

(主食)きのこの炊き込みごはん

<2人分>

	米	150g
し	め	じ
	じ	10g
ま	い	た
	た	け
し	い	た
	た	け
ご	ぼ	う
	う	10g
に	ん	じ
	ん	10g
し	ょ	う
	が	4g
油	揚	げ
	げ	10g
A	酒	大さじ1
	薄	口
	し	ょ
	ゆ	小
だ	し	汁
	汁	200ml

- ① 米を洗って分量のだし汁に30分以上吸水させる。
- ② しめじとまいたけはほぐしておく。
- ③ しいたけは薄切り、ごぼうはささがき、にんじんとしょうがは2~3cmのせん切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、3cm長さの短冊切りにする。
- ⑤ ①に②、③、④とAを加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったらごはんを軽く混ぜ合わせる。

(主菜)さばのさっぱり煮

<2人分>

	さ	ば	60g×2切れ
	た	ま	ね
	ね	ぎ	60g
	赤	ピ	ー
	マ	ン	30g
A	水		40ml
	酢		大さじ2
	酒		大さじ2
	し	ょ	う
み	り	ん	小
	ん		さ

- ① たまねぎは1cm幅のくし形に切る。赤ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンに①とAを入れて火にかけ、煮る。野菜に火が通ったらいったん取り出し、さばを加え、おとし蓋をして8~9分煮る。
- ③ 器に②のさばと野菜を盛り付ける。

(副菜)大根のからしマヨネーズ和え

<2人分>

	だ	い	こ	ん	80g
	葉	ね	ぎ		2g
	か	に	風	味	か
	ま	ぼ	こ		30g
A	マ	ヨ	ネ	ー	ズ
	小	さ	じ	2	
練	り	か	ら	し	
	小	さ	じ	1/3	

- ① だいこんは4cm長さのせん切りにする。葉ねぎは小口切りにする。かに風味かまぼこは3~4cm長さに切り、少しさいておく。
- ② Aを合わせて、①と和える。

(副菜)ほうれん草のなめたけ和え

<2人分>

	ほ	う	れ	ん	草	100g
	な	め	た	け		20g
	き	ざ	み	の	り	1g

- ① 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。
- ② ①をなめたけで和えて器に盛り、きざみのりをのせる。

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
きのこの炊き込みごはん	296	5.9	2.2	58.9	27	0.9	35	0.10	0.07	0	227	0.7
さばのさっぱり煮	166	11.3	7.7	9.4	11	0.9	35	0.15	0.22	28	291	0.8
大根のからしマヨネーズ和え	50	2.0	3.1	3.1	29	0.2	7	0.01	0.01	5	109	0.5
ほうれん草のなめたけ和え	18	1.3	0.1	1.7	27	1.1	187	0.08	0.13	19	389	0.4
合計	530	20.5	13.1	73.1	94	3.1	264	0.34	0.43	52	1016	2.4

※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!





◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆◆◆

食生活で認知症予防



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!

認知症の予防法については、さまざまな研究が進められており、バランスの良い食事や運動習慣、知的な活動習慣などが予防に役立つ可能性があることが分かっています。

※ ここでいう「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症の進行を緩やかにするという意味です。

認知症予防のポイント



認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。

ポイントは、生活習慣病の予防・改善と食事からの老化予防です。

認知症予防のための食事

- 1, いろいろな食品からバランスよく食べる。
- 2, 摂取エネルギーの過不足に注意する。
- 3, 塩分を控える。
- 4, 間食、糖分のとりすぎに注意する。

「自分で調理する」ことも認知症予防におすすめ

料理は、「何を作ろうか」「材料は何が必要か」「どう切って使うか」など、たくさんの手順があります。



調理は、複数の作業を同時に行うので、頭と体を一度に使います。脳の前頭前野の活性化を誘起する可能性もあると言われ、認知症予防も期待できます。

参考:公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

北九州市 認知症支援・介護予防センター

市民一人ひとりが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、地域社会の実現を目指してさまざまな取り組みを進めています。その中でも社会的な課題となっている「認知症」と「介護予防」についてさらに力を入れて取り組むため、「北九州市認知症支援・介護予防センター」を平成28年4月1日に開設しました。

認知症の支援・介護予防の取り組みについては、ホームページをご覧ください。

認知症支援・介護予防センター



認知症支援・介護予防センター

今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

旬のきのこを使用した炊き込みごはんは、だしときのこのうま味を感じる1品です。さばのさっぱり煮は酢を使用することで美味しく減塩できる献立となっています。

食塩相当量は

2.4g

～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

148g

～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつのおやつを知ろう!

りんごケーキ (8個分)

(材料)

りんご	160g
卵	1個
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	60g
バター	20g
小麦粉	60g
アルミカップ (厚手8号)	8枚

[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。]

(作り方)

- ① りんごは皮をむき、5～8mm幅のいちょう形に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で混ぜ、砂糖、ヨーグルトを順に加えてよく混ぜる。
- ③ 溶かしたバターを②に加え、よく混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるいながら③に加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、オーブントースターで10～15分焼く。(オーブンの場合は、180℃で13～14分)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.8g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0.1g