

栄養士さんの元気レシピ（令和6年9月）

（材料：2人分）

（主食）麦ごはん

麦ごはん（1人分） 180g

（主菜）豚肉の梅しそ巻き

豚もも薄切り肉	120g(6枚)	① 長いもは皮をむき、長さ7cm程度7mm角の棒状に切り、酢水につける。
長いも	80g	② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
酢	適量	③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をぬる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも1/6量をのせ、手前から斜めにしっかり巻く。
梅干し	10g	④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る（1人6切れ）。
青じそ	6枚(6g)	⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさっとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。
サラダ油	大さじ1/2	
にんじん	30g	
オクラ	30g	
マヨネーズ	10g	

（副菜）なすの生姜じょうゆかけ

なす	140g	① なすは7～8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分程蒸す。
枝豆	8g	② 枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやから出す。
しょうが汁	小さじ2/3	③ Aを合わせておく。
酒	小さじ1/2	④ なすを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

（副菜）かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃ	110g	① かぼちゃは一口大に切る。
鶏ひき肉	20g	② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
サラダ油	小さじ1/2	③ ②の鶏肉に火が通ったら、Aの調味料とかぼちゃを加えてひと煮立ちさせる。
酒	小さじ1/2	④ ③にしょうゆ、塩を加えてさらに煮る。
みりん	大さじ1/2	⑤ かぼちゃがやわらかくなったらBを加え、とろみをつける。
砂糖	小さじ1/2	
水	100ml	
しょうゆ	小さじ2/3	
塩	0.4g	
片栗粉	小さじ1	
水	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
豚肉の梅しそ巻き	182	12.0	9.9	10.4	36	0.9	143	0.63	0.18	6	490	0.6
なすの生姜じょうゆかけ	31	1.1	1.2	2.5	16	0.4	6	0.05	0.05	4	194	0.4
かぼちゃのそぼろ煮	91	2.3	2.2	13.3	10	0.4	185	0.05	0.07	24	281	0.5
合計	576	19.7	14.0	85.2	68	2.4	334	0.80	0.32	34	1054	1.5

※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！



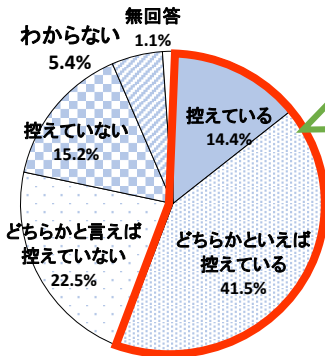
栄養士さんの元氣レシピでは、北九州市役所管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立と栄養情報を紹介しています。

9月は「北九州市減塩推進月間」です



「減塩」していますか？ ～成人の1日の食塩摂取の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

減塩の取組状況(20歳以上)

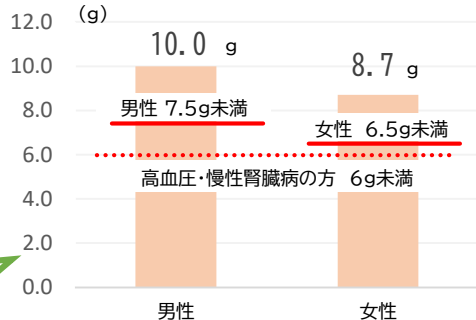


控えている、どちらかといえば控えていると回答した人は55.9%

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

男性も女性も、食塩摂取目標量をオーバーしています

福岡県民の食塩摂取量の平均値(20歳以上)



出典:令和4年度県民健康づくり調査(福岡県)

どうしたら減塩できる？ ～ 日常の「食」に関する様々な場面で **減塩のチャンス** があります。

▷ 減塩食品を利用する

しょうゆやみそなど、よく使う調味料を減塩のものに変えてみましょう。

加工食品やお菓子など様々な減塩食品があります。上手に活用しましょう。



▷ 栄養成分表示を見て選ぶ

加工食品やお弁当などにある「栄養成分表示」には、食塩相当量も記載されています。食塩相当量の少ないものを選びましょう。

飲食店でも、メニューに栄養成分の表示があれば、活用しましょう。



他にも、食品の選び方、調理のしかた、食べ方での減塩ポイントがあります！

詳しくは、北九州市ホームページ「はじめよう！減塩生活」をご覧ください



<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200380.html>

第四次北九州市食育推進計画では、令和10年度までに「塩分を控えている者」の割合を78.0%以上(現状値※55.9%)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

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

第四次北九州市食育推進計画

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



今月の献立のポイント

食塩相当量1.5gの塩分控えめ献立です。「豚肉の梅しそ巻き」や「なすの生姜じょうゆかけ」は、香味野菜(青じそやしょうが)を利用し、香りと風味で味の変化をつけながら、おいしく減塩できる献立です。

今月の献立の

食塩相当量は **1.5 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 **162 g**
 野菜は1日350g以上を目標に

おやつのおやつを知ろう

抹茶ケーキ (8個分)

(材料)

ホットケーキミックス	100g
サラダ油	大さじ1
牛乳	50ml
卵	1個
粒あん	100g
抹茶湯	小さじ1
アルミカップ	小さじ2
	8枚

(作り方)

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、油を加え混ぜ、湯で溶いた抹茶を加えてさらに混ぜる。
- ② ①の中にホットケーキミックス、粒あんを加え混ぜ、アルミカップに分ける。
- ③ 160℃のオーブンで20分程度焼く。

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。

一人分栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.8g
炭水化物	16.1g
食塩相当量	0.2g