロリと紫キャベツのピクルス(発酵)
- 雑穀ごはん 80g(タンパク質: 約2g)

👉 合計タンパク質: 約36g + ピクルスの微量なタンパク質

土曜日の献立

朝食(タンパク質: 約22g)

- 卵としらすのオートミール雑炊(和風だし仕立て)
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - しらす 20g(タンパク質: 約5g)
 - 小松菜、ネギ、生姜、昆布だし
- 生野菜サラダ+亜麻仁油
 - レタス、ラディッシュ、千切りにんじん、きゅうり
 - 亜麻仁油、醤油、レモン汁
- 白菜のぬか漬け
- なめたけおろし(納豆なし)

 合計タンパク質: 約22g + 野菜と漬物の微量なタンパク質

昼食(タンパク質: 約27g)

- ラムと白いんげん豆の味噌炒め煮+根菜の煮しめ+もち麦ごはん
 - ラム肉 80g(タンパク質: 約18g)
 - 茹で白いんげん豆 70g(タンパク質: 約6g)
 - 生姜、ねぎ、味噌、甘酒少量
 - 大根、人参、こんにゃく、椎茸
 - もち麦ごはん(雑穀入り) 100g(タンパク質: 約3g)
 - しそ昆布(少量)

- きゅうりとみょうがの塩麹和え(発酵副菜)

👉 合計タンパク質: 約27g + 副菜の微量なタンパク質

🍎 おやつ(タンパク質: 約2g)

- 果物プレート(みかん+バナナ)+アーモンド数粒
 - みかん 1個
 - バナナ 小1本
 - アーモンド 6粒(タンパク質: 約2g)

👉 合計タンパク質: 約2g + 果物の微量なタンパク質

🌙 夕食(タンパク質: 約28g)

- 牛肉と茹で金時豆のしぐれ煮+温野菜+ごはん
 - 牛もも肉 90g(タンパク質: 約20g)
 - 茹で金時豆 70g(タンパク質: 約6g)
 - 生姜、玉ねぎ、甘酒
 - せいろ蒸し野菜(かぼちゃ、ブロッコリー、人参)、白ごま塩
 - ごはん 80g(タンパク質: 約2g)
 - むか漬け(大根、人参)

👉 合計タンパク質: 約28g + むか漬けの微量なタンパク質

日曜日の献立

朝食(タンパク質: 約21g)

- ふわふわ卵とチーズのオートミールリゾット風
 - オートミール 30g(タンパク質: 約5g)
 - 卵 2個(タンパク質: 約12g)
 - 無添加ナチュラルチーズ 15g(タンパク質: 約4g)
 - 玉ねぎ、ほうれん草、人参、ベジブロス
- 生野菜サラダ+亜麻仁油ドレッシング
 - リーフレタス、トマト、アボカド、赤キャベツ
 - 亜麻仁油、レモン、塩
- 発酵ピクルス or ザワークラウト(小鉢)

 合計タンパク質: 約21g + 野菜と発酵食品の微量なタンパク質

昼食(タンパク質: 約29g)

- 牛肉とレンズ豆のスパイス煮込み+温野菜のせいろ盛り+もち麦ごはん
 - 牛もも肉 90g(タンパク質: 約20g)
 - 茹でレンズ豆 50g(タンパク質: 約6g)
 - クミン、ターメリック、ガーリック
 - トマト、ズッキーニ、セロリ、パプリカ
 - せいろ蒸し野菜(かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん)、レモン塩
 - もち麦ごはん(雑穀) 100g(タンパク質: 約3g)
 - むか漬け(なす、大根)

👉 合計タンパク質: 約29g + ぬか漬けの微量なタンパク質

🍏 おやつ(タンパク質: 約3g)

- 洋なし & ブルーベリー の果物プレート + ナッツ少々
 - 洋なし 1/2個
 - ブルーベリー 適量
 - アーモンド 5粒(タンパク質: 約2g)
 - カシューナッツ 2~3粒(タンパク質: 約1g)
- 👉 合計タンパク質: 約3g + 果物の微量なタンパク質

🌙 夕食(タンパク質: 約28g)

- ラムの香草焼き + 白いんげんと彩り野菜のサラダプレート
 - ラム肉 90g(タンパク質: 約20g)
 - ローズマリー、にんにく、オリーブオイル
 - 茹で白いんげん豆 70g(タンパク質: 約6g)
 - セロリ、きゅうり、パプリカ、オリーブ
 - レモン + オリーブオイルドレッシング
 - ごはん(雑穀) 80g(タンパク質: 約2g)
 - 発酵キャベツ 少々

👉 合計タンパク質: 約28g + 発酵キャベツの微量なタンパク質