

# 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 ◆●◆

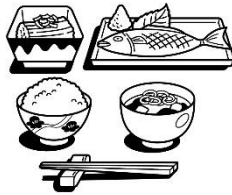
## 第三次北九州市食育推進計画

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。

### 生活習慣病予防や改善のため、食生活に気をつけましょう

生活習慣病の予防や改善には、健康的な食生活の実践が重要です。

1日3食規則正しく、バランスの良い食事をすることを基本に、個人の体調（や病状）にあわせて健康で過ごすための食事の工夫をしましょう。



バランスの良い食事

【本市の状況】

生活習慣病の予防や改善のために、  
食生活で気をつけている\*人は 67%

(\*「いつも気をつけている」+「気をつけている」)

出典：平成 29 年度北九州市食育に関する実態調査

### ゆっくりよく噛んで食べましょう

おいしく楽しく安全に食べるため  
お口の健康を保つことが大切です。



肥満予防



虫歯を防ぐ



消化・吸収を  
よくする



脳を活発に



本計画では、

- 生活習慣病の予防や改善のため食生活に気をつけている者の割合の増加を目指します
- ゆっくりとよく噛んで食べる者の割合の増加を目指します



## 今月（令和3年2月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） タンドリーチキン
- （副菜） 春菊とれんこんのもちもち揚げ
- （副菜） けんちん汁
- （おやつ） ブラウニー



### 今月の献立のポイント

「タンドリーチキン」は下味のカレーの風味やヨーグルトの酸味が食欲をわかせます。  
「春菊とれんこんのもちもち揚げ」はもちりした仕上がりで春菊の香りが特徴です。  
「けんちん汁」は野菜のうまみを感じることができ、体を温めてくれる副菜です。

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

**165g**

～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
618cal	24.2g	17.0g	89.6g	132mg	2.5mg	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) タンドリーチキン

材料		分量 (2人分)
鶏むね肉 (皮なし)		120g
A	プレーンヨーグルト	30g
	トマトケチャップ	大さじ 1/2
	カレー粉	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/6
サラダ油		大さじ 1/4
ブロッコリー		40g
ミニトマト		4個 (40g)



### 作り方

- ① 鶏肉は1人3切れになるように一口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋にAを入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れてよくもみ、冷蔵庫で約30分おく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁けを軽くきって入れ、中火で約3分焼いたら裏返してふたをし、弱火で6～7分蒸し焼きにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤ ③を皿に盛り、④とミニトマトを添える。

1人分栄養価	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	3.4g
炭水化物	5.3g
カルシウム	39mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜) 春菊とれんこんのもちもち揚げ

材料		分量 (2人分)
春菊		80g
れんこん		100g
桜えび		大さじ1 (2g)
A	かたくり粉	大さじ1
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/6
揚げ油		適宜



### 作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしっかりと絞って1cm長さに切る。
- ② れんこんは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水けをきる。
- ③ 桜えびは粗く刻む。
- ④ ①、②、③とAを混ぜ合わせ、1/4量ずつとって、丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。(1人2個)

1人分栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	10.7g
炭水化物	13.1g
カルシウム	74mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜) けんちん汁

材料	分量 (2人分)
だいこん	50g
にんじん	20g
しめじ	30g
ごま油	小さじ1
水	240ml
みそ	小さじ2



### 作り方

- ① だいこん、にんじんは短冊切りにする。
- ② しめじは、根元を落とし、小房に分ける。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①、②を炒め、油が回ったら水を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。

1人分栄養価	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.4g
炭水化物	4.4g
カルシウム	14mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.6g

# 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) ブラウニー

材料		分量 (8人分)
A	小麦粉	50 g
	純ココア	12 g
	スキムミルク	12 g
	レーズン	25 g
	卵	1 個
	黒砂糖	50 g
	無塩バター	25 g
	クッキングシート	適宜



### 作り方

- ① 天板に縁より1 cm高くなるように、クッキングシートを敷き、角は切り目をいれて重ねる。
- ② Aはあわせてふるう。黒砂糖もふるっておく。
- ③ レーズンはぬるま湯につけて、ざるにあげる。
- ④ 卵をふんわりと泡立て、黒砂糖を2回に分けて混ぜ、Aを加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。③、溶かしたバターを加えて、さっくりと混ぜ、天板に流し入れる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで約10～15分焼く。紙ごと網にのせて冷まし、紙をはがして16個(1人2個)に切る。

1人分栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	3.7 g
炭水化物	14.4 g
カルシウム	41mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.1 g