

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) タンドリーチキン

鶏むね肉(皮なし)	120g	① 鶏肉は1人3切れになるように一口大のそぎ切りにする。
プレーンヨーグルト	30g	② ビニール袋にAを入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れてよくもみ、冷蔵庫で約30分おく。
トマトケチャップ	大さじ1/2	
カレー粉	大さじ1/2	③ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁けを軽くきって入れ、中火で約3分焼いたら裏返してふたをし、弱火で6~7分蒸し焼きにする。
塩	小さじ1/6	
サラダ油	大さじ1/4	④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。 ⑤ ③を皿に盛り、④とミニトマトを添える。
ブロッコリー	40g	
ミニトマト	4個(40g)	

(副菜) 春菊とれんこんのもちもち揚げ

春菊	80g	① 春菊はゆでて水にとり、水けをしっかりと絞って1cm長さに切る。
れんこん	100g	② れんこんは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水けをきる。
桜えび	大さじ1(2g)	
かたくり粉	大さじ1	③ 桜えびは粗く刻む。
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/6	④ ①、②、③とAを混ぜ合わせ、1/4量ずつとって、丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。(1人2個)
揚げ油	適宜	

(副菜) けんちん汁

だいこん	50g	① だいこん、にんじんは短冊切りにする。
にんじん	20g	② しめじは、根元を落とし、小房に分ける。
しめじ	30g	③ 鍋にごま油を熱し、①、②を炒め、油が回ったら水を入れて煮る。
ごま油	小さじ1	
水	240ml	④ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
みそ	小さじ2	

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
タンドリーチキン	107	13.1	3.1	5.6	42	1.0	43	0.12	0.15	37	438	0.7
春菊とれんこんのもちもち揚げ	154	1.9	10.3	11.8	74	1.0	152	0.09	0.07	32	413	0.7
けんちん汁	40	1.0	2.3	3.2	14	0.4	69	0.04	0.04	3	162	0.6
合計	573	20.3	16.4	79.6	136	3.1	264	0.32	0.28	72	1102	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!! ◆◆◆

腸内環境と免疫力



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!

◆健康維持のために腸内環境を整える

腸内には、約100兆個もの細菌が存在しています。また、腸内には人の免疫細胞の6割以上が集まっているため、腸内環境が整うことで免疫が上がり、健康維持につながります。

◆腸内環境を整えるための食事

腸内環境を整えるポイント

腸内環境を決めているのは腸内に存在している細菌たちです。腸内細菌は、大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌(ひよりみきん)の3つに分類され、そのバランスが重要になります。

善玉菌

有益な働きをする菌

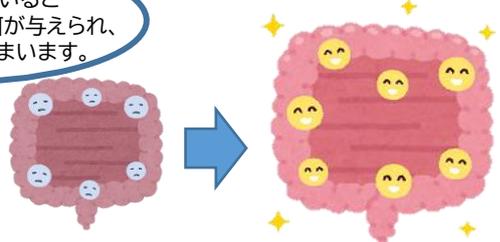
日和見菌

優勢な方に味方する菌

悪玉菌

炎症を起こしたり有害な物質を作る菌

偏った食生活をしていると特定の細菌だけに餌が与えられ、バランスが崩れてしまいます。



健康な時は善玉菌の働きが活発ですが、悪玉菌の割合が多くなると日和見菌も悪玉菌と同じように悪い働きをしてしまいます。

腸内環境を整える方法

プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、人体に良い影響を与える生きた微生物のこと。ヨーグルトや納豆、麹などに含まれる乳酸菌やビフィズス菌がこれにあたります。一度の摂取では意味がなく、生きて腸まで届く菌を一定量、定期的に摂取することで、その効果が実感できると言われています。



プレバイオティクス

プレバイオティクスとは、腸内にいる善玉菌の餌となる成分のことで食物繊維やオリゴ糖がこれにあたります。食物繊維やオリゴ糖は小腸で吸収されず、大腸まで届き、善玉菌の餌となります。食物繊維を多く含む野菜、果物、豆類を摂取しましょう。



腸の働きを健康に保つ3本柱は、食事、睡眠、運動です。同時に取り組むことが効果的です。また、腸だけでなく、体全体のことを把握して、バランスのよい食生活を規則正しく送ることが基本です。

今月の献立のポイント

押麦、れんこん、しめじなど、食物繊維豊富な食材を使った献立です。1食で食物繊維が約7.7gと1日の摂取目標量の約1/3が摂取できます。

★今月の献立の・・・

食塩相当量は
2.0g
～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
165g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつ適量を知ろう!

ブラウニー(8人分)

(材 料)		
小 麦 粉		50g
純 コ コ ア		12g
スキム ミルク		12g
レ ー ズ ン		25g
卵		1個
黒 砂 糖		50g
無 塩 バ タ ー		25g
クッキングシート		適宜

[1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。]

(作り方)

- ① 焼き型(12cm×12cmがおすすめ)にクッキングシートを敷く。(角は切り目をいれて重ねる。)
- ② Aはあわせてふるう。黒砂糖もふるっておく。
- ③ レーズンはぬるま湯につけて、ざるにあげる。
- ④ 卵をふんわりと泡立て、黒砂糖を2回に分けて混ぜ、Aを加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。③と溶かしたバターを加えて、さっくりと混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで約10～15分焼く。紙ごと網にのせて冷まし、紙をはがして16個(1人2個)に切る。

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.4g
炭水化物	14.2g
食塩相当量	0.1g