

栄養士さんの元気レシピ (令和6年5月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 厚揚げとキャベツのみそ炒め

豚もも薄切り肉	50g	① 豚肉は一口大に切る。キャベツも一口大に切る。にんじんは薄い短冊切り、白ねぎはみじん切りにする。Aはよく混ぜ合わせておく。
キャベツ	120g	② キャベツ、にんじんはさつとゆで、ざるにとって水けをきる。
にんじん	30g	③ 厚揚げは、油抜きをして一口大に切る。
白ねぎ	10g	④ 中華鍋を熱して油をなじませ、白ねぎを炒める。香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉に火がとおったら②、③を加え炒める。
厚揚げ	100g	⑤ 続けてAを回し入れ、手早くからめる。
豆板醤	小さじ1/4	
みそ	小さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1	
かたくり粉	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	

(副菜) ポテトとブロッコリーのサラダ

じゃがいも	100g	① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでる。熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。
ブロッコリー	40g	② ブロッコリーは小さめの小房にわけてゆでる。
ベーコン	8g	③ ベーコンは食べやすい大きさに切り、両面をカリカリに焼く。
ミニトマト	2個(20g)	④ Aは合わせておく。
レモン果汁	小さじ1/2	⑤ ボウルに①、②、③を入れ、④で和えて、器に盛り、へたを除いて、半分に切ったミニトマトを飾る。
マヨネーズ	15g	
こしょう	少々	

(副菜) ささみのすまし汁

ささみ	30g	① ささみは薄くそぎ切りにし、かたくり粉をまがし、ゆでる。
かたくり粉	小さじ2/3	② ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって、3cm長さに切る。
ほうれん草	30g	③ ①、②を椀に盛る。
だし汁	240ml	④ だし汁を温め、Aで調味して、③の椀に注ぐ。
塩	小さじ1/6	
薄口しょうゆ	小さじ1/3	

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 μ g	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
厚揚げとキャベツのみそ炒め	176	10.6	9.9	9.3	157	1.9	108	0.30	0.11	26	343	0.9
ポテトとブロッコリーのサラダ	106	2.1	7.1	5.4	15	0.6	27	0.11	0.08	47	337	0.2
ささみのすまし汁	24	3.5	0.1	1.8	12	0.4	53	0.04	0.06	6	245	0.8
合計	578	20.5	17.8	75.5	190	3.6	188	0.52	0.27	79	1014	1.9

※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重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 栄養情報

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。



朝ごはんは笑顔の1日をスタート！

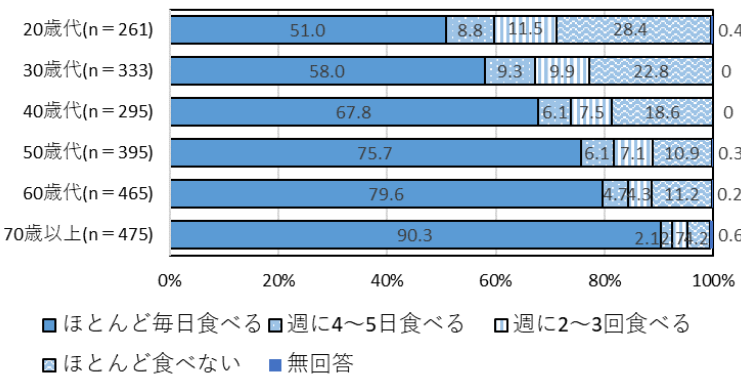
■ 北九州市の現状

20歳以上の市民のうち朝食を「ほとんど食べない」人の割合は、14.4%でした。これは、全国調査の10.1%より高い結果となりました。 (右図)

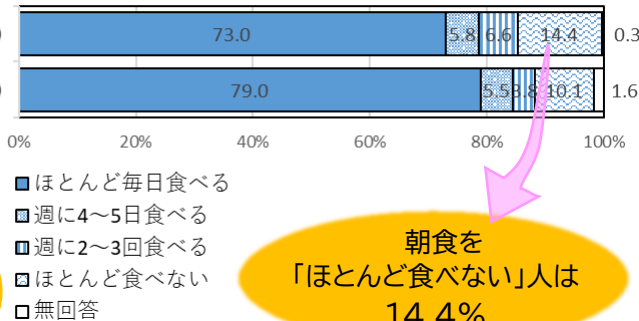
年代別に見ると、20~30歳代の若い世代では、ほかの年代に比べて朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合が少なく、「ほとんど食べない」人の割合が多いという結果でした。 (下図)

【出典】 本市: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
 全国:令和4年度食育に関する実態調査(農林水産省)

朝食の摂取状況(20歳以上・年代別)



朝食の摂取状況(20歳以上・全国比較)



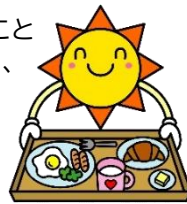
20~30歳代で朝食をほとんど食べない人は平均25.3%

朝食を「ほとんど食べない」人は14.4%

■ 朝ごはんは元気に1日を過ごそう！

朝食を食べることで、不足していた脳のエネルギーが満たされ、活性化し、集中力や記憶力が高まります。また、体温が上がり、活動しやすくなります。

朝食の欠食は、空腹状態が長くなることで、次の食事を必要以上に食べてしまい、余った糖を脂肪として蓄え、肥満につながりやすいと言われています。



■ 目標

第四次北九州市食育推進計画では、令和10年度までに20~30歳代で朝食をほとんど食べない人を20%以下(20歳以上で12.3%以下)にすることを目標としています。

◎ 朝食を毎日食べることを「目指す市民の姿」として掲げています

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

■ 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

「厚揚げとキャベツのみそ炒め」は豆板醤や酢を使うことでおいしく減塩できる1品です。主食・主菜・副菜をそろえて楽しく、おいしく、バランスの良い食生活を送りましょう。

今月の献立の

食塩相当量は **1.9g**
 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 **125g**
 野菜は1日350g以上を目標に

おやつのお量を知ろう

米粉の蒸しパン (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)

- 砂糖 50g
- 抹茶 小さじ1/2
- 米粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 豆乳(無調整) 100ml
- アルミカップ(厚手6号) 6枚

- 砂糖と抹茶を合わせ、ダマをつぶし混ぜる。
- ①に米粉、ベーキングパウダーを加えよく混ぜさらに豆乳を加えさっくり混ぜる。
- アルミカップに生地を入れ、蒸し器で約10分蒸す。

一人分栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.4g
炭水化物	22.7g
食塩相当量	0.1g