

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 ◆●◆



減塩のすすめ ～9月は「北九州市減塩普及月間」です～



北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病の予防のための「減塩」をすすめています。

★どうして食塩のとり過ぎは良くないの？

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。血圧は、年を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え高血圧を予防することができます。



第三次北九州市食育推進計画では、1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満（策定時）であることを知っている人の割合（20歳以上）を増やすことを目指しています。

現状（平成29年度） 56.6%



目標（令和5年度） 70.0%以上

減塩



栄養成分表示の「食塩相当量」を見て選ぶ



減塩食品を上手に利用する

だしや薬味、スパイス酸味などを活用する



「かけ」ずに「つけ」てみる

めん類の汁は残す



★あなたの塩分のとり方をチェックしてみましょう！

北九州市ホームページでは、ご自身で食塩摂取量をチェックできるよう「あなたの塩分チェックシート」を公開しています。ぜひこの機会にチェックしてみましょう！
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200380.html>



今月（令和2年9月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） チキンのきのこ煮
- （副菜） とうがんの冷やしあくずあん
- （副菜） 豆乳みそ汁
- （おやつ） 抹茶きんとん



今月の献立のポイント

「チキンのきのこ煮」はきのこやにんにくで風味をつけ、「とうがんの冷やしあくずあん」と「豆乳みそ汁」はしっかりだしをとることで、うす味でもおいしく食べられる献立になっています。

今月の食塩相当量は

2.0g

～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	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
578cal	23.8g	13.6g	86.3g	108mg	2.8mg	2.0g

※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) チキンのきのこ煮

材料	分量 (2人分)
鶏もも肉 (皮なし)	120g
塩	0.6g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
生しいたけ	30g
しめじ	60g
えのきたけ	40g
赤ピーマン (パプリカ)	20g
サラダ油	小さじ2
バター	小さじ2
にんにく	4g
たまねぎ	50g
白ワイン	大さじ2
塩	0.6g
こしょう	少々
レモン果汁	大さじ1



1人分栄養価	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	10.6g
炭水化物	10.6g
カルシウム	13mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.8g

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分な粉は払い落とす。
- ② きのこと類は石づきを取って、食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは太めのせん切りにする。にんにく、たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼き、焼き色がついたなら取り出す。
- ④ 鍋③のフライパンの油をふき取り、バターを溶かし、にんにくとたまねぎを炒める。
- ⑤ ④に鶏肉を戻し入れ、きのこ類をのせ、白ワインを加えて蒸し煮にする。火が通ったら、塩、こしょう、レモン果汁で調味する。

(副菜) とうがんの冷やしやすあん

材料		分量 (2人分)
とうがん		120g
A	だし汁	100ml
	みりん	小さじ2/3
	酒	小さじ2
	塩	0.6g
	薄口しょうゆ	小さじ1/4
枝豆		10g
しょうが		2g
	かたくり粉	小さじ1/2
	水	小さじ1



作り方

- ① とうがんは皮をむき、種とワタを取り、1人3切れになるように切る。
- ② 鍋にAをあわせて①を入れ、ゆっくり煮含め、最後に薄口しょうゆを加えてさっと煮る。とうがんは取り出して冷ましておく。
- ③ 枝豆はゆでて、さやからだしておく。
- ④ ②の煮汁を最初の1/2量まで煮詰め、おろししょうがを加えませ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、冷ます。
- ⑤ 器に冷やしたとうがんと③を盛り、④をかける。

1人分栄養価	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.4g
炭水化物	4.6g
カルシウム	16mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.5g

(副菜) 豆乳みそ汁

材料	分量 (2人分)
高野豆腐	1/2 枚
にんじん	20 g
小松菜	40 g
だし汁	200ml
豆乳	40ml
みそ	小さじ2



作り方

- ① 高野豆腐は水につけてもどし、軽くしぼり短冊切りにする。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ 小松菜は適当な長さに切る。
- ④ だし汁に①を入れて煮立て、②と③の茎の部分を加えやわらかくなったら、③の葉を加える。
- ⑤ ④にみそを溶き入れ、豆乳を加える。

1人分栄養価	
エネルギー	53kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	2.1 g
炭水化物	4.3 g
カルシウム	74mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	0.7 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) 抹茶きんとん

材料		分量 (8個分)
	さつまいも	300g
	砂糖	大さじ1
	抹茶	大さじ1/2
	はちみつ	大さじ1
	ラップ	適宜



作り方

- ① さつまいもの皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖と抹茶を加えて混ぜる。
- ② ①の芋あんにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を8等分し、ラップに包んで茶巾にする。

1人分栄養価	
エネルギー	63cal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	15.3g
カルシウム	15mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.0g