

# 栄養士さんの元気レシピ (令和4年10月)

(材料:2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

## (主菜) りんごの豚肉巻き

	りんご	100g	① りんごは皮をむき、6等分に切る。
〔	豚もも薄切り肉	20g×6枚	② 豚肉にこしょうをして、りんごを巻く。 (1人3個)
	こしょう	少々	③ フライパンに油を熱し、②を焼き、Aをかけて 蒸し焼きにする。
A〔	サラダ油	小さじ1	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	酒	大さじ2	
	水	大さじ2	
	レタス	20g	

## (副菜) 洋風おから

	おから	30g	① にんじんは2cm長さの短冊切りにする。
	にんじん	20g	② ブロッコリーは小さめの小房に分け、 熱湯でゆでる。
	たまねぎ	60g	③ たまねぎは1cm角に切る。
	ブロッコリー	20g	④ ベーコンは細切りにする。
	ベーコン	10g	⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
	サラダ油	小さじ1	
A〔	水	100ml	⑥ ⑤にAを加え、弱火で煮る。野菜に火が通ったら おからを入れ、全体を混ぜながら煮る。
	コンソメ	1.6g	
	しょうゆ	小さじ1/2	⑦ 火が通り、水分がとんだら、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えてひと混ぜする。
	こしょう	少々	

## (副菜) 野菜のピリから和え

	ごぼう	40g	① ごぼうは、皮をとり4cm長さのせん切りにし、 水にさらしてアクをぬく。
	にんじん	40g	② にんじんは4cm長さのせん切りにする。
	小松菜	40g	③ 小松菜はゆでて、水けをしぼって4cm長さに切る。
A〔	砂糖	小さじ1/3	④ 熱湯で、ごぼうとにんじんをゆでる。
	しょうゆ	大さじ1/2	
	酢	小さじ2	⑤ Aを合わせ、よく水きりした③、④を熱いうちにつけ、 味をなじませる。
	ごま油	小さじ1	
	ラー油	少々	

### 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
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
りんごの豚肉巻き	167	10.6	7.6	10.2	8	0.6	5	0.56	0.14	3	308	0.7
洋風おから	71	2.2	4.4	4.0	26	0.5	77	0.08	0.05	18	188	0.7
野菜のピリから和え	46	0.9	2.2	4.4	50	0.8	190	0.04	0.05	10	236	0.7
合計	556	18.0	14.9	77.6	90	2.6	272	0.75	0.26	31	821	2.1

※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69歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全量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!!

# 食生活で認知症予防



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!

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症の予防法については、様々な研究が進められていますが、バランスのよい食事や運動習慣、知的な活動習慣などが予防に役立つ可能性があることがわかってきています。



## ☆食品摂取の多様性が認知症予防のカギに

「食の多様性が高い人 = いろいろな食品からバランスよく食べる人ほど、認知機能低下のリスクが低い」ことがわかりました。\*1



◎食の多様性が高い人は、たんぱく質やビタミン類などの栄養摂取状況が良好だったことから、好ましい栄養摂取が脳の機能維持に良い効果をもたらしたものと考えられます。

◎バランスのよい食事をとるために、様々な食材を入手し、献立を考え、食事を作るなどの「脳を使い、体を動かす食行動」が、脳の機能維持に貢献したとも考えられます。



## ☆合言葉は「さあにぎやかにいただく」\*2

さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳 	や = 野菜 	か = 海藻 
い = イモ 	た = 卵 	だ = 大豆 	く = 果物 	+ 主食	

10食品群から、1日7食品群以上を目指しましょう!

## 生活習慣病予防も意識して

脳の血管障害(脳梗塞や脳出血など)によって起こる認知症は、認知症全体の約20%を占めます。脳の血管障害を防ぐために、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防・コントロールすることも大切です。



参考: \*1 国立長寿医療研究センター \*2 東京都健康長寿医療センター研究所

## 今月の献立のポイント

「りんごの豚肉巻き」は砂糖を使わず、りんごの甘味でおいしくできます。「野菜のピリから和え」は、ごま油の風味とラー油の辛味で薄味でもおいしくいただけます。

### ★今月の献立の・・・

食塩相当量は

**2.1g**

～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

**120g**

～野菜は1日350g以上  
を目標に～

## おやつのおやつを知ろう!

[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。]

## いものロール巻き (10個分)

(材料)

さつまいも	400g
砂糖	大さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ3
こしあん	100g
抹茶	小さじ1
ラップ	適宜

(作り方)

- ① さつまいもはゆでてつぶし、砂糖とスキムミルクを加えて混ぜ、2等分にする。一つの方に抹茶を入れてよく混ぜる。(抹茶あん) もう一つの方は何も入れない(いもあん)。
- ② こしあんは棒状にする。
- ③ 巻きすにラップをひき、下段に抹茶あん、中にいもあん、上にこしあんをのせ、巻きすで巻く。
- ④ 切り分ける。

エネルギー	86 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	19.3 g
食塩相当量	0 g