

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！！

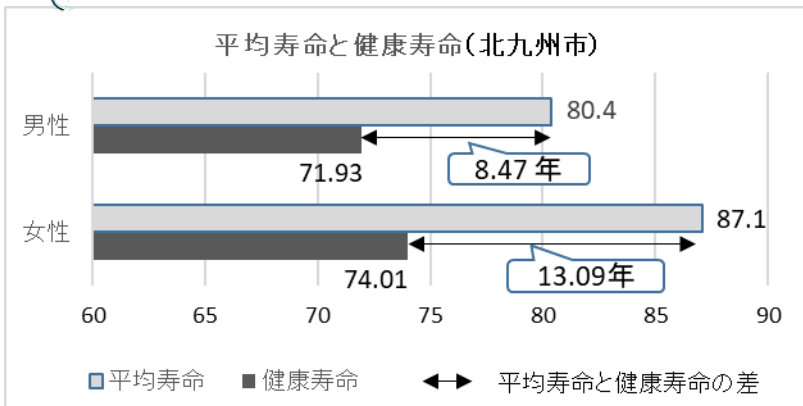


◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

食を通して健康寿命をのばしましょう



「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、健康寿命は平均寿命より10年前後短いのが現状です。健康寿命を延ばし、「不健康な期間」を短くするためにも、毎日の食事を見直しましょう。



平均寿命と健康寿命の差は、男性約8年、女性約13年です。健康寿命を延ばし、この差を縮めることは、個人の生活の質を高めるとともに、社会保障の負担軽減にもつながります。

【出典】

平均寿命：厚生労働省「平成27年完全生命表」
健康寿命：厚生労働省科学研究費補助金 平成28年「健康寿命における将来予測と生活習慣病予防対策の費用対効果に関する研究」より算出

●適正体重を維持しましょう

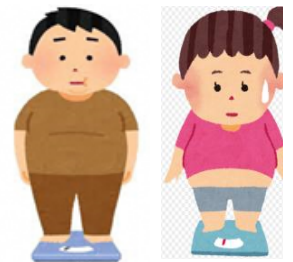
体重は健康のパロメーター。太りすぎは肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎも若い女性では骨量減少、高齢者では低栄養などの問題となります。自分の適正体重を知り、食事と運動で上手にコントロールしましょう。また、自分の適正体重の範囲は「BMI」から知ることができます。

★BMIの計算・・・BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長

☆目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

※BMIは体重と身長から算出される体格指数です。18.5以上25未満が普通で、それより小さければやせ、大きければ肥満と判定されます。



●食生活のポイント



- ・主食、主菜、副菜を組み合わせるバランスよく食べよう
- ・塩分を控えよう（1日男性7.5g未満、女性6.5g未満）
- ・野菜をたくさん、果物も適度にとろう
- ・食事は家族や仲間と一緒に楽しく
- ・市販食品や外食メニューの栄養成分表示を確認しよう

今月（令和2年4月）のメニュー

- （主食） ごはん 180g
- （主菜） あさりとにらの韓国風卵焼き
- （副菜） 春キャベツとベーコンの蒸し煮
- （副菜） 若竹汁
- （おやつ） いちごムース



今月の献立のポイント

主菜は鉄分の多いあさりを使い、貧血予防におすすめです。副菜はキャベツを蒸すことでかさが減ってたくさん食べることができます。

旬の食材を使い、春を感じる献立です。

今月の塩分量は

2.1g

～塩分は1日8g未満を目標に～
（おやつを除く）

今月の野菜量は

123g

～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	カルシウム	鉄	食塩相当量
568kcal	20.8g	15.4g	133mg	8.1mg	2.1g

※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) あさりとにらの韓国風卵焼き

材料	分量 (2人分)
あさり水煮	40g
にら	60g
赤ピーマン	20g
小麦粉	大さじ2
卵	2個
薄口しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	大さじ1/2



作り方

- ① にらは1~2cm長さに切る。
- ② 赤ピーマンは3mm幅の細切りにする。
- ③ ボウルにあさり、①、②を入れ、小麦粉をまんべんなくまぶし、溶き卵と薄口しょうゆを加え混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を薄く流し入れ、両面を焼き、食べやすく切る。

1人分栄養価	
エネルギー	169kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	8.8g
カルシウム	65mg
鉄	7.2mg
食塩相当量	0.7g

(副菜) 春キャベツとベーコンの蒸し煮

材料		分量 (2人分)
	キャベツ	120g
	ベーコン	15g
	バター	5g
A	白ワイン	小さじ2
	酢	大さじ1
	塩	0.4g
	パセリ	1g



作り方

- ① キャベツは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを入れ、①を入れて炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分程度蒸し煮する。ふたを取り、水けがなくなるまでさらに煮る。
- ③ 器に盛り、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	69kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	5.1g
カルシウム	29mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) 若竹汁

材料		分量 (2人分)
ゆでたけのこ		40g
乾燥わかめ		2g
絹ごし豆腐		60g
葉ねぎ		4g
だし汁		240ml
A	塩	小さじ 1/6
	薄口しょうゆ	小さじ 1/2



作り方

- ① たけのこは薄切りにする。わかめは水でもどし、水けをきる。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、たけのこを入れて火にかけ、沸騰したら、Aで調味し、わかめ、豆腐を入れてひと煮し、ねぎを加えて火を止める。

1人分栄養価	
エネルギー	28kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.0g
カルシウム	34mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	1.0g

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) いちごムース

材料		分量 (5個分)
	粉ゼラチン	5g
	水	50ml
	いちご	150g
	牛乳	100ml
	砂糖	30g
	生クリーム	50ml
	90ml カップ	5個



作り方

- ① ゼラチンは分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② いちごはよく洗い、つぶしておく。
- ③ 牛乳に砂糖を加えて温め、沸騰したらすぐに、②を加えて、火を止める。
- ④ ③に①を加え混ぜる。
- ⑤ 生クリームは④のあら熱がとれてから加え、よく混ぜて、カップに注ぐ。
- ⑥ 冷蔵庫で30分以上冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	93kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	5.2g
カルシウム	33mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.1g