

# 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。

### ☆知って選んで賢く食べよう！

包装された加工食品には『栄養成分表示』が義務化されています。「食品購入時に栄養成分表示を参考にしている」人は58.6%です。（平成29年度北九州市食育に関する実態調査より）

生活習慣病の予防や健康の維持・増進のために、栄養成分表示を確認して自分にあった食品を選ぶヒントにしましょう。



「健診で血圧が高めだったから、  
食塩相当量の少ないものを選びようかな」

栄養成分表示（〇〇gあたり）

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

### ☆食品ロスを減らそう！

日本では、食べられるのに捨てられている食品、いわゆる『食品ロス』が年間約612万トンとされています。これは国民1人あたりが毎日茶碗1杯分（約132g）のご飯を捨てていることに相当します。（農林水産省食品ロス量（平成29年推計値）より）

「食品を捨てる量を減らす取り組みを行っている」人は62.1%です。（平成29年度北九州市食育に関する実態調査より）  
ちょっとした心がけで、食品ロスは減らせます。皆さんも、できることから取り組んでみましょう。

#### 《食品ロスを減らすポイント》

◎冷蔵庫の片付けをしてみましょう。

同じものがいくつもある、いつ食べるか分からない食品が入っているなどありませんか。

冷蔵庫を整理すると買いすぎや食品ロスを減らすことにつながります。

◎料理は食べきれる量だけ作るようにしましょう。

◎外食時は食べきれる量を注文しましょう。



本計画では、この2つの取り組みを行う市民の割合の増加を目指します。



## 今月（令和2年10月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） 豆腐ハンバーグ
- （副菜） 大根のからしマヨ和え
- （副菜） ピーマンとかぼちゃのごま油炒め
- （おやつ） りんごケーキ



### 今月の献立のポイント

「豆腐ハンバーグ」は、豆腐やおからを使うことでカルシウムや食物繊維が増えエネルギーを抑えた一品になっています。

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

**141 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
596cal	18.9g	17.5g	87.8g	153mg	2.5mg	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) 豆腐ハンバーグ

材料		分量 (2人分)
木綿豆腐		100g
おから		30g
たまねぎ		60g
A	豚ひき肉	50g
	卵	1/2個
	小麦粉	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
サラダ油		大さじ1/2
小松菜		40g
B	だし汁	80ml
	砂糖	小さじ2/5
	しょうゆ	小さじ2/5
	しょうが汁	小さじ2/5
かたくり粉		大さじ1/4
水		大さじ1/2



1人分栄養価	
エネルギー	196kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	11.4g
炭水化物	11.3g
カルシウム	106mg
鉄	1.8mg
食塩相当量	0.8g

### 作り方

- ① 木綿豆腐は水けをきり、粗くほぐし、おからと混ぜ合わせておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に、②とAを加え、よく練る。4個(1人2個)の小判型にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、両面を焼き、ふたをして、蒸し焼きにする。
- ⑤ 小松菜は食べやすい長さに切る。
- ⑥ Bを煮立てた中に、⑤を入れて煮る。小松菜を取り出した後、水溶きかたくり粉を加え、とろみを付ける。
- ⑦ ④を皿に盛り、小松菜を添え、とろみをつけた汁をかける。

## (副菜) 大根のからしマヨ和え

材料		分量 (2人分)
だいこん		80 g
葉ねぎ		2 g
かに風味かまぼこ		30 g
A	マヨネーズ	小さじ2
	練りからし	小さじ1/3



### 作り方

- ① だいこんは4cm長さのせん切りにする。葉ねぎは小口切りにする。かに風味かまぼこは半分に切り、少しさいておく。
- ② Aを合わせて、①と和える。

1人分栄養価	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	3.2g
炭水化物	3.6g
カルシウム	30mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.5g

## (副菜) ピーマンとかぼちゃのごま油炒め

材料	分量 (2人分)
ピーマン	30 g
赤ピーマン (パプリカ)	30 g
かぼちゃ	40 g
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/6
白すりごま	小さじ1/2



### 作り方

- ① ピーマン、赤ピーマンは5～6mm幅に切る。  
かぼちゃは5～6mm幅の棒状に切り、さっとゆでる。
- ② ①をごま油で炒め、塩、すりごまを加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.4g
炭水化物	6.1g
カルシウム	12mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.5g

# 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) りんごケーキ

材料	分量 (8個分)
りんご	160g
卵	1個
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	60g
バター	20g
小麦粉	60g
アルミカップ(厚手8号)	8枚



### 作り方

- ① りんごは皮をむき、5～8mm幅のいちよう形に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で混ぜ、砂糖、ヨーグルトを順に加えてよく混ぜる。
- ③ 溶かしたバターを②に加え、よく混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるいながら③に加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、オーブントースターで10～15分焼く。(オーブンの場合は、180℃で13～14分)

1人分栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.1g
炭水化物	12.9g
カルシウム	15mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g