

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 ◆●◆

朝食を食べよう！朝ごはんってこんなに大事



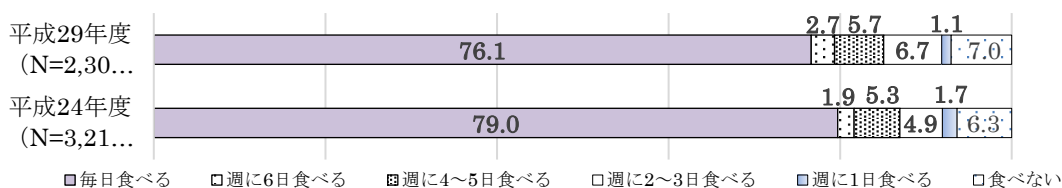
今月は「朝食の摂取状況」についてご紹介します。
朝食は一日をいきいきと過ごすために欠かせないものです。朝食を毎日食べることで健康的な生活リズムを整えることができます。

● 朝食の摂取状況

本市では「ほぼ毎日朝食を食べる」（「毎日食べる」+「週に6日食べる」）は78.8%で前回調査より減少しています。

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気なからだをつくりましょう。

朝食の摂取状況（20歳以上）



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

第三次北九州市食育推進計画では、令和5年度までに、朝食をほぼ毎日食べる者の割合の増加を目指します。

●朝ごはんってこんなに大事

- ・脳のエネルギー源の「ブドウ糖」を補給して、脳の活動力アップ
- ・体温を上げ、脳や体のウォーミングアップ
- ・腸を刺激し、排便を促す
- ・体内時計をリセットする



★朝ごはん3ステップ★

ステップ1（主食など）

まずは食べる習慣を。脳のエネルギー源となる主食（ごはん・パンなど）を中心に。



ステップ2（主食+1品）

食べる習慣がいたら、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）や副菜（野菜や海藻類など）を1品プラス。



ステップ3（主食+主菜+副菜）

栄養バランスが整うと、満足度もアップします。牛乳・乳製品や果物を加えて。



●朝ごはんをおいしく・上手に食べる工夫

- ・早寝早起きで「食べる時間」をつくりましょう
- ・夕食の食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけましょう
- ・時間がある時に作り置きや下ごしらえをしましょう
- ・納豆、チーズ、ヨーグルト、カット野菜など、そのまま食べられるものを1品加えてみましょう

今月（令和2年7月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） 鮭竜田の甘酢ソースがけ
- （副菜） かぼちゃサラダ
- （副菜） オクラとわかめの酢の物
- （おやつ） カルピスかん



今月の献立のポイント

鮭竜田は、彩りがよく酢の酸味で夏でもサッパリいただけます。
かぼちゃサラダと酢の物は、下ごしらえしておけば、朝混ぜるだけで簡単です。

今月の塩分量は

1.9g

～塩分は1日男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満を目標に～
（おやつを除く）

今月の野菜量は

133g

～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
624cal	25.1 g	15.8 g	122mg	1.6mg	1.9g

※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) 鮭竜田の甘酢ソースかけ

材料		分量 (2人分)
	生鮭	60g×2切れ
	しょうゆ	小さじ2/3
	かたくり粉	大さじ1
	揚げ油	適宜
	ごま油	小さじ1/2
	たまねぎ	30g
	赤ピーマン (パプリカ)	10g
	青ピーマン	10g
A	水	40ml
	酢	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1と1/3
	みりん	小さじ1と1/3
	おろししょうが	小さじ1/6
B	かたくり粉	小さじ2/3
	水	大さじ1/2
	ブロッコリー	50g
	マヨネーズ	小さじ2



1人分栄養価	
エネルギー	193kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	9.5g
カルシウム	26mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	1.1g

作り方

- ① 鮭は1人3切れのそぎ切りにして、しょうゆを揉みこみ10分おく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃の油で3分揚げる。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ④ たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマンは粗いみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を中火で野菜に火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤にAを加えてひと煮たちしたら、Bを加えてとろみをつける。
- ⑦ 器に②を盛りつけ、⑥をかけ、③、マヨネーズを添える。

(副菜) かぼちゃサラダ

材料		分量 (2人分)
かぼちゃ		80 g
干しぶどう		8 g
	きゅうり	40 g
	塩	0.2 g
プロセスチーズ		15 g
マヨネーズ		10 g
こしょう		少々



作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、熱いうちに軽くつぶす
- ② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③ きゅうりは薄く小口切りにし、塩をする。しばらく置いて水けをしぼる。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ ①、②、③、④を混ぜ、マヨネーズ、こしょうで調味する。

1人分栄養価	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	5.7 g
カルシウム	62mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) オクラとわかめの酢の物

材料		分量 (2人分)
オクラ		35 g
みょうが		10 g
乾燥わかめ		1 g
えび		20 g
A	砂糖	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2



作り方

- ① オクラはゆでて、1～2cm長さの斜め切りにする。みょうがは小口切りにする。
- ② わかめは水でもどし、熱湯に入れてさっとゆでる。
- ③ えびは、殻、背わたを取り、3等分にぶつ切りし、ゆでる。
- ④ Aを合わせ、①、②、③を加えて味をなじませ、盛り付ける。

1人分栄養価	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	0.1 g
カルシウム	29mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.4 g

おやつの適量を知ろう！

[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) カルピスかん

材料		分量 (6個分)
	粉寒天	4g
	水	450ml
	カルピス (原液)	150ml
	みかん (缶)	6個
	120mlカップ	6個



作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、2～3分間沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ② 火からおろし、カルピスを少しずつ加え混ぜ、あら熱をとり、器に入れ、氷の張ったバット等で冷やす。
- ③ 固まりかけたら、みかんをのせ冷蔵庫で冷やす。

1人分栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0g
カルシウム	15mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g