

栄養士さんの元気レシピ

(令和6年8月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 豚肉の和風マリネ

豚もも薄切り肉 120g

乾燥わかめ 2g

にんじん 30g

たまねぎ 60g

A しょうが汁 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

みそ 小さじ1

酢 大さじ1

白すりごま 大さじ1/2

サラダ油 小さじ1

① 豚肉は4cm長さに切り、熱湯でゆで、ざるにあげる。水けがきれたら、温かいうちにAにつけておく。

② わかめはもどしてざく切りにし、にんじんは3cm長さのせん切り、たまねぎは薄切りにし、それぞれさっとゆでる。

③ よく水けをきった②を①に入れ混ぜ合わせる。

(副菜) ゴーヤとみょうがの炒め物

ゴーヤ 1/4本(60g)

ツナ油漬け(缶) 50g

みょうが 1個(10g)

薄口しょうゆ 小さじ1/2

こしょう 少々

レモン果汁 小さじ1/2

① ゴーヤは縦半分に切り、中央の白い部分をスプーンでとり、薄切りにし、さっとゆでる。

② みょうがは縦半分に切り、せん切りにする。

③ ①とツナをさっと炒め、薄口しょうゆ、こしょうを入れ、最後に②、レモン果汁を加えて混ぜ合わせ、火を止める。

(副菜) コーンとオクラのカレーマヨサラダ

ホールコーン(缶) 60g

オクラ 80g

A マヨネーズ 大さじ1

塩 0.4g

カレー粉 小さじ1/4

あらびき黒こしょう 適量

① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。

② オクラはさっとゆでて水にとる。水けをきってガクを切り落とし、乱切りにする。

③ Aを混ぜ合わせ、①と②をあえる。

④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

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
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
豚肉の和風マリネ	155	11.4	8.6	7.1	41	0.9	112	0.58	0.16	4	380	1.1
ゴーヤとみょうがの炒め物	76	4.1	5.5	2.0	6	0.6	5	0.03	0.06	24	142	0.5
コーンとオクラのカレーマヨサラダ	75	1.4	4.6	5.4	40	0.4	27	0.05	0.06	5	149	0.5
合計	578	21.2	19.4	73.5	93	2.6	144	0.73	0.30	33	760	2.1

※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

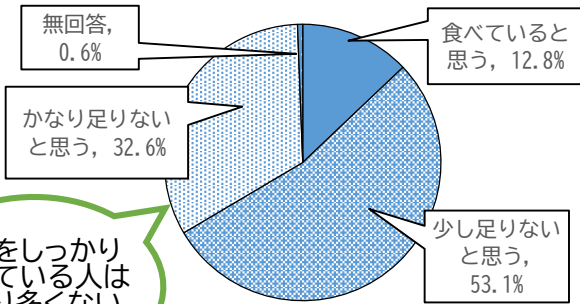
栄養士さんの元氣レシピでは、北九州市役所管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立と栄養情報を紹介しています。

めざせ！野菜1日350g！



野菜、しっかりとれていますか？ ～ 成人の野菜摂取量の目標量は1日350gです。

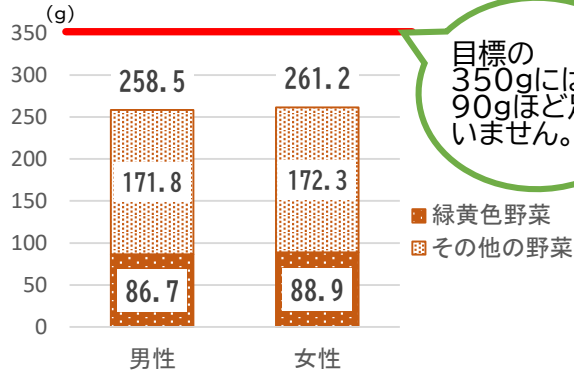
1日350g以上の野菜を食べていると思う人の割合(20歳以上)



野菜をしっかり食べている人はあまり多くないようです。

出典:令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査

福岡県民の野菜摂取量の平均値(20歳以上)



目標の350gには90gほど足りていません。

出典:令和4年度県民健康づくり調査(福岡県)

なぜ350gなの？ ～ 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために必要な栄養素をとるためです。

毎日、野菜を「プラス一皿」

350gは料理にするとおよそ5皿分です。(1皿分の野菜量を約70gとして計算) 毎日の食事で、おかずに「もう一皿」野菜料理を加えれば、目標にぐんと近づきます。メインのおかずに野菜を添えたり、汁物に野菜をたっぷり使って具たくさんにしてみるのもよいでしょう。



第四次北九州市食育推進計画では、令和10年度までに「1日350g以上の野菜を食べていると思う人」の割合を13.6% (現状値*12.8%)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及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

野菜がたっぷりとれる献立の組み合わせです。豚肉の和風マリネは暑い夏でもさっぱりと食べやすい主菜です。2種の副菜は、夏が旬の野菜を取り入れました。みょうがの香りやカレー粉の辛味が食欲をそそります。

今月の献立の

食塩相当量は 2.1 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 151 g
野菜は1日350g以上を目標に

おやつの適量を知ろう

1日の総エネルギーの10%程度に。とり過ぎに注意しましょう。

ブルーベリースムージー(2人分)

(材料)

冷凍ブルーベリー 200 g
牛乳 200ml
(お好みで)
はちみつまたはガムシロップ 適宜

(作り方)

- すべての材料をあわせ約30秒間ミキサーにかける。
- コップに注ぎ分ける。

一人分栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.6g
炭水化物	14.2g
食塩相当量	0.1g

* はちみつまたはガムシロップ不使用の場合