

栄養士さんの元気レシピ (令和6年4月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き

白身魚	60g×2切れ	① 白身魚に酒をふる。
酒	小さじ1	② 白ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、マヨネーズと合わせておく。
白ねぎ	10g	③ たまねぎは5mm幅に切る。
しょうが	10g	④ アスパラガスは斜め切りにし、ゆでておく。
みそ	小さじ1	⑤ 天板にクッキングシートを敷き、たまねぎを広げ、その上に魚をのせる。
マヨネーズ	大さじ1	魚に②をかけ、200℃のオーブンで10～15分焼く。
たまねぎ	50g	⑥ 器に⑤を盛り、④を添える。
アスパラガス	20g	
クッキングシート	適宜	

(副菜) たけのことふきの煮物

ゆでたけのこ	70g	① たけのこは穂先から4～5cmのところ切り、縦2等分する。残りの部分は7～8mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにする。
ふき	20g	② ふきは鍋に入る長さに切り分ける。塩少々(分量外)をふり、板ずりする。
油揚げ	10g	③ 熱湯に②のふきを入れ、約3分ゆでて水にとり、皮をむき4～5cm長さに切る。
だし汁	150ml	④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3～4cm長さの短冊切りにする。
酒	大さじ1/2	⑤ 鍋にAを煮立て、たけのこ、油揚げを入れ、再び煮立ったら火を弱め、ふきを加えて煮含める。
みりん	小さじ1	
塩	0.8g	
しょうゆ	小さじ1/2	

(副菜) にんじんのサラダ

にんじん	80g	① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
レーズン	10g	② レーズンは熱湯をかけておく。
パイナップル(缶)	1枚(40g)	③ パイナップルは小さく切る。
サラダ油	大さじ1/2	④ Aを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1/5	
塩	小さじ1/6	
こしょう	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
魚と野菜のみそマヨネーズ焼き	136	12.2	6.8	5.8	21	0.6	13	0.12	0.15	5	310	0.5
たけのことふきの煮物	43	2.3	1.6	2.4	28	0.3	1	0.03	0.05	3	256	0.7
にんじんのサラダ	73	0.4	3.0	10.5	15	0.3	276	0.05	0.03	4	170	0.5
合計	524	19.2	12.1	77.7	70	1.9	290	0.27	0.25	12	825	1.7

※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!



栄養士さんの元氣レシピでは、北九州市役所管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立と栄養情報を紹介しています。

第四次北九州市食育推進計画を策定しました

北九州市では、「市民一人ひとりが食への関心と理解を深め、健康的な食生活を実践することで、生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことのできる社会の実現」に向けて、食育を総合的かつ計画的に推進するために、北九州市食育推進計画を策定しました。

北九州市の食を取り巻く現状と課題から私たちの目指す姿を考え、その姿に近づくために、目標値や食育推進の取り組み等をまとめました。

計画期間は令和6年度から令和10年度までの5年間です。

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。



食育の課題

これまでの取組の評価や食を取り巻く現状などから、下記5つの課題に重点的に取り組み、健康寿命の延伸や持続可能な食の推進を図ります。

【食行動】

朝食の欠食

20から30歳代の4人に1人は朝食をほとんど食べていない。



【食物摂取】

野菜摂取不足

1日に野菜を目標量の350g以上食べていると思う人の割合は12.8%。



【食物摂取】

食塩の過剰摂取

1日の食塩摂取量の平均は男性10.0g、女性8.7gであるが※1(目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満)、塩分を控えている者の割合は55.9%。

【栄養摂取】

エネルギー・栄養素の過不足

20～60歳代男性の肥満者(BMI25以上)は31.3%で、高齢者の低栄養傾向(BMI20.0以下)の人の割合が21.8%。

食への理解と

感謝の意識の醸成

これまでに引き続き、生産から消費までの食の循環や生き物の命や食に関わる人への感謝の意識の醸成が必要。

出典:※1は令和4年福岡県民健康づくり調査
その他は令和4年度北九州市健康づくりおよび食育に関する実態調査

第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>



今月の献立のポイント

「魚と野菜のみそマヨネーズ焼き」はみそに薬味やマヨネーズを加えることで、塩分を減らしてもおいしく、魚がしっとりと仕上がる料理です。副菜は旬の食材や彩りのよい食材を使い、春を感じるメニューとなっています。

今月の献立の

食塩相当量は **1.7 g**
塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に
野菜量は **130 g**
野菜は1日350g以上を目標に

おやつの適量を知ろう

いちごムース (6人分)

1日の総エネルギーの10%程度に。とり過ぎに注意しましょう。

(材料)

(作り方)

粉ゼラチン 5g
湯 50ml
いちごジャム 130g
牛乳 150ml
生クリーム 50ml
90mlカップ 6個

①湯にゼラチンを溶かす。
②ボールにジャムと牛乳、生クリームを入れなめらかになるまで混ぜる。
③溶かしたゼラチンを②に加え、全体が馴染むように混ぜる。
④器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

一人分栄養価	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.4g
炭水化物	15.6g
食塩相当量	0.0g