

### (主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

### (主菜)白身魚の南蛮漬け

A	白身魚	60g×2切れ	① 白身魚は水けをしっかりとふき取り、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
	こしょう	少々	
	小麦粉	小さじ1	② たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンはせん切りにし、それぞれさっとゆでしておく。
	たまねぎ	60g	
	にんじん	20g	③ 鍋にAを入れ、強火で煮立て、容器に入れ、あら熱をとる。
	ピーマン	30g	
	だし汁	60ml	④ ③に②を漬ける。
	砂糖	小さじ1	⑤ 魚を180℃に熱した油で揚げ、熱いうちに④に漬け、味をなじませる。
	塩酢	小さじ1/4	
	しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1		
揚げ油	適量		

### (副菜)スナッフえんどうとじゃがいものおかか煮

A	スナッフえんどう	50g	① スナッフえんどうは筋を取り除き、熱湯で少しかためにゆで、水けをきる。
	じゃがいも	120g	
	削りかつお水	2g 適宜 (100ml)	② じゃがいもは一口大の乱切りにする。鍋にじゃがいもとAを入れてふたをし、煮立ったら弱火でじゃがいもに火が通るまで煮る。
	みりん	小さじ1+1/2	③ 汁けが無くなる直前にスナッフえんどうを加えひと煮する。
	しょうゆ	小さじ1+1/2	※水はひたひた程度に加える。

### (副菜)木の芽和え

A	ゆでたけのこ	40g	① たけのこは短冊に切ってゆでる。わけぎはさっとゆで、3cm長さに切る。わかめは水でもどして、さっとゆでる。
	わけぎ	40g	
	乾燥わかめ	1g	
	みそ	8g	② 木の芽は刻み、Aを加え①と和える。
	砂糖	大さじ1/2	
	酢	小さじ1	
木の芽	4枚		

### 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
白身魚の南蛮漬け	171	11.5	9.6	8.9	18	0.3	81	0.22	0.07	16	391	0.8
おかか煮	65	2.1	0.0	9.7	12	0.6	9	0.09	0.05	28	312	0.7
木の芽和え	30	1.2	0.2	5.1	23	0.3	47	0.02	0.05	9	181	0.5
合計	538	19.1	10.5	82.7	59	1.9	137	0.40	0.19	53	973	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と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!!

## 健診結果を知って食生活改善に活かしましょう



**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!



◀食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「④生活習慣病の予防」です。

皆さんは健康診断を受けていますか?定期的に健診を受け、自分の身体の状態を知ることが健康管理の第一歩。生活習慣は気づいたときが始め時で、日常的に節度ある食習慣や定期的な運動を心がけましょう。

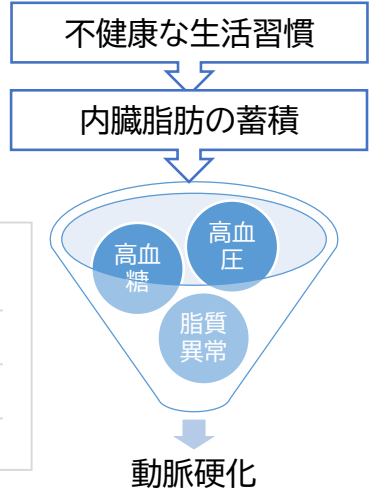
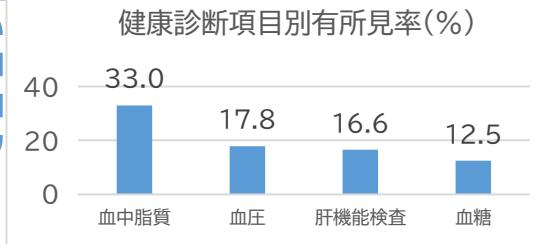
### 健診結果をもう一度見てみよう

**高血圧**  
収縮期血圧:130mmHg以上  
または  
拡張期血圧:85mmHg以上

**高血糖**  
空腹時血糖値:100mg/dl以上  
または  
HbA1c:5.6%以上(NGSP値)

出典:厚生労働省「定期健康診断結果報告」より⇒

**脂質異常**  
中性脂肪値:150mg/dl以上  
または  
HDLコレステロール値:40mg/dl未満



### 健診結果を活かして食習慣を改善しよう

- バランスのよい食事を心がけましょう(主食・主菜・副菜をそろえましょう)
- できる限り1日3食、朝・昼・夕食べましょう
- よく噛んで食べましょう
- 脂っこいものは控えましょう(揚げ物、脂身の多い肉類など)
- お酒を飲む人は休肝日を設けましょう
- 減塩を心がけましょう



### ★今月の献立の…

#### 今月の献立のポイント

「白身魚の南蛮漬け」は温かいうちに南蛮酢に漬け込むことで全体に味が染みこみやすく、味をしっかり感じる事ができ、減塩にもなります。

食塩相当量は

**1.9 g**

～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～

### おやつ適量を知ろう!

#### ミルクもち (4人分)

(材料)

牛	乳	200ml
A	砂糖	20g
	かたくり粉	40g
B	砂糖	10g
	きな粉	15g

(作り方)

- ① 鍋に牛乳、Aを加えてよく混ぜ、中火にかける。
- ② よくかき混ぜ、とろみが出てきたら弱火にし、粘りが出るまでよく練る。
- ③ Bを合わせた中に、②をスプーンですくって落とし、転がしながらまぶす。

〔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	111 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	2.7 g
炭水化物	18.4 g
食塩相当量	0.1 g