

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 ◆●◆

日本型食生活のすすめ

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた、栄養バランスに優れた食事をとることです。

ごはんを中心とした「日本型食生活」のメリット



● 栄養バランスが整いやすい

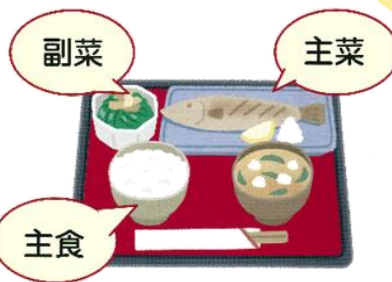
ごはんを中心とした食事では、主食、主菜、副菜がそろいやすく、理想的な栄養バランスが整いやすくなります。

● 料理の組み合わせがしやすく、食事の楽しみが広がる

季節の食材を使ったり、和・洋・中のバラエティに富んだ味付けのおかずを組み合わせたりすることが可能です。

● ごはんは塩分が『0g』

普段の主食を白ご飯にすることで、塩分のとり過ぎを防ぎます。
(おかずの塩分には注意が必要です。)



ごはんのいいところ

米は、日本の気候風土に適した主要農産物です。

粒で食べるのでパンや麺類と比較するとそしゃくが多く必要で、ゆっくりよく噛んで食べることが、食べ過ぎ防止や口腔機能の維持につながります。

また、あごや舌の筋肉を使うことで脳の活性化の手助けにもなります。



「日本型食生活」は、健康や長寿によい食事スタイルであるとともに、他国への食料依存度を高めない、食料自給率、食料安全保障からも望ましい食のかたちです。ごはんの良さを見直して、「日本型食生活」を日々の生活にとりいれてみませんか？



ユネスコ無形文化遺産 「和食文化」を継承しよう

11 和食文化を伝えよう



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで育まれた「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしが、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコ無形文化遺産に登録されました。(平成 25 年 12 月)

今月のメニュー(令和5年11月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 豆腐の袋煮
- ・(副菜) ブロッコリーとナッツのサラダ
- ・(副菜) チンゲンサイのピリ辛和え
- ・(おやつ) 鬼まんじゅう



今月の献立のポイント

今月は日本型食生活のススメをテーマに、主食・主菜・副菜をあわせて栄養バランスを整える献立をご紹介します。また、料理にスキムミルクやヨーグルトなどの乳製品を使うことで、普段の食事では不足しがちなカルシウムも摂取できる献立となっています。

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

130g

～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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 581kcal | 21.4g | 18.5g | 74.9g | 352mg | 4.0mg | 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)豆腐の袋煮

| 材料 | 分量(2人分) | |
|-----------|---------|---------|
| すし揚げ(正方形) | 2枚(20g) | |
| A | 葉ねぎ | 20g |
| | 鶏ひき肉 | 40g |
| | 木綿豆腐 | 80g |
| | スキムミルク | 25g |
| にんじん | 20g | |
| 小松菜 | 40g | |
| B | だし汁 | カップ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ 3/4 |
| | しょうゆ | 大さじ 3/4 |
| つまようじ | 2本 | |



《作り方》

- ① すし揚げは湯通しし、口を開いて袋にする。
ねぎは小口切りにする。
- ② Aをすべて入れ、つぶし混ぜ、2等分する。①のすし揚げにつめ、つまようじで口を止める。
- ③ にんじんは型抜きして5mm厚さに切り(1人2枚)、硬めにゆでる。小松菜はさつとゆでて3cm長さに切る。
- ④ 鍋にBを入れ、煮立ったら火を弱め、にんじんと②の閉じ口を上にして加え、落としぶたをして10分煮、小松菜を加えてひと煮する。

| 1人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 171kcal |
| たんぱく質 | 12.6g |
| 脂質 | 7.2g |
| 炭水化物 | 11.9g |
| カルシウム | 255mg |
| 鉄 | 1.9mg |
| 食塩相当量 | 0.9g |

(副菜)ブロッコリーとナッツのサラダ

| 材料 | 分量(2人分) |
|-----------|---------|
| ブロッコリー | 60g |
| エリンギ | 50g |
| ミックスナッツ | 20g |
| プレーンヨーグルト | 大さじ 1/2 |
| A みそ | 小さじ 1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ 1 |
| こしょう | 少々 |



《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切っておく。
- ② ミックスナッツはあらかじめ刻んでおく。
- ③ 熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通し、ざるにとって水をきり手早く冷ます。
- ④ Aをよく混ぜ合わせ、②、③を加え、ざっくり混ぜる。

| 1人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 128kcal |
| たんぱく質 | 3.9g |
| 脂質 | 10.5g |
| 炭水化物 | 2.8g |
| カルシウム | 37mg |
| 鉄 | 0.8mg |
| 食塩相当量 | 0.3g |

(副菜)チンゲンサイのピリ辛和え

| 材料 | 分量(2人分) |
|----------|---------|
| チンゲンサイ | 100g |
| にんじん | 20g |
| A [しょうゆ | 小さじ1 |
| 豆板醤 | 小さじ 1/6 |



《作り方》

- ① チンゲンサイは茎と葉に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは食べやすい長さの短冊切りにする。
- ② 熱湯にチンゲンサイの茎とにんじんを入れてゆでる。葉も加えてゆで、ざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。
- ③ A をあわせ、②を加えて和える。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 10kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 1.2g |
| カルシウム | 54mg |
| 鉄 | 0.6g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

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)鬼まんじゅう

| 材料 | 分量(8個分) |
|------------------------|---------|
| さつまいも | 200g |
| 砂糖 | 50g |
| 小麦粉 | 80g |
| 水 | 少々 |
| クッキングシート (10 cm正方形) | 8枚 |



《作り方》

- ① さつまいもは7mm角切りにし、水にさらす。
- ② 水切りしたさつまいもに砂糖をまぶして15分おく。
- ③ ②に小麦粉を加え、かたさをみながら水を少々加え、シートにのせて15分蒸す。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 91kcal |
| たんぱく質 | 1.0g |
| 脂質 | 0.2g |
| 炭水化物 | 20.6g |
| カルシウム | 12mg |
| 鉄 | 0.2mg |
| 食塩相当量 | 0.0g |