

# 栄養士さんの元気レシピ (令和4年11月)

(材料：2人分)

## (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

## (主菜) 牛乳カレーシチュー

鶏もも肉(皮なし)	100g	① 鶏肉は一口大に切る。
チンゲンサイ	40g	② チンゲンサイの茎部分はざく切り、葉部分は縦半分に切り1cm幅に切ってさつとゆでる。
にんじん	40g	にんじんとだいこんは5mm幅のいちょう切りにして
だいこん	60g	下ゆでをする。たまねぎは1.5cm角に切る。
たまねぎ	40g	③ 鍋にバターを熱し、たまねぎが焦げないように
バター	大さじ1/2	炒める。鶏肉、にんじんとだいこんを加え
カレー粉	小さじ1/2	炒めた後、カレー粉を振り入れる。
牛乳	240ml	④ 牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
ローリエ	1枚	⑤ チンゲンサイを加えてひと煮立ちさせる。
コンソメ	2g	⑥ 最後にコーンスターチでとろみをつけて、塩、
コーンスターチ	小さじ2	こしょうで味をととのえる。
水	小さじ2	
塩	0.2g	
こしょう	少々	

## (副菜) ごぼうのごまマヨネーズ和え

ごぼう	60g	① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、
ブロッコリー	60g	水にさらす。
マヨネーズ	大さじ1	② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ごぼうは
すり黒ごま	大さじ1	やわらかくなるまでゆでる。
しょうゆ	小さじ1	③ Aを混ぜ合わせ、水けをきった②を入れて和える。

## 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
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
牛乳カレーシチュー	183	12.5	8.9	12.6	177	0.9	243	0.15	0.31	13	562	0.9
ごぼうのごまマヨネーズ和え	89	2.4	6.0	4.4	67	1.0	26	0.08	0.10	43	259	0.6
合計	544	19.2	15.6	76.0	250	2.6	269	0.30	0.43	56	910	1.5

※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!! ◆◆◆

# 骨粗しょう症を予防しましょう



骨粗しょう症とは、骨形成と骨破壊のバランスが崩れ、骨がもろくなった状態のことです。年齢とともに骨量は減りますが、毎日の生活の中で予防することが可能です。

## 原因

- 加齢
- 栄養素の不足
- 食塩の過剰摂取
- 閉経
- 無理なダイエット
- 過度の飲酒
- 家族歴
- 運動不足
- 喫煙
- 日光浴不足

## 食生活のポイント

多様な食品からまんべんなく栄養素をとることが大切

骨粗しょう症予防には、カルシウムの摂取が重要ですが、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨の形成を促進するビタミンKなど、いろいろな栄養素も必要です。



骨を強くする栄養素	はたらき	多く含む食品
カルシウム	骨を作る材料となる	牛乳、乳製品、魚介類、ごま、緑黄色野菜、大豆製品など
たんぱく質	骨を作る材料となる	肉、魚、卵、大豆製品など
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進	鮭、サンマ、サバ、きのこ類など
ビタミンK	骨の形成を促進	納豆、のり、わかめ、緑黄色野菜など

## 20代の私が骨粗しょう症!?

無理なダイエットによる栄養不足で、若年層にも骨粗しょう症が見られるようになってきました。バランスのとれた食事と適度な運動で若いうちに骨密度を増やしましょう。



## 加工食品のとりすぎ注意

食品添加物に含まれるリンはカルシウムの吸収に影響を与え、塩分はカルシウムの排出を促します。



## 嗜好品に注意

過度なアルコールは、カルシウムの吸収を阻害します。喫煙も、胃腸の働きを悪くしてカルシウムの吸収を抑制します。



## 今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

主菜には牛乳、副菜にはごまを使用し、カルシウムが多くとれるメニューです。また、副菜のブロッコリーには骨の形成を促進するビタミンKが含まれています。

食塩相当量は  
**1.5g**  
～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  
**150g**  
～野菜は1日350g以上  
を目標に～

## おやつを適量を知ろう!

[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。]

## ミックスフルーツコンポート (2人分)

- (材料)
- りんご 小1/2個 (80g)
  - ドライプルーン 2個 (16g)
  - レモン果汁 小さじ2
  - 水 100ml
  - 砂糖 大さじ1

- (作り方)
- ① りんごは皮と芯を除き、4等分に切る。
  - ② ドライプルーンは熱湯を回しかけ、水けをとる。
  - ③ 鍋に、りんご、レモン果汁半分、Aを入れ、ホイル等でふたをし中火で約15分煮る。
  - ④ ドライプルーンを③に加え、再び、ふたをして弱火で5分煮て、残りのレモン果汁を加えて火を止め、そのまま冷やす。

エネルギー	57	kcal
たんぱく質	0.2	g
脂質	0	g
炭水化物	12.8	g
食塩相当量	0	g