

# 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 ◆◆◆

### 健診結果を知って食生活改善に活かせましょう！



◀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「④生活習慣病の予防」です。

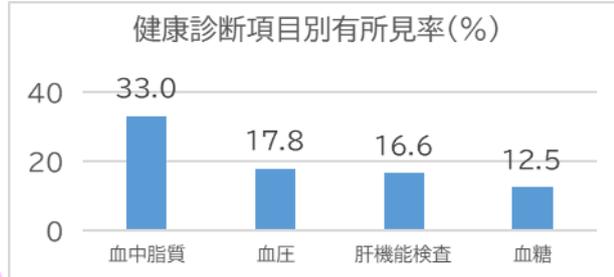
皆さんは健康診断を受けていますか？定期的に健診を受け、自分の身体の状態を知ることが健康管理の第一歩。生活習慣は気づいたときが始め時で、日常的に節度ある食習慣や定期的な運動を心がけましょう。

#### 健診結果をもう一度見てみよう

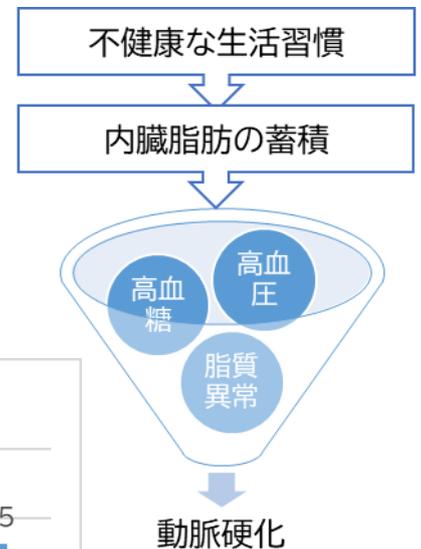
高血圧  
収縮期血圧:130mmHg以上  
または  
拡張期血圧:85mmHg以上

高血糖  
空腹時血糖値:100mg/dl以上  
または  
HbA1c:5.6%以上(NGSP値)

脂質異常  
中性脂肪値:150mg/dl以上  
または  
HDLコレステロール値:40mg/dl  
未満



出典:厚生労働省「定期健康診断結果報告」より



#### 健診結果を活かして食習慣を改善しよう

- バランスのよい食事を心がけましょう(主食・主菜・副菜をそろえましょう)
- できる限り1日3食、朝・昼・夕食べましょう
- よく噛んで食べましょう
- 脂っこいものは控えましょう(揚げ物、脂身の多い肉類など)
- お酒を飲む人は休肝日を設けましょう
- 減塩を心がけましょう



## 今月(令和5年 5 月)メニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 白身魚の南蛮漬け
- ・(副菜) スナッフえんどうとじゃがいものおかか煮
- ・(副菜) 木の芽和え
- ・(おやつ) ミルクもち



### 今月の献立のポイント

「白身魚の南蛮漬け」は温かいうちに南蛮酢に漬け込むことで全体に味が染みこみやすく、味をしっかりと感じる事ができ、減塩にもなります。

今月の食塩相当量は

**1.9g**

～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

**120g**

～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
538kcal	19.1g	10.5g	82.7g	60mg	1.9mg	1.9g

※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)白身魚の南蛮漬け

材料	分量(2人分)
白身魚	60g×2 切れ
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
たまねぎ	60g
にんじん	20g
ピーマン	30g
だし汁	60ml
砂糖	小さじ1
塩	小さじ 1/4
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
揚げ油	適量



### 作り方

- ① 白身魚は水けをしっかりとふき取り、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンはせん切りにし、それぞれさっとゆでておく。
- ③ 鍋に A を入れ、強火で煮立て、容器に入れ、あら熱をとる。
- ④ ③に②を漬ける。
- ⑤ 魚を 180℃に熱した油で揚げ、熱いうちに④に漬け、味をなじませる。

1 人分栄養価	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	9.6g
炭水化物	8.9g
カルシウム	18mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.8g

## (副菜)スナップえんどうとじゃがいものおかか煮

材料		分量(2人分)
スナップえんどう		50g
じゃがいも		120g
A	削りかつお	2g
	水	適宜(100ml)
	みりん	小さじ1+1/2
	しょうゆ	小さじ1+1/2



### 作り方

- ① スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯で少しかためにゆで、水けをきる。
- ② じゃがいもは一口大の乱切りにする。鍋にじゃがいもと A を入れてふたをし、煮立ったら弱火でじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③ 汁けが無くなる直前にスナップえんどうを加えひと煮する。
- ④ ※水はひたひた程度に加える。

1人分栄養価	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.0g
炭水化物	9.7g
カルシウム	12mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜)木の芽和え

材料		分量(2人分)
ゆでたけのこ		40g
わけぎ		40g
乾燥わかめ		1g
A	みそ	8g
	砂糖	大さじ/2
	酢	小さじ1
		4枚



### 作り方

- ① たけのこは短冊に切ってゆでる。  
わけぎはさっとゆで、3cm長さに切る。わかめは水でもどして、さっとゆでる。
- ② 木の芽は刻み、Aを加え①と和える。

1人分栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	5.1g
カルシウム	23mg
鉄	0.3g
食塩相当量	0.5g

# おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度にとりすぎに注意しましょう。]

## (おやつ)ミルクもち

材料		分量(4人分)
牛乳		200ml
A	砂糖	20g
	かたくり粉	40g
B	砂糖	10g
	きな粉	15g



### 作り方

- ① 鍋に牛乳、Aを加えてよく混ぜ、中火にかける。
- ② よくかき混ぜ、とろみが出てきたら弱火にし、粘りが出るまでよく練る。
- ③ Bを合わせた中に、②をスプーンですくって落とし、転がしながらまぶす。

1人分栄養価	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.7g
炭水化物	18.4g
カルシウム	65mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g