

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康（幸）寿命プラス2歳！！

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

食中毒に気をつけよう！

6 手を洗おう



◀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「⑥手を洗おう」です。

食中毒は年間を通して発生します

○梅雨時期(5月～6月)と夏(7月～9月)は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、この時期には細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

○冬(12月～3月)は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒の発生が見られます。

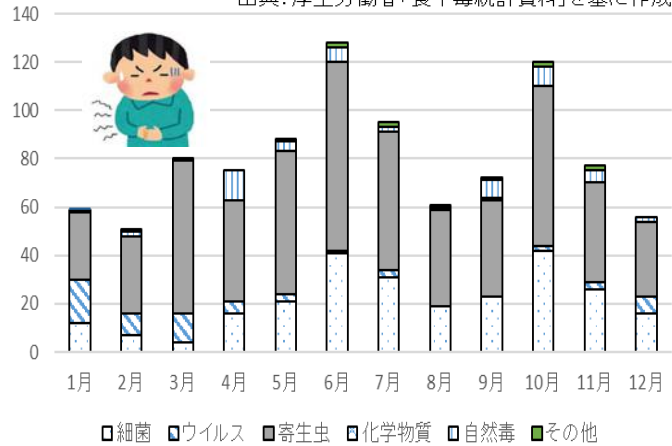
○アニサキスなどの寄生虫による食中毒は年間を通して発生しています。

「食中毒注意報」発令!!

令和5年度の北九州市における発令期間は6月13日から9月末まで。食中毒が発生しやすい気象条件となっています。下記予防のポイントをおさえて、食中毒を予防しましょう。

原因物質別月別食中毒発生件数(令和4年)

出典: 厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェックしよう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包んで持ち帰ろう



②家庭での保存

- 買い物から帰ったら、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れよう



③下準備

- こまめに手を洗おう
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫でしよう
- 生の肉や魚の汁が、生で食べる物にかからないようにしよう



④調理

- 包丁やまな板は、肉・魚用、野菜用で使い分けよう
- 加熱する食品は中心まで十分に加熱しよう



⑤食事

- 食事の前に手を洗おう
- 作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしよう

⑥残った食品

- 早く冷えるように清潔な器具、容器に小分けにして保存しよう

今月(令和5年7月)メニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 牛肉としょうがの炒め煮
- ・(副菜) かぼちゃサラダ
- ・(副菜) オクラとわかめの酢の物
- ・(おやつ) カルピスかん



今月の献立のポイント

主菜の『牛肉としょうがの炒め煮』は、しょうがの風味で薄味でも美味しくいただける1品です。
副菜の『オクラとわかめの酢の物』は、香味野菜のみょうがを使用した減塩レシピとなっています。

今月の食塩相当量は

1.8g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は

125g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
595kcal	20.6g	18.2g	79.6g	122mg	2.6mg	1.8g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、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18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



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!

(主菜)牛肉としょうがの炒め煮

材料	分量(2人分)
牛薄切り肉	120g
ごぼう	40g
にんじん	40g
しょうが	5g
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
A 水	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
一味唐辛子	適宜



《作り方》

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、酢水(分量外)につけておく。
にんじん、しょうがは細めのせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。
- ④ ③に牛肉とにんじんを加えて炒め、火が通ったら、しょうがと A を加えて煮る。
(好みで一味唐辛子を入れてもよい)

1人分栄養価	
エネルギー	172kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	9.6g
炭水化物	8.6g
カルシウム	19mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	1.0g

(副菜)かぼちゃサラダ

材料	分量(2人分)
かぼちゃ	80g
干しぶどう	8g
きゅうり	40g
塩	0.2g
プロセスチーズ	15g
マヨネーズ	10g
こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、熱いうちに軽くつぶす。
- ② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③ きゅうりは薄く小口切りにし、塩をする。しばらく置いて水けをしぼる。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ ①、②、③、④を混ぜ、マヨネーズ、こしょうで調味する。

1人分栄養価	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	5.6g
炭水化物	9.8g
カルシウム	62mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.4g

(副菜)オクラとわかめの酢の物

材料	分量(2人分)	
オクラ	35g	
みょうが	10g	
乾燥わかめ	1g	
えび	20g	
卵	1/2個	
サラダ油	小さじ1/2	
A	砂糖	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2



作り方

- ① オクラはゆでて、1～2cm長さの斜め切りにする。みょうがは小口切りにする。
- ② わかめは水でもどし、熱湯に入れてさっとゆでる。
- ③ えびは、殻、背わたを取り、3等分に切ってゆでる。
- ④ フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ、炒り卵をつくる。
- ⑤ Aを合わせ、①～④を加えて味をなじませ、盛り付ける。

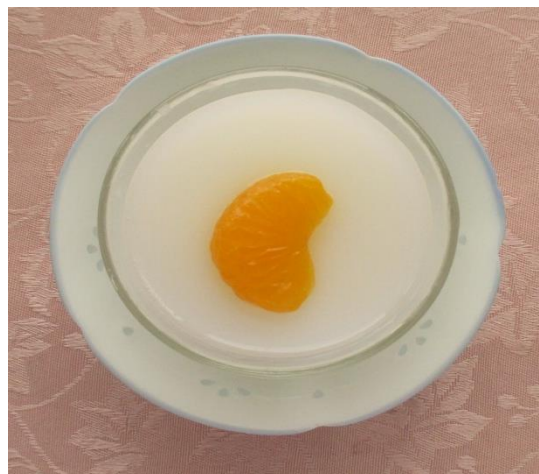
1人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.3g
炭水化物	2.2g
カルシウム	35mg
鉄	0.4g
食塩相当量	0.4g

おやつの適量を知ろう！

[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。]

(おやつ)カルピスかん

材料	分量(6個分)
粉寒天	4g
水	450ml
カルピス(原液)	150ml
みかん(缶)	6個
120M カップ	6個



作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、2～3分間沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ② 火からおろし、カルピスを少しずつ加え混ぜ、あら熱をとり、器に入れ、氷を張ったバット等で冷やす。
- ③ 固まりかけたら、みかんをのせ冷蔵庫で冷やす。

1人分栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.0g
炭水化物	13.6g
カルシウム	15mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g