

# 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 ◆●◆



## 毎日のくらしに with ミルク

牛乳（乳製品）には、カルシウムに加え、たんぱく質や脂質、ビタミン類が含まれています。牛乳（乳製品）はそのままで手軽にとることができ、料理に使えばコクやうまみがアップします。毎日の食事にとりいれてみませんか？

### ◆ 骨や歯を作るカルシウムが豊富

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。牛乳1杯（200ml）で1日に必要なカルシウムの約1/3量をとることができます。また、牛乳のカルシウムは吸収率がよく手軽にとれるため、効率的なカルシウム源です。



### ◆ 良質なたんぱく質が豊富

牛乳には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、私たちの体（筋肉、骨、皮ふなど）をつくる大切な栄養素で、ホルモンの産生や免疫物質などにも関わってきます。



### ◆ 牛乳に期待される働き

- 骨粗鬆症予防
- 疲労回復
- 健康な皮ふを保つなど
- 高血圧予防
- 整腸作用



牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を上手にとりましょう。

### 今こそ、牛乳・乳製品で健康週間！！

病気や感染症などは、特定の食品や栄養素をとることで、予防できるものではありません。今こそ、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。ぜひ毎日の食事に牛乳・乳製品をとりいれましょう。



## 今月（令和2年11月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） 豆腐の袋煮
- （副菜） ブロッコリーとチーズのナッツサラダ
- （副菜） 春菊のナムル
- （おやつ） 栗の路



### 今月の献立のポイント

袋煮にはスキムミルクを、サラダにはチーズやヨーグルトをプラスするなど、牛乳・乳製品をとり入れた献立です。

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

**130 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
622cal	23.0g	19.2g	88.6g	385mg	3.2mg	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) 豆腐の袋煮

材料		分量 (2人分)
すし揚げ (正方形)		2枚 (20g)
葉ねぎ		20g
木綿豆腐		100g
スキムミルク		25g
にんじん		20g
小松菜		40g
A	だし汁	カップ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ3/4
	しょうゆ	大さじ3/4
つまようじ		2本



### 作り方

- ① すし揚げは湯通しし、口を開いて袋にする。ねぎは小口切りにする。
- ② 木綿豆腐にスキムミルクとねぎを加えてつぶし混ぜる。2等分してすし揚げにつめ、つまようじで口を止める。
- ③ にんじんは型抜きして5mm厚さに切り(1人2枚)、硬めにゆでる。小松菜はさっとゆでて3cm長さに切る。
- ④ 鍋にAを入れ、煮立ったら火を弱め、にんじんと②の閉じ口を上にして加え、落としぶたをして10分煮、小松菜を加えてひと煮する。

1人分栄養価	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	5.7g
炭水化物	12.3g
カルシウム	259mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	0.9g

## (副菜) ブロッコリーとチーズのナッツサラダ

材料		分量 (2人分)
ブロッコリー		60 g
エリンギ		50 g
プロセスチーズ		15 g
ミックスナッツ		20 g
A	プレーヨーグルト	大さじ 1/2
	みそ	小さじ 1/2
	マヨネーズ	大さじ 1
	こしょう	少々



### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切っておく。
- ② チーズは1 cm角に切る。
- ③ ミックスナッツはあらく刻んでおく。
- ④ 熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通し、ざるにとって水けをきり手早く冷ます。
- ⑤ Aをよく混ぜ合わせ、チーズと野菜を加え、ナッツも合わせてざっくり混ぜる。

1人分栄養価	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	12.4 g
炭水化物	5.7g
カルシウム	80mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.5g

## (副菜) 春菊のナムル

材料		分量 (2人分)
	春菊	60g
	にんじん	20g
	もやし	40g
A	砂糖	小さじ2/3
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3
	ごま油	小さじ1/4
	豆板醤	0.5g



### 作り方

- ① 春菊は4～5cm長さに切り、茎と葉をわけておく。
- ② にんじんは3～4cm長さのせん切りにし、ゆで、水けをきる。
- ③ 熱湯にもやしを入れ、1分ほどゆでてざるにあげ、さます。同じ湯に春菊の茎を入れ、30秒ほどして煮立ったら、葉も加え、さっとゆでて冷水にとり、水けをきる。
- ④ ボウルにAをあわせ、②、③を加えてよく和える。

1人分栄養価	
エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.6g
炭水化物	3.8g
カルシウム	41mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.4g

# 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) 栗の路

材料		分量 (12人分)
A	白こしあん	250g
	卵黄	4個
	塩	小さじ1/5
	卵白	4個
	砂糖	35g
	小麦粉	20g
	栗の甘露煮	大3個
	クッキングシート	適宜



### 作り方

- ① ボウルにAを入れて、全体を混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに卵白を入れて軽く泡立て、砂糖を2～3回に分けて加える。  
やわらかい角がピンと立つくらいまで泡立て、①に入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉をふるいながら、混ぜ合わせる。
- ④ 流し缶にクッキングシートをしき、③を流し、強火で3～4分蒸して、4つ割りの栗をのせ、中火で約20分蒸す。冷めたら型から出して、紙をはがし、12個に切り分ける。

1人分栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	1.9g
炭水化物	12.7g
カルシウム	14mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.2g