

# 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 ◆●◆

### バランスよく食べよう！

3 バランスよく  
食べよう



◀食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「③バランスよく食べよう」です。

必要な栄養素を過不足なくとるには、いろいろな食べ物をバランスよく食べる必要があります。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

#### ポイント

#### 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

##### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類のおかず

##### 牛乳・乳製品、果物

食事や間食など、1日の中でとりましょう。

##### 主食

ごはん、パン、麺類

##### 主菜

魚類、肉類、卵、大豆製品のおかず

主食は「炭水化物」、主菜は「たんぱく質」、副菜は「ビタミン、ミネラル、食物繊維」の主な供給源となっています。主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、見た目にもバランスのよい食事になります。

#### ポイント

#### いろいろな食品をとろう！

さらに、いろいろな食品をまんべんなくとることによって、不足しがちな栄養素を食品からとることができます。

10食品群のうち7食品群以上を1日にとるように意識しましょう。



#### 味付けにも工夫して。無理なく減塩！

バランスのよい食事に味付けにももう一工夫として、減塩を心がけましょう。減塩のコツは市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



減塩のコツはこちらから▲

## 今月(令和5年4月)のメニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) あさりとにらの韓国風卵焼き
- ・(副菜) 春キャベツとベーコンの蒸し煮
- ・(副菜) 若竹汁
- ・(おやつ) ブラマンジェ



### 今月の献立のポイント

春キャベツとベーコンの蒸し煮は、ベーコンを入れることと酢を少し加えることで、薄味でも美味しく仕上がります。

今月の食塩相当量は

**2.0g**

～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

**123g**

～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
556kcal	19.5g	17.2g	74.6g	145mg	8.7mg	2.0g

※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!

## (主食)あさりとにらの韓国風卵焼き

材料	分量(2人分)
あさり水煮	40g
にら	60g
赤ピーマン	20g
小麦粉	大さじ2
卵	2個
薄口しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	小さじ2



### 作り方

- ① にらは1~2cm長さに切る。
- ② 赤ピーマンは3mm幅の細切りにする。
- ③ ボウルにあさり、①、②を入れ、小麦粉をまんべんなくまぶし、溶き卵と薄口しょうゆを加え混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を薄く流し入れ、両面を焼き、食べやすく切る。

1人分栄養価	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.4g
炭水化物	11.2g
カルシウム	65mg
鉄	7.1mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜)春キャベツとベーコンの蒸し煮

材料		分量(2人分)
	キャベツ	120g
	ベーコン	20g
	バター	5g
A	白ワイン	小さじ2
	酢	大さじ1
	塩	0.4g
	パセリ	1g



### 作り方

- ① キャベツは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを入れ、①を入れて炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分程度蒸し煮する。ふたを取り、水けがなくなるまでさらに煮る。
- ③ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	5.7g
炭水化物	2.8g
カルシウム	29mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.4g

## (副菜)若竹汁

材料		分量(2人分)
ゆでたけのこ		40g
乾燥わかめ		2g
絹ごし豆腐		60g
葉ねぎ		4g
だし汁		240ml
A	塩	小さじ1/6
	薄口しょうゆ	小さじ1/3



### 作り方

- ① たけのこは薄切りにする。わかめは水でもどし、水けをきる。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、たけのこを入れて火にかけ、沸騰したらAで調味し、わかめ、豆腐を入れてひと煮し、ねぎを加えて火を止める。

1人分栄養価	
エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.4g
炭水化物	1.6g
カルシウム	45mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.9g

# おやつに適量を知ろう！

[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)ブラマンジェ

材料		分量(6個分)
A	コーンスターチ	大さじ4
	砂糖	大さじ4
牛乳		カップ2
バニラエッセンス		少々
	いちごジャム	30g
	湯	少々
90ml カップ		6個



### 作り方

- ① 鍋に A を入れ、牛乳でのばして火にかける。底を木べら等でき混ぜながら煮立たせ、沸騰したら弱火にして、さらにかき混ぜながら3分ほど煮る。
- ② 火からおろしてバニラエッセンスを加え、あら熱をとり、器に流し込み冷やし固める。
- ③ いちごジャムを湯少々でゆるめて冷まし、②にかける。

1人分栄養価	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.4g
炭水化物	14.8g
カルシウム	76mg
鉄	0mg
食塩相当量	0.1g