

# 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 ◆◆◆

## 次世代を担う女性の健康と食生活

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。若い女性の「やせ」（低栄養）は多くの健康問題を引き起こし、「次世代の健康」にも影響を及ぼすといわれています。

女性の健康について、考えてみませんか。

### ●「やせ」は多くの健康問題のリスクを高めます

20歳代女性のやせ（肥満度(BMI)が18.5未満）は、5人に1人となっています（国民健康・栄養調査(R1)）。誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、栄養不良から鉄欠乏（貧血）や月経不順などを招きます。また、骨密度の減少による骨折や骨粗しょう症のリスクも高まります。

低栄養

貧血

月経不順



低出生体重児

骨粗しょう症

### ●妊娠期の「やせ」と低出生体重児の増加

日本では低出生体重児（2,500g未満）の割合が増えていますが、その背景の一つに若い女性のやせや妊娠中の体重増加不足がいらわれています。小さく生まれた子どもは、成人後に生活習慣病（高血圧・糖尿病など）になりやすいと考えられています。

妊娠前からの適切な食生活が、自身の健康と、将来生まれてくる子どもの健康にとって大切です。

### ●食生活のポイント

- ・ 1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう
- ・ 砂糖や油脂、食塩、アルコールのとりすぎに注意しましょう
- ・ 鉄分をしっかりととり、貧血を予防しましょう
- ・ カルシウム・ビタミンDをとり、丈夫な骨をつくりましょう

これも大切！



### 早期発見！定期的ながん検診を受けましょう

女性特有のがん（子宮頸がん、乳がんなど）は若年化が進み、20～40代で発症するケースが増えていきます。これらのがんは早期発見できれば治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受け、自分自身の体を守りましょう。



## 今月（令和3年3月）のメニュー

- ・（主食） ごはん 180g
- ・（主菜） 豚肉のパン粉焼き
- ・（副菜） ザーサイの白和え
- ・（副菜） ジンジャーオニオンスープ
- ・（おやつ） 紅茶ケーキ



### 今月の献立のポイント

「豚肉のパン粉焼き」は、余分な油を使用せず、オーブンで焼くので、ヘルシーなおかずです。また、「ジンジャーオニオンスープ」のしょうがは、体を温める作用があります。

今月の食塩相当量は

**2.2g**

～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

**131g**

～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
603cal	27.1g	16.8g	82.6g	144mg	2.1mg	2.2g

※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) 豚肉のパン粉焼き

材料		分量 (2人分)
豚ヒシかたまり肉		120g
A	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
スライスチーズ		1枚
パン粉		10g
小麦粉		小さじ2
卵 (溶き卵)		1/5個
赤ピーマン (パプリカ)		30g
ブロッコリー		50g
マヨネーズ		小さじ2



### 作り方

- ① 豚肉は12枚になるように (約5mm厚さ) 切り、表面にAをふる。(1人6枚)
- ② チーズを6等分に切り、肉2枚でチーズ1切れをはさむ。(1人3組)
- ③ フライパンでパン粉をきつね色になるまでからいりする。
- ④ ②に小麦粉、溶き卵、③を順につけて、オーブントースターで5~6分焼く。
- ⑤ 赤ピーマンは、くし型に切る。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分け、かためにゆで、水けをきる。マヨネーズをのせ、⑤とともにオーブントースターで2~3分焼く。
- ⑦ 器に④を盛り付け⑥を添える。

1人分栄養価	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	8.5g
炭水化物	8.2g
カルシウム	75mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	1.0g

## (副菜) ザーサイの白和え

材料	分量 (2人分)
木綿豆腐	80 g
にんじん	20 g
きゅうり	40 g
ザーサイ	10 g
ごま油	小さじ1



### 作り方

- ① にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。ザーサイは粗みじんに切る。
- ② ①をごま油で炒める。
- ③ 豆腐はゆでて、水けをきる。
- ④ ③をくずし、②と和える。

1人分栄養価	
エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	3.7 g
炭水化物	2.3g
カルシウム	49mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜) シンジャーオニオンスープ

材料	分量 (2人分)
たまねぎ	100g
しょうが	10g
ベーコン	10g
オリーブ油	小さじ1
コンソメ	2g
水	240ml
こしょう	少々
パセリ	2g



### 作り方

- ① たまねぎは薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンをかりかりになるまで炒め、取り出しておく。
- ④ 鍋に残った油を移し、①を全体があめ色になるまで炒め、コンソメ、水を加えて煮る。
- ⑤ こしょうで味をととのえ、器に盛り、③とみじん切りにしたパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	4.1g
炭水化物	5.3g
カルシウム	15mg
鉄	0.2mg
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) 紅茶ケーキ

材料		分量 (8個分)
A	小麦粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	卵	1個
	砂糖	40g
	牛乳	50ml
	紅茶葉 (アールグレイ)	1.5g
	バター	40g
	アルミカップ (厚手8号)	8枚



### 作り方

- ① A を合わせてふるっておく。
- ② 卵をふんわり泡立て、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②に①、紅茶葉を加えてさっくり混ぜる。溶かしたバターを加えて混ぜ、カップに流し入れる。
- ④ 170℃に温めたオーブンで約 12 分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	5.1g
炭水化物	15.0g
カルシウム	27mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.2g