

栄養士さんの元気レシピ（令和7年3月）

（材料：2人分）

（主食）麦ごはん

麦ごはん（1人分） 180g

（主菜）豚スライスのロールキャベツ

キャベツ	4枚 (160g)	①	キャベツはしんなりするまでゆで、あら熱をとり、芯の厚い部分はそぎ落とす。（湯は捨てない）
豚もも薄切り肉	4枚(120g)	②	にんじんはせん切りにする。
塩	0.4g	③	豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。（計4個作る）
こしょう	少々	④	①のキャベツを広げ、葉の手前に③をのせ、左右の葉を内側に折り込みロール状に巻く。
にんじん	60g	⑤	①のゆで汁にAを加え、煮立ったら一度火を消す。
キャベツのゆで汁	500ml	⑥	④を巻き終わりを下にして並べ、落しぶたをして30分程弱火で煮込む。
A[コンソメ]	小さじ1(4g)	⑦	⑤を器に盛り、残った汁に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。
塩	0.3g		
パセリ	2g		
[かたくり粉]	大さじ1/2		
水	大さじ1		

（副菜）わかめとえのきの生姜炒め

カットわかめ	4g	①	わかめは水で戻し、水けをきって食べやすい大きさに切る。
えのきたけ	80g	②	えのきは石づきを切り落とし、3等分に切ってほぐす。
しょうが	6g	③	しょうがはせん切りにする。
ごま油	小さじ1	④	フライパンにごま油を熱して③を炒め、香りがでたら①②を加えて炒める。
A[砂糖]	小さじ2/3	⑤	しんなりしたら、Aを加えて炒める。
酒	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		

（副菜）ほうれん草とコーンのチーズ焼き

ほうれん草	100g	①	ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
クリームコーン(缶)	60g	②	フライパンにバターを溶かし、ほうれん草をさっと炒め、クリームコーンを加え混ぜながら火を通す。
バター	大さじ1/2	③	耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
ピザ用チーズ	20g		

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
豚スライスのロールキャベツ	140	11.2	5.9	9.7	48	0.8	219	0.59	0.17	36	465	1.0
わかめとえのきの生姜炒め	50	1.1	2.0	3.9	19	0.6	4	0.10	0.08	0	165	0.5
ほうれん草とコーンのチーズ焼き	86	3.5	5.0	5.5	89	1.2	218	0.06	0.15	18	397	0.5
合計	548	20.1	13.6	78.1	162	3.3	441	0.82	0.42	54	1116	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重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。

体重は健康のバロメーター



最近、いつ体重をはかりましたか？
体重をはかることは誰にでもできる健康チェックのひとつです。

やってみよう! BMI※からご自身の体重が適正範囲内か判定してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※ BMI(ボディ・マス・インデックス) 体重と身長の関係から算出される肥満度を表す体格指数。

目標とするBMI

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

目標とするBMIより高かった方

▶ 肥満は、生活習慣病をはじめとする様々な病気の原因となります。食事の量や内容を見直し、積極的に身体を動かしましょう。

目標とするBMIの範囲内だった方

▶ 今後も現在の体重を維持しましょう。



目標とするBMIより低かった方

▶ 体力の低下や筋肉量の減少、低栄養状態を招く恐れがあります。いろいろな食材をまんべんなく、1日3食しっかり食べましょう。

BMIを参考に、
①自身に合った「元気に過ごせる体重」を知り、
②定期的に体重をはかる習慣をつけて、
③適正体重を維持できるように、
食生活や運動習慣などを工夫してみましょう。



健康に生きる、笑って生きる。

北九州市の健康課題・ワースト3

オーラルヘルス
(歯と口腔の健康)

高血圧

肥満

「第三次北九州市健康づくりプラン」(令和6年～11年)において、北九州市の健康課題を ① オーラルヘルス ② 高血圧 ③ 肥満とし、健康寿命延伸に向けた取り組みを行っています。



北九州市ホームページ
第三次北九州市健康づくりプラン

今月の献立のポイント

「豚スライスのロールキャベツ」は、野菜がたっぷりとれるメニューです。薄切り肉を使って手軽に作ることができます。「わかめとえのきの生姜炒め」は生姜がアクセントになり、薄味でもおいしくいただけます。主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

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 **194 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。

よもぎまんじゅう (10個分)

(材料)

よもぎ粉	3g
水	適宜
粒あん	150g
砂糖	30g
小麦粉	80g
重曹	小さじ1/2
水	大さじ2
クッキングシート	10枚
打ち粉	適宜

(作り方)

- よもぎ粉を少量の水(分量外)でもどす。
- 粒あんは1個15gに10等分して丸める。
- ①に砂糖、小麦粉、重曹、水を加えて混ぜ、ひとつにまとめた後、30分程度ねかす。
- まな板に打ち粉(小麦粉分量外)をふり
③を粉の上のせ、棒状にし、10等分にする。
- ④で②のあんを包む。
- とじ目を下にして5cm角に切ったクッキングシートの上に並べ、蒸し器で10分蒸す。

一人分栄養価	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	16.6g
食塩相当量	0.0g