

栄養士さんの元気レシピ

(令和4年7月)

(材料：2人分)

(主食・主菜) 夏カレー

米	120g	① 米、麦は普通に炊く。
麦	20g	② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
豚もも薄切り肉	120g	③ 枝豆をゆでて、さやから出しておく。
にんにく	4g	④ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
しょうが	4g	⑤ たまねぎは薄切り、赤ピーマンは1cm角に切る。 なすは縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。 かぼちゃは一口大に切る。
たまねぎ	60g	⑥ 鍋に油を熱し、④を炒め、たまねぎを加え、 あめ色になるまで炒める。
赤ピーマン (パプリカ)	20g	⑦ ⑥に豚肉を加え、カレー粉を振り入れ、 なす、かぼちゃの順に加えて炒める。
なす	60g	⑧ ⑦に水を加えて煮込み、火を止め、カレールウを 加えて溶かす。 赤ピーマンを加え、ひと煮する。
かぼちゃ	40g	⑨ 仕上げにAを加えて味をととのえる。 皿にご飯とカレーを盛り付け、枝豆を飾る。
枝豆	20g	
サラダ油	小さじ2	
カレー粉	小さじ1	
水	200ml	
カレールウ	20g	
A { しょうゆ	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1/2	

(副菜) コーンとゆで卵のサラダ

とうもろこし	1/2本	① とうもろこしはゆでて、包丁で実をこそげとる。
(実をこそげて)	(70g)	② 卵はゆでて殻をむき、ボウルに入れてフォーク などで粗くくずす。
卵	1個	③ オクラはさっとゆでて水にとり、水けをきって 乱切りにする。
オクラ	10g	④ ②にとうもろこし、③、Aを入れて混ぜ合わせ、 器に盛る。
A { マヨネーズ	大さじ1	
塩	0.4g	

(デザート) サイダーかん (8個分)

粉寒天	4g	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。
水	300ml	② あら熱がとれたらサイダーとレモン果汁を静かに 加え、軽く混ぜて型に流し入れる。
砂糖	40g	③ 固まりかけたら、みかんを上飾り、冷蔵庫で 冷やし固める。
サイダー	300ml	
レモン果汁	大さじ1	
みかん (缶)	8個	
90ml カップ	8個	

一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
夏カレー	479	16.5	14.2	66.9	44	2.3	83	0.70	0.22	33	639	1.5
コーンとゆで卵のサラダ	112	4.3	7.4	6.3	20	0.8	65	0.08	0.15	3	152	0.4
合計	591	20.8	21.6	73.2	64	3.1	148	0.78	0.37	36	791	1.9
サイダーかん	39	0.0	0.0	9.6	2	0.1	2	0.00	0.00	2	6	0.0

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

献立の栄養価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(参照エクササイズガイド2006)18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体量の調整は主食で行いましょう。

北九州市のホームページに写真も一緒に掲載されています。『北九州市 栄養士さんの元気レシピ』(毎月1日更新)で検索!



◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆◆◆

知って選んでかしこく食べよう

～見ていますか？栄養成分表示～

容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示が義務付けられています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。食品を購入する際には、栄養成分表示をよく見て選ぶ習慣を身につけ、健康管理に役立てましょう。





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!

栄養成分表示の見方とポイント

表示が義務付けられている5つの項目は、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に関わる重要な成分です。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

「100g当たり」「1食当たり」など、商品によって書き方が異なります。内容量をチェックし、自分の食べる量と比較して確認しましょう。

◆チェック② たんぱく質・脂質・炭水化物の量を見て食事のバランスをチェック!

栄養的な特徴の違う食品を組合せて選ぶ
脂質のとり過ぎに気をつけ、炭水化物がとれる食品とたんぱく質がとれる食品を組み合わせる

生活習慣病予防のために食物繊維を十分にとる
野菜たっぷりの食事を心がけ、雑穀米等、食物繊維が豊富な穀類食品を選ぶ
(※食物繊維が表示されているものもあるので、参考にしましょう)

◆チェック①: 肥満や、やせの予防のため、食品のエネルギー量と体重をチェック!

エネルギーを確認して選ぶ
普段よく食べている食品のエネルギー量をチェック!

自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する
エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているか、体重の変化や体格をチェック!



◆チェック③ 高血圧予防のため食塩相当量をチェック!

ふだんよく食べる食品や調味料の食塩量を知り、食塩摂取量が多くならないように、選び方や食べ方を工夫する

● あなたのBMIは?

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

● 目標とするBMI

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

食塩量の少ない物を選ぶと、減塩できそう！
食べ過ぎにも注意しましょう。

<参考> 市HP「栄養成分表示を活用しよう」
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200399.html>



★今月の献立の…

今月の献立のポイント

夏カレーは、豚肉と夏野菜を使用し、暑い夏でも食欲をそそる1品です。デザートのカスタードは、さわやかな味わいで、おいしくいただけます。

食塩相当量は
1.9g
～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は
144g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

夏野菜を使ったおすすめメニュー モロヘイヤのサラダ (2人分)

ビタミンAやカリウム、食物繊維が豊富な「モロヘイヤ」を使用!

モロヘイヤ	70g
長いも	60g
ツナ油漬け(缶)	30g
梅干し	8g
薄口しょうゆ	小さじ1
かつお節	2g

- (作り方)
- ① モロヘイヤは葉を取り、さっとゆでる。冷水にとって水けをきり、ざくざくと切る。
 - ② 長いもは皮をむいてビニール袋に入れ、すりごぎでたたきつぶす。
 - ③ 梅干しは種を除き、細かくする。ツナ缶は油をきってほぐす。
 - ④ ①、②、③を薄口しょうゆとかつお節で和える。

【一人分栄養価】

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
モロヘイヤのサラダ	78	4.7	3.4	6	101	0.7	295	0.10	0.17	25	372	0.9