

栄養士さんの元気レシピ (令和6年6月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め

牛もも薄切り肉	120g	① 牛肉は一口大に切り、Aをからめ、かたくり粉をまぶす。
酒	大さじ1/2	② ピーマン、黄ピーマンは斜め切りにする。
A しょうゆ	小さじ1/3	③ 中華鍋に油とせん切りにしたしょうがを入れて熱し、香りがたったら①を加えて炒める。
かたくり粉	小さじ1	④ 肉の色が変わったら②を加える。さらにBを入れ、全体にからめる。
ピーマン	40g	
黄ピーマン(パプリカ)	40g	
しょうが	7g	
サラダ油	大さじ1/2	
B オイスターソース	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	
酒	大さじ1/2	

(副菜) 水菜とさくらえびのサラダ

水菜	100g	① 水菜は4cm長さに切り、さっとゆで、水けを切る。だいこんは繊維にそって、4cm長さのせん切りにする。
だいこん	40g	② さくらえびは、フライパンで乾煎りし、香りがたったら、火からおろして粗熱をとる。
さくらえび	6g	③ ①と②を混ぜ、器に盛り、ポン酢をかける。最後に、かつお節を上にかける。
ポン酢しょうゆ	小さじ2	
かつお節	1g	

(副菜) レタスとベーコンのスープ

レタス	40g	① えのきたけは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。
えのきたけ	40g	② 鍋にごま油、ベーコン、えのきたけを入れて炒める。
ベーコン	10g	③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたらレタス餃子の皮を入れ、火を通し、溶き卵を流し入れる。
餃子の皮	3枚(18g)	④ 器に注ぎ、ごまをかける。
卵	1/2個	
ごま油	小さじ1/2	
水	240ml	
鶏がらスープの素	小さじ1	
白すりごま	小さじ1/2	

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
牛肉とピーマンのオイスターソース炒め	173	10.2	10.5	7.1	8	1.1	12	0.06	0.14	46	302	0.7
水菜とさくらえびのサラダ	27	2.9	0.1	2.7	171	1.2	55	0.05	0.09	31	341	0.4
レタスとベーコンのスープ	88	3.5	4.6	7.5	19	0.6	33	0.10	0.11	3	158	0.9
合計	560	20.9	15.9	76.3	204	3.6	100	0.28	0.36	80	890	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!



栄養士さんの元氣レシピ 栄養情報

栄養士さんの元氣レシピでは、北九州市役所管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立と栄養情報を紹介しています。

6月は食育月間です



「食育月間」は社会全体で食育を推進する強化期間です

食や食育に関心を持っていただくために、様々な機会をとらえた食育についての啓発活動が行われます。

北九州市の

目指す市民の姿

第四次北九州市食育推進計画では、健康で生き生きとした暮らしができるよう、市民の皆さんに取り組んでいただきたい8つの行動目標を設定しました。

1 朝食を毎日食べる

・朝ごはん
笑顔の1日をスタート!



2 バランスよく適量を食べる

・毎食、野菜を食べよう
・1週間に1回は体重測定し
適量を確認しよう



3 薄味を心がける

・おいしく減塩、
1日マイナス2g!



4 食事を味わって、楽しむ

・食事の時は家族や友人などと
食事を味わって楽しもう
・ゆっくりよく噛んで
食べよう



5 食の選択力を身につける

・自身や家族の健康づくりや
未来につなげる持続可能な
食について考えよう
・食品表示を確認しよう
・災害時の食についても考えよう



6 地産地消を実践する

・できるだけ、市内産や県内産の
農水産物を購入しよう
・生産者と消費者のむすびつきや
地域の活性化について考えよう



7 環境に配慮した食生活を実践する

・食品ロスに配慮しよう
・過剰包装を避けよう
・国産品を購入しよう



8 食に感謝する

・食事が食卓に届くまでの生産や流通、
調理等に関わる人に
感謝しよう
・食物の命に感謝しよう



令和10年度までに食育に関心のある者(20歳以上)の割合を
90%以上(現状値※ 74.8%)
にすることを目標としています。

※令和4年度北九州市健康づくりおよび食育に関する実態調査

詳しくは、北九州市ホームページをご覧ください

食育推進スローガン

第四次北九州市食育推進計画

食べかたは、生きかただ。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>



今月の献立のポイント

今月も主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい献立を紹介しています。水菜とさくらえびのサラダは水菜に火を加えることで食べやすくなり、1品で70gの野菜がとれます。さくらえびと併せてカルシウムもとれる1品です。

今月の献立の

食塩相当量は **2.0** g

塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜量は **133** g

野菜は1日350g以上を目標に

おやつのおやつを知ろう

1日の総エネルギーの10%程度に。とり過ぎに注意しましょう。

ヨーグルトゼリー (6個分)

(材料)

粉ゼラチン	10g
水	80ml
牛乳	240ml
砂糖	大さじ4
プレーンヨーグルト	240g
ブルーベリージャム	50g
湯	少々
90mlカップ	6個

(作り方)

- ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかす。
- 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、①を入れる。
- ヨーグルトに②を加える。
- 器に③を流し、冷やし固める。
- ブルーベリージャムを湯少々でゆるめて冷まし、④にかける。

一人分栄養価	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.6g
炭水化物	12.7g
食塩相当量	0.1g