

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 ◆●◆



8/31は
野菜の日

野菜、食べていますか？



野菜類の平均摂取量は、成人男性で約 290g、女性で約 270g となっており（H30 国民健康栄養調査）、1日の目標量には達していません。野菜は「健康に良い」ことは知っていても、意識しなければなかなか十分に食べることが難しいものです。野菜を食べることは、食生活全般を見直すことにもつながります。

1日350g以上、1日5皿！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として、「野菜を1日350g以上」食べることが推奨されています。これは野菜料理の5皿分に相当します。毎食1皿以上、1日5皿を目指しましょう。



(例)

朝食 1皿

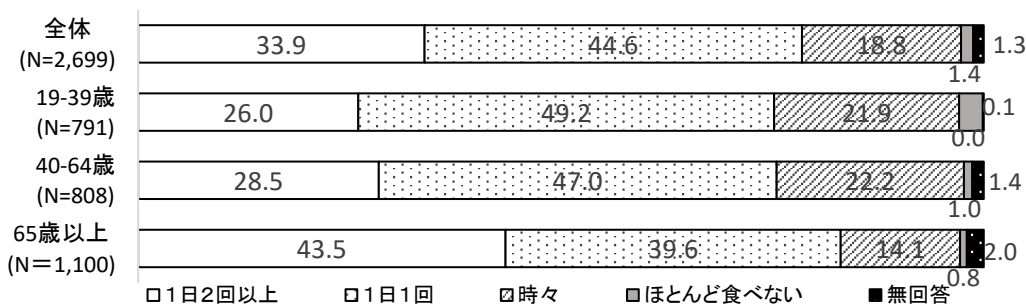
昼食 2皿

夕食 2皿

野菜を食べる5つのコツ

- 1 野菜料理は毎食そろえる**
野菜不足の解消に毎食の野菜料理は欠かせません。
- 2 加熱する（炒める、ゆでる、蒸すなど）**
生で食べるよりも、かさが減ってたくさん食べられます
- 3 主菜の付け合わせを増やす**
- 4 野菜料理に困ったときは、汁（スープ）やなべ料理などにたっぷり入れる**
- 5 外食のときも野菜料理を意識して**

● 野菜を1日に2回以上食べている人の割合 (19歳以上)



第三次北九州市食育推進計画では、野菜を1日に2回以上食べている人の増加を目指します。

今月（令和2年8月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） なすと豚肉のしそみそ炒め
- （副菜） ひじきとチーズのごま和え
- （副菜） ミニトマトと枝豆のマリネ
- （おやつ） ふわふわわらび餅



今月の献立のポイント

「なすと豚肉のしそみそ炒め」は、しその風味で食欲アップ、「ミニトマトと枝豆のマリネ」もさっぱりして食べやすいメニューです。野菜もしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

今月の食塩相当量は

1.8 g

～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

152 g

～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	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
591cal	22.5g	14.5g	89.8g	161mg	2.1mg	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) なすと豚肉のしそみそ炒め

材料		分量 (2人分)
豚もも薄切り肉		120g
なす		120g
にんじん		30g
青じそ		3g
ごま油		小さじ2
A	みそ	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/4
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2



作り方

- ① 豚肉は食べやすく切る。
- ② なすは縦半分になり、1cm幅の半月切りにし、水につける。
- ③ にんじんは短冊切り、青じそはせん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじん、水けをきったなすの順に加えて炒める。
- ⑤ なすに火が通ってしんなりしたら、Aを混ぜ合わせて加え、全体にからんだら火を止め青じそ(半量)を混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、残りの青じそを飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	192kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	10.4g
炭水化物	8.3g
カルシウム	25mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.8g

(副菜) ひじきとチーズのごま和え

材料		分量 (2人分)
乾燥芽ひじき		8 g
赤ピーマン(パプリカ)		20 g
さやいんげん		20 g
プロセスチーズ		15 g
A	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
白すりごま		小さじ2



作り方

- ① ひじきは水でもどし、熱湯でゆでる。
- ② 赤ピーマンはせん切り、さやいんげんは斜め切りにし、ゆでる。
- ③ チーズは5mm角に切る。
- ④ Aを合わせ、①、②、③を和える。
- ⑤ 器に盛り、すりごまをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.2g
炭水化物	6.6g
カルシウム	118mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.8g

(副菜) ミニトマトと枝豆のマリネ

材料		分量 (2人分)
ミニトマト		10個 (100g)
枝豆		10g
レモン (薄い輪切り)		1枚 (10g)
レモン果汁		小さじ2
A	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	0.5g
	水	大さじ1



作り方

- ① ミニトマトは熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとって皮をむく。
- ② 枝豆はゆでてさやからだしておく。
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖を溶かす。火を止め、レモン果汁を加える。
- ④ ①、②、③、レモンのいちよう切りを混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。

1人分栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.4g
炭水化物	8.1g
カルシウム	13mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g

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) ふわふわわらび餅

材料		分量 (10人分)
A	わらび粉	100g
	砂糖	30g
	水	800ml
B	黒砂糖	60g
	水	50ml
きな粉		大さじ3



作り方

- ① 鍋にAを加えてよく溶かしたら、中火にかけ、静かに絶えずかき混ぜながら、透明になるまで練る。
- ② バットなどに①を流し、あら熱をとった後、冷蔵庫で冷やす。
- ③ Bを鍋に入れて火にかけ、煮詰めて黒蜜をつくる。
- ④ ②をスプーンですくって、器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかける。

1人分栄養価	
エネルギー	74kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.5g
炭水化物	17.1g
カルシウム	23mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.0g