

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康（幸） 寿命プラス2歳！！

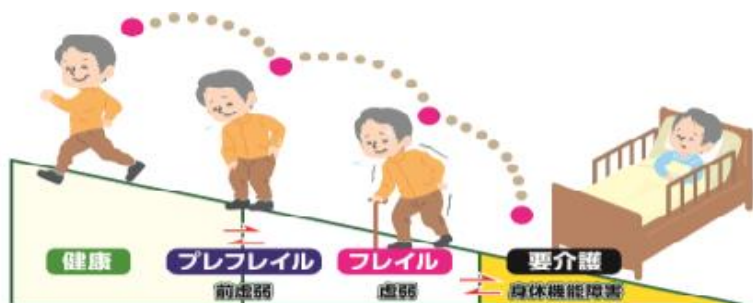
◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆



気づいて防ごう！低栄養・フレイル

★ フレイルとは

「虚弱」を意味する言葉で、加齢や病気などによって、筋肉や心身の機能が低下した状態をいいます。放っておくと、要介護状態になる恐れがありますが、早く気づいて対処することで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。



※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：「フレイル予防ハンドブック」

低栄養・フレイルを
予防するために

フレイルの
入り口

★ 「低栄養」にご用心！

食事量の減少や、栄養のバランスが悪い状態が続くと、自分では気づかないうちに「低栄養」（栄養不足の状態）になっている事も…。











筋肉などの材料となるたんぱく質や、体を動かすエネルギーが不足すると、体力や筋肉量、免疫力が低下するので、要注意。

バランスの良い食事で、栄養不足を防ぎましょう。

★ いろいろな食品を食べましょう

～合言葉は「さあにぎやか（に）いただく！」～

下記の10食品群の☑ 1つで1点、毎日7点以上 を目指しましょう！！

- | | | | | | | | |
|-----|--------|---|--------------------------|-----|---------|---|-----------------------------|
| ☑ さ | 魚 |  | 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。 | ☑ か | 海藻 |  | 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。 |
| ☑ あ | 油 |  | 適度な油脂は、細胞などをつくるのに必要。 | (に) | | | |
| ☑ に | 肉 |  | 強い体を作るスタミナ源です。 | ☑ い | いも類 |  | 1日1品、上手に料理に取り入れましょう。 |
| ☑ き | 牛乳・乳製品 |  | たんぱく質とカルシウムが豊富。 | ☑ た | 卵 |  | いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれます。 |
| ☑ や | 野菜 |  | ビタミンや食物繊維を十分にとれます。 | ☑ た | 大豆・大豆製品 |  | たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。 |
| | | | | ☑ く | 果物 |  | ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれます。 |

※出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 東京都健康長寿センター研究所
※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

今月（令和2年5月）のメニュー

- ・（主食） ごはん 180g
- ・（主菜） 白身魚の南蛮漬け
- ・（副菜） スナップえんどうとじゃがいものおかか煮
- ・（副菜） 木の芽和え
- ・（おやつ） ミルクもち



今月の献立のポイント

今月のメニューは、「さあにぎやか（に）いただく」の7つの食品群を使用。
「スナップえんどうのおかか煮」は、一緒に煮る削りかつおの風味が良い、おいしい一品です。

今月の塩分量は

1.7g

～塩分は1日8g未満を目標に～
（おやつを除く）

今月の野菜量は

120g

～野菜は1日350g以上を目標に～
（おやつを除く）

献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
553kcal	22.7g	8.4g	59mg	1.5mg	1.7g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主菜) 白身魚の南蛮漬け

材料		分量 (2人分)
	白身魚	60g×2切れ
	こしょう	少々
	小麦粉	小さじ1
	たまねぎ	60g
	にんじん	20g
	ピーマン	30g
A	だし汁	60ml
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	揚げ油	適量



作り方

- ① 白身魚は水けをしっかりとふき取り、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンはせん切りにし、それぞれさっとゆでておく。
- ③ 鍋にAを入れ、強火で煮立て、容器に入れ、あら熱をとる。
- ④ ③に②を漬ける。
- ⑤ 魚を180℃に熱した油で揚げ、熱いうちに④に漬け、味をなじませる。

1人分栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	7.6g
カルシウム	20mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.8g

(副菜) スナップえんどうとじゃがいものおかか煮

材料		分量 (2人分)
スナップえんどう		50 g
じゃがいも		100 g
A	削りかつお	2 g
	水	適宜 (100ml)
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯で少し硬めにゆで、水けをきる。
- ② じゃがいもは一口大の乱切りにする。鍋にじゃがいもとAを入れてふたをし、煮立ったら弱火でじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③ スナップえんどうを加えて、汁けが無くなるまで煮る。
※水はひたひた程度に加える。

1人分栄養価	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.1 g
カルシウム	11mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) 木の芽和え

材料		分量 (2人分)
ゆでたけのこ		40g
わけぎ		40g
乾燥わかめ		1g
A	みそ	8g
	砂糖	大さじ1/2
	酢	小さじ1
木の芽		4枚



作り方

- ① たけのこは短冊に切ってゆでる。わけぎはさっとゆで、3cm長さに切る。わかめは水でもどして、さっとゆでる。
- ② 木の芽は刻み、Aを加え①と和える。

1人分栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
カルシウム	23mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.5g

おやつに適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ) ミルクもち

材料		分量 (4人分)
牛乳		200ml
A	砂糖	20g
	かたくり粉	40g
B	砂糖	10g
	きな粉	15g



作り方

- ① 鍋に牛乳、Aを加えてよく混ぜ、中火にかける。
- ② よくかき混ぜ、とろみが出てきたら弱火にし、粘りが出るまでよく練る。
- ③ Bを合わせた中に、②をスプーンですくって落とし、転がしながらまぶす。

1人分栄養価	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.9g
カルシウム	65mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g