

栄養士さんの元気レシピ (令和5年3月)

(材料:2人分)

(主食)菜の花ずし

	米	150g
	だし 昆布	4g
A	砂 糖	小さじ1
	塩 酢	小さじ1/6 大さじ1
	ちりめんじゃこ	10g
B	卵	1個
	砂 糖	小さじ1/3
	サラダ油	小さじ1/2
	菜の花	2本(20g)
	白すりごま	大さじ1

- ① 米は昆布を入れて、普通に炊く。Aを合わせ、ずし酢をつくる。
- ② ちりめんじゃこは、熱湯をかけ水けをよく切り、①の酢につけておく。
- ③ 厚手の鍋に油を熱し、Bの卵をほぐして、いり卵をつくる。
- ④ 菜の花は堅い部分を除き、色よくゆでて、水けをしぼる。先の部分は取っておき、その他はあらく刻む。
- ⑤ ご飯にずし酢をかけて混ぜ、いり卵、刻んだ菜の花、すりごまを加えて混ぜ、菜の花の先を2つに割いて上に飾る。

(主菜)豆腐バーグ

	鶏ひき肉	100g
	絹ごし豆腐	80g
A	かたくり粉	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	ピーマン	10g
	にんじん	10g
	サラダ油	大さじ1/2
	ブロッコリー	40g
	ミニトマト	4個(40g)

- ① ボウルにひき肉、豆腐、Aを入れる。ピーマンとにんじんはみじん切りにして加え全体を混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって落とす。片面を2分間焼き、ひっくり返してもう片面もさらに2分間焼く。
- ④ ③を皿に盛り、②とミニトマトを添える。

(副菜)小松菜とツナのからし和え

	小松菜	100g
	にんじん	20g
	ツナ水煮(缶)	30g
	しょうゆ	小さじ2/3
	練りからし	小さじ1/3

- ① 小松菜はゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは、細切りにし、茹でる。
- ② 練りからしはしょうゆで溶いておく。
- ③ 汁けをきったツナに①、②を加えて和える。

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
菜の花ずし	345	9.7	5.8	60.8	95	1.6	88	0.12	0.16	13	179	0.8
豆腐バーグ	174	10.4	11.2	6.6	49	1.3	86	0.14	0.16	39	360	0.8
小松菜とツナのからし和え	25	2.8	0.3	2.1	90	1.6	201	0.06	0.08	20	321	0.4
合計	544	22.9	17.3	69.5	234	4.5	375	0.32	0.40	72	860	2.0

※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!!



CKD(慢性腎臓病)をご存じですか？



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!

CKDの危険因子は？

糖尿病や高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や、高齢、CKD(慢性腎臓病)の家族歴など危険因子を持つ人は、生活習慣に注意する必要があります。

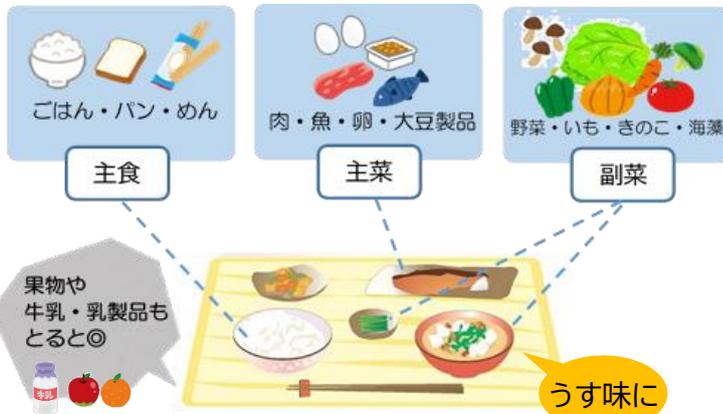
※e-ヘルスネット(厚生労働省)より



CKDを予防する食事のポイント

◆おいしく、バランスよく食べましょう

腎臓の機能を保ち、生活習慣病を予防するため、毎食「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。食べ過ぎないことも大切です。



◆無理なく減塩しましょう

塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけます。味付けにメリハリをつける、辛味・酸味・うま味を活かすなどの工夫をすると、食塩の摂取量を抑えても満足感がアップします。



⚠️大切な腎臓を守るために

CKD(慢性腎臓病)と診断されている方や、その他の病気で医師・管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従いましょう。

今月の献立のポイント

小松菜とツナのからし和えは、からしを使うことで、しょうゆが少なくてもおいしく食べられます。辛味・酸味・うま味などを活かし、おいしく減塩しましょう。

★今月の献立の…

食塩相当量は

2.0g

～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～

おやつの適量を知ろう!

いちごミルクかん (8個分)

(材料)

粉寒天	4g
水	250ml
砂糖	60g
牛乳	200ml
いちご	200g
いちご(飾り用)	4個
90mlカップ	8個

- ① いちごはミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ② 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と①を加えて煮る。
- ③ 別の鍋に牛乳を温め、②に加え混ぜる。
- ④ ③をカップに流し入れる。
- ⑤ ④にいちごのスライスを飾り、冷やし固める。

[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。]

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	0.9	g
炭水化物	10.5	g
食塩相当量	0	g