

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。

主食 **主菜** **副菜** をそろえて食事をしましょう

★主食・主菜・副菜とは？

★「主な栄養素」と「働き」

副菜（毎食 1～2 品）
野菜・きのこ・海藻・
いもなどのおかず

主菜（毎食 1 品）
肉・魚・卵・大豆製品
のおかず

主食（毎食 1 品）
ごはん・パン・麺類



	主な栄養素	働き
主食	炭水化物	からだを動かすときや、からだの組織をつくるときのエネルギー源
主菜	たんぱく質	筋肉や血液など、からだの組織を作る材料
副菜	ビタミン ミネラル 食物繊維	体温調節や神経の働きなど、からだの働きを正常に保つ

※栄養素は相互に作用し働いているので、毎食のバランスが大切です。

主食・主菜・副菜を毎食組み合わせると、栄養のバランスがとりやすくなります。

★主食・主菜・副菜をそろえるためには

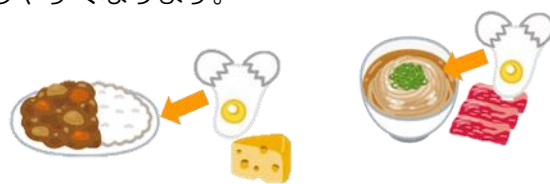
☆いつもの食事にプラスワン☆

- ・おかず(主菜)やサラダ、牛乳、果物をプラス
- ・うどんに肉や卵、カレーに卵やチーズ、みそ汁は具たくさんに

- 「毎日 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人」は、全国では 59.7%なのに対し、本市(20 歳以上)では 43.7%でした。

(平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査・平成 28 年度食育に関する意識調査(農林水産省)より)

いつもの食事を少し工夫して、主食・主菜・副菜をそろえて
栄養のバランスを考えてみませんか？



本計画では、主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べる者の割合の増加を目指します。



今月（令和2年12月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） かぶと鮭のシチュー
- （副菜） 簡単コールスロー
- （おやつ） 紅白ワインかん



今月の献立のポイント

「かぶと鮭のシチュー」では、煮る前に鮭の表面を軽く焼くことで煮崩れを防ぐことができます。また、副菜の「簡単コールスロー」はさっぱりとしており、食べすぎがちな年末におすすめの一品です。

今月の食塩相当量は

1.5 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

185 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
621kcal	25.1 g	15.9g	91.4g	206mg	1.1mg	1.5g

※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) かぶと鮭のシチュー

材料		分量 (2人分)
かぶ		100g
たまねぎ		80g
	生鮭	60g × 2切れ
	塩	0.2g
	こしょう	少々
	小麦粉	小さじ1
オリーブ油		小さじ1/2
バター		6g
牛乳		240ml
ローリエ		適宜
コンソメ		3g
ブロッコリー		50g
	コーンスターチ	小さじ2
	水	小さじ2
塩		0.4g
こしょう		少々



1人分栄養価	
エネルギー	255kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	11.2g
炭水化物	18.3g
カルシウム	176mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	1.2g

作り方

- ① かぶはくし形の一口大、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ② 鮭は1切れを3つのそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして全体になじませる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、②を両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にバターを熱し、たまねぎ、かぶを入れ、焦げないようにしんなりするまで炒める。
- ⑤ 牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
- ⑦ 鮭とブロッコリーを入れ、5分ほど煮る。
- ⑧ 最後にコーンスターチでとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえる。

(副菜) 簡単コールスロー

材料		分量 (2人分)
	キャベツ	80 g
	にんじん	30 g
	塩	1.2 g
たまねぎ		30 g
A	サラダ油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	粒マスタード	0.6 g
	塩	0.1 g



作り方

- ① キャベツ、にんじんは食べやすい長さのせん切りに切る。
- ② ①をボウルに入れて塩を振り入れ軽く混ぜ、30分ほど置く。
- ③ たまねぎはみじん切りにして水にさらしたあと水けをきる。
- ④ ②を軽く水で洗い、よくしぼり、水けをきる。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、③と④を和える。

1人分栄養価	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	4.2 g
炭水化物	6.3g
カルシウム	25mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.3g

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) 紅白ワインかん

材料		分量 (8人分)
粉寒天		4 g
水		300ml
砂糖		50 g
A	赤ワイン	75ml
	水	75ml
牛乳		150ml



作り方

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ② ①を半量に分け、一方に温めたA、他方に温めた牛乳を加える。
- ③ 流し缶に牛乳かんを流し入れて固め、次にワインかんを流し入れて2層にし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、8等分に切り、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.7 g
炭水化物	7.7g
カルシウム	23mg
鉄	0.1 mg
食塩相当量	0g