

栄養士さんの元気レシピ (令和6年10月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) さば缶の柳川風

さば水煮(缶)	60g	① さば水煮の汁をきり、身を大きめにほぐす。ごぼうはさがきにして、下茹でしておく。白菜は茎と葉に分け、茎は2cm幅のそぎ切り、葉はざく切りにする。
卵	2個	しょうがはせん切り、葉ねぎは2cm長さに切る。
ごぼう	30g	② 鍋にごぼう、白菜の茎、しょうが、Aを入れ、中火にかける。ごぼう、白菜の茎が軟らかくなったら、白菜の葉、さば水煮を加えて煮る。
白菜	100g	③ 弱火にして溶きほぐした卵を流し入れ、葉ねぎを散らして火を止める。
しょうが	6g	
葉ねぎ	6g	
水	90ml	
A みりん	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ1	

(副菜) 小松菜としめじのおひたし

小松菜	100g	① 小松菜はゆでて、水けをしぼって食べやすい長さに切る。
しめじ	20g	② しめじは小房に分け、ゆでる。
ささみ	30g	③ ささみは筋を取り、ゆでて、さく。
A だし汁	100ml	④ Aをあわせ、①、②、③を和え、器に盛る。
みりん	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1	

(副菜) ビタミンサラダ

さつまいも	40g	① さつまいもは皮付きのままよく洗い、1cm角に切って水にさらし、あくを抜く。
にんじん	10g	② さつまいもの水けをきって、煮崩れないようにゆでる。(電子レンジで加熱でもOK)
ブロッコリー	20g	③ にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
プロセスチーズ	10g	④ チーズは1cm角に切る。
ゆでひよこ豆	10g	⑤ Aをあわせ、②、③、④とひよこ豆を加えて和える。
A マヨネーズ	小さじ2	
粒マスタード	小さじ1/6	
塩	0.3g	
こしょう	少々	

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
さば缶の柳川風	173	12.3	7.9	10.6	136	1.7	123	0.11	0.36	11	347	1.4
小松菜としめじのおひたし	30	3.9	0.1	2.1	87	1.5	131	0.08	0.10	20	375	0.3
ビタミンサラダ	81	2.2	4.4	7.2	49	0.4	58	0.05	0.06	20	178	0.4
合計	556	22.7	13.1	78.9	278	4.3	312	0.31	0.54	51	989	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。

バランスのよい食事をとりましょう



主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、バランスのよい食事になります。
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」の主な供給源です。

1食の目安量 (主食・主菜・副菜)

※1日の目安量

副菜 野菜 120g+きのこ、海藻、いも等のおかず
1~2皿

小鉢2皿 = 大皿1皿

※牛乳・乳製品、果物

牛乳 200ml または チーズ 30g
または ヨーグルト 1カップ
果物 (100~200g)
(例) みかん 1個 と りんご 1/4個

主食 ご飯、パン、めん類
ごはん1杯~1杯半
ごはん1杯=パン1枚半=うどん1玉

主菜 魚、肉、卵、大豆製品のおかず
片手3分の2

食事ごとに種類を変えて

バランスのよい食事は
どんないいことがあるの？

バランスのよい食事は、体に必要な栄養素を補給でき、

- 適正体重の維持
- 生活習慣病の予防
- 免疫機能の向上

などのメリットがあります。

健康的に長生きするために大切な食習慣の一つです。

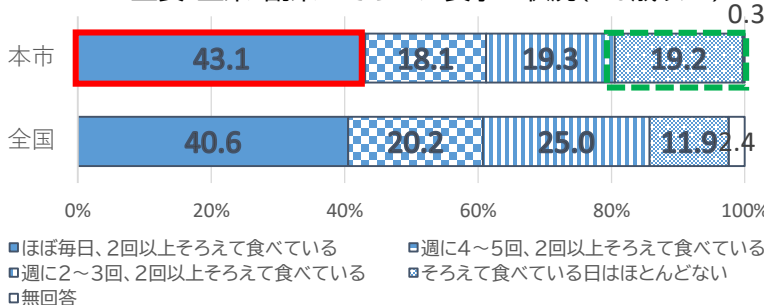
※ 病気で食事療法を行っている方は、食品の種類や量について、主治医や管理栄養士に相談してください。

◆北九州市の現状◆ バランスのよい食事をとっていますか？

全国に比べ、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上「ほぼ毎日とる」と答えた人の割合が高い一方、「ほとんどない」と答えた人の割合も高くなっています。

※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
全国調査：令和4年度食育に関する実態調査(農林水産省)

主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況(20歳以上)



※ 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



第四次北九州市食育推進計画では、令和10年度までに「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる者(20歳以上)」の割合を50.0%以上(現状値43.1%※)にすることを目標としています。

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

「さば缶の柳川風」は、さばの水煮缶を使って手軽に作れる献立です。缶詰は長期保存ができるものが多いため、普段から揃えておくと、「もしも！」の時にも便利です。期限が切れそうな缶詰を利用する方法としてもおすすめの献立です。

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 **136 g**
野菜は1日350g以上を目標に

おやつの適量を知ろう

アップルゼリー (8個分)

(材料)

- りんご 180g
- りんごジュース(100%) 500ml
- レモン果汁 小さじ1
- 粉寒天 4g
- 水 200ml
- 120mlカップ 8個

(作り方)

- ①りんごは皮と芯を除き、薄いいちょう切りにする。
- ②鍋にりんごジュースと①を入れ、りんごに火が通るまで5分ほど煮て、レモン果汁を加え、火を止める。
- ③鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2~3分沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ④火からおろし、②を加えて混ぜ、あら熱がとれたら120mlカップに入れ、冷やし固める。

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	40kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.0g