

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 ◆●◆

塩分減らして高血圧予防

～9月は北九州市減塩普及月間です～

北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病予防のための「減塩」をすすめています。

北九州市は、血圧の管理が適切にできている人が少ない！

●北九州市
国民健康保険特定健診(令和3年度)

●全国値

※1 KDB(国保データベース)
システムより抜粋

※2 高血圧治療ガイドライン
2019より抜粋

北九州市の
国民健康保険
被保険者のうち

健診を
受診した人

44,784人

(受診率:34.2%)
(全国:33.7%※1)

2人に1人

高血圧の人

50.8%

(全国:48.5%※1)

3人に1人

高血圧の治療を
している人

39.4%

(全国:35.8%※1)

10人に1人

治療をして
血圧の管理が良好な人

12.1%

(全国:27%※2)

食塩と血圧の関係

減塩ってどんなことをすればよいの？

食塩のとりすぎは、血圧上昇の大きな要因のひとつです。

高血圧を予防することは、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病を予防することにもつながります。

今、血圧の高くない人でも、自身の血管をいたわることが、健康を維持できるポイントです。

- ① ご自分がどのような食生活をしているか、確認してみましょう。塩分摂取の傾向は、「塩分チェックシート」で知ることができます。
- ② 日頃の食生活の様々な場面で「減塩」を意識しましょう。「減塩ガイドブック」でポイントを紹介しています。

※『塩分チェックシート』『減塩ガイドブック』は市のホームページをご覧ください



はじめよう！減塩生活
(北九州市ホームページ)

減塩の

「かけ」ずに「つけ」てみる

栄養成分表示を見て選ぶ

めん類の汁は残す

だしや薬味、スパイス、酸味などを活用する

減塩食品を上手に利用する

今月(令和5年9月)メニュー

- ・(主食) チキンときのこのガーリックソテー
- ・(主菜) とうがんの冷やしあんかけ
- ・(副菜) 豆乳みそ汁
- ・(おやつ) 抹茶きんとん



今月の献立のポイント



9月の献立は減塩普及月間にあわせて、1食の献立の食塩相当量が2.0g以下となるよう工夫しています。だしのうま味や食材の持ち味を活かすことで、減塩でもおいしくいただける献立となっています。

今月の食塩相当量は

1.9g

～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

134g

～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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 536kcal | 20.5g | 12.6g | 75.3g | 109mg | 3.4mg | 1.9g |

※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)チキンときのこのガーリックソテー

| 材料 | 分量(2人分) |
|-------------|---------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 120g |
| 塩 | 0.6g |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| 生しいたけ | 30g |
| A しめじ | 60g |
| えのきたけ | 40g |
| 赤ピーマン(パプリカ) | 20g |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| バター | 小さじ2 |
| にんにく | 4g |
| たまねぎ | 50g |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| 塩 | 0.6g |
| こしょう | 少々 |
| レモン果汁 | 大さじ1 |
| パセリ | 1g |



《作り方》

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分な粉を払い落とす。
- ② A のきのこは石づきを取って、食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは太めのせん切りにする。
- ③ にんにく、たまねぎは、みじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で①を焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ ④のフライパンの油をふき取り、バターを溶かし弱火で③を炒める。②の食材も加えさっと炒める。
- ⑥ ⑤に④の鶏肉を戻し入れ、白ワインを加えて蒸し煮し、塩、こしょう、レモン果汁で調味する。器に盛り、刻んだパセリを散らす。

| 1人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 187kcal |
| たんぱく質 | 11.5g |
| 脂質 | 9.6g |
| 炭水化物 | 9.0g |
| カルシウム | 13mg |
| 鉄 | 1.0mg |
| 食塩相当量 | 0.8g |

(副菜)とうがんの冷やしあんかけ

| 材料 | 分量(2人分) | |
|-------|---------|---------|
| とうがん | 120g | |
| A | だし汁 | 100ml |
| | みりん | 小さじ 2/3 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 塩 | 0.6g |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ 1/4 |
| 枝豆 | 10g | |
| しょうが | 2g | |
| かたくり粉 | 小さじ 1/2 | |
| 水 | 小さじ1 | |



- ① とうがんは皮をむき、種とワタを取り、1口大(1人3切れ)になるように切る。
- ② 鍋にAをあわせて①を入れ、ゆっくり煮含め、最後に薄口しょうゆを加えてさっと煮る。とうがんは取り出して冷ましておく。
- ③ 枝豆はゆでて、さやからだしておく。
- ④ ②の煮汁を最初の1/2量まで煮詰め、おろししょうがを加えませ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、冷ます。
- ⑤ 器に冷やしたとうがんと③を盛り、④をかける。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 28kcal |
| たんぱく質 | 0.8g |
| 脂質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 3.8g |
| カルシウム | 16mg |
| 鉄 | 0.3mg |
| 食塩相当量 | 0.4g |

(副菜)豆乳みそ汁

| 材料 | 分量(2人分) |
|------|---------|
| 高野豆腐 | 1/2枚 |
| にんじん | 20g |
| 小松菜 | 40g |
| だし汁 | 200ml |
| 豆乳 | 40ml |
| みそ | 小さじ2 |



作り方

- ① 高野豆腐は水につけてもどし、軽くしぼり細めの短冊切りにする。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ 小松菜は適当な長さに切る。
- ④ だし汁に①を入れて煮立て、②と③の茎の部分を加えやわらかくなったら、③の葉を加える。
- ⑤ ④にみそを溶き入れ、豆乳を加える。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 49kcal |
| たんぱく質 | 3.9g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 3.5g |
| カルシウム | 74mg |
| 鉄 | 1.4g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

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)抹茶きんとん

| 材料 | 分量(8個分) |
|-------|---------|
| さつまいも | 300g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 抹茶 | 大さじ1/2 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| ラップ | 適宜 |



作り方

- ① さつまいもの皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖と抹茶を加えて混ぜる。
- ② ①の芋あんにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を8等分し、ラップに包んで茶巾にする。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 61kcal |
| たんぱく質 | 0.5g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 13.9g |
| カルシウム | 15mg |
| 鉄 | 0.3mg |
| 食塩相当量 | 0.0g |