

栄養士さんの元気レシピ

北九州の豊かな未来に向けて 食べて健康！みんなで実践！

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆



第三次北九州市食育推進計画



本市では、市民一人ひとりが健全な食生活の実践により生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができるよう、「第三次北九州市食育推進計画」を策定し、引き続き食育を進めてまいります。

今月は食育月間です!



「食育」とは… (食育基本法より)
 生きる上での基本であって、様々な体験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること。

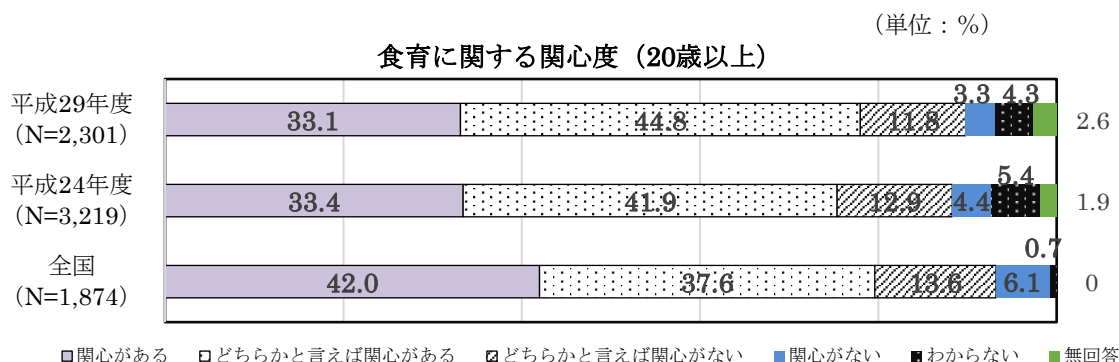


●食育に取り組むメリット

- ①子どもが食に関する知識を得ることで正しい食習慣の基礎づくり、将来の健康づくりや食文化の継承ができる。
- ②全ての年代の方々の生活習慣病予防、健康づくりにつながり、生き生きとした生活ができる。
- ③環境課題（食品ロスなど）の改善につながる。
- ④農林水産業の振興につながる。（地産地消など）

●食育に関心がある人は77.9%

本市では食育への関心がある（「関心がある」＋「どちらかと言えば関心がある」）人は77.9%で、全国の調査結果とほぼ同等水準です



本計画では、令和5年度までに、食育に関心のある人の増加を目指します。

出典：平成29年度北九州市食育に関する実態調査、平成24年北九州市食育に関する実態調査

今月（令和2年6月）のメニュー

- ・（主食） ごはん 180g
- ・（主菜） 厚揚げの梅酒煮
- ・（副菜） 小松菜と切干し大根のごま辛子あえ
- ・（副菜） にんじんのサラダ
- ・（おやつ） かぼちゃの蒸しパン



今月の献立のポイント

厚揚げの梅酒煮は、豚肉と厚揚げでたんぱく質がしっかりとれ、梅酒で煮ることで柔らかく、コクのある仕上がりになります。副菜2品で野菜をたくさんとれる、栄養バランスの良い献立です。

今月の塩分量は

1.8g

～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

142g

～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
605kcal	22.0g	13.5g	236mg	3.5mg	1.8g

※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) 厚揚げの梅酒煮

材料	分量 (2人分)
豚もも薄切り肉	100g
塩	0.6g
こしょう	少々
厚揚げ	80g
赤ピーマン (パプリカ)	40g
たまねぎ	50g
さやいんげん	20g
梅酒	75ml
だし汁	75ml
しょうゆ	大さじ1/2



作り方

- ① 豚肉は3~5cm幅に切り、塩、こしょうをする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの3cm四方に切る。赤ピーマンは一口大に切る。たまねぎは2~3cmのくし型に切る。
- ③ さやいんげんはゆでて、2~3つに切る。
- ④ 鍋に梅酒とだし汁を入れ、煮立ったら豚肉を入れる。
- ⑤ あくを取り、赤ピーマンとたまねぎを入れ、火が通ったら厚揚げとしょうゆを加え、煮詰める。
- ⑥ さやいんげんを加え、ひと煮立ちさせる。

1人分栄養価	
エネルギー	219kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	9.7g
カルシウム	112mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	0.9g

(副菜) 小松菜と切干し大根のごま辛子あえ

材料		分量 (2人分)
小松菜		80 g
切干し大根		6 g
A	白すりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ5/6
	練りからし	0.4 g



作り方

- ① 小松菜はゆでて水けを絞り、3～4cm長さに切る。
- ② 切干し大根は水でもどし、ゆでて3～4cm長さに切る。
- ③ Aを合わせ、①、②を加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	1.2 g
カルシウム	108mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) にんじんのサラダ

材料		分量 (2人分)
にんじん		70g
パイナップル (缶)		40g
A	サラダ油	小さじ1
	酢	小さじ2
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々



作り方

- ① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ② パイナップルは小さく切る。
- ③ Aを合わせ、①、②を和える。

1人分栄養価	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	2.1g
カルシウム	11mg
鉄	0.1mg
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) かぼちゃの蒸しパン

材料	分量(6個分)
冷凍かぼちゃ	100g
干しぶどう	30g
卵	1個
ホットケーキミックス	100g
牛乳	30ml
アルミカップ(厚手8号)	6個



作り方

- ① 冷凍かぼちゃは解凍し、皮を取り除き、つぶしておく。
- ② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、蒸し器で約15分蒸す。

★干しぶどうの代わりに角切りチーズやミックスペジタブルをつかってもよいです。

★ビニール袋に材料を入れて混ぜ、袋の端を切り、アルミケースにしぼり出すと、楽しく簡単に作れます。

1人分栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.8g
カルシウム	34mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g