

# 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 ◆◆◆

### 食育の環(わ)～食べる力＝生きる力～

12 食育を推進しよう



◀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「12食育を推進しよう」です。

### 6月は食育月間です(毎月19日は食育の日)

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、「食べること」を少し考えてみませんか？

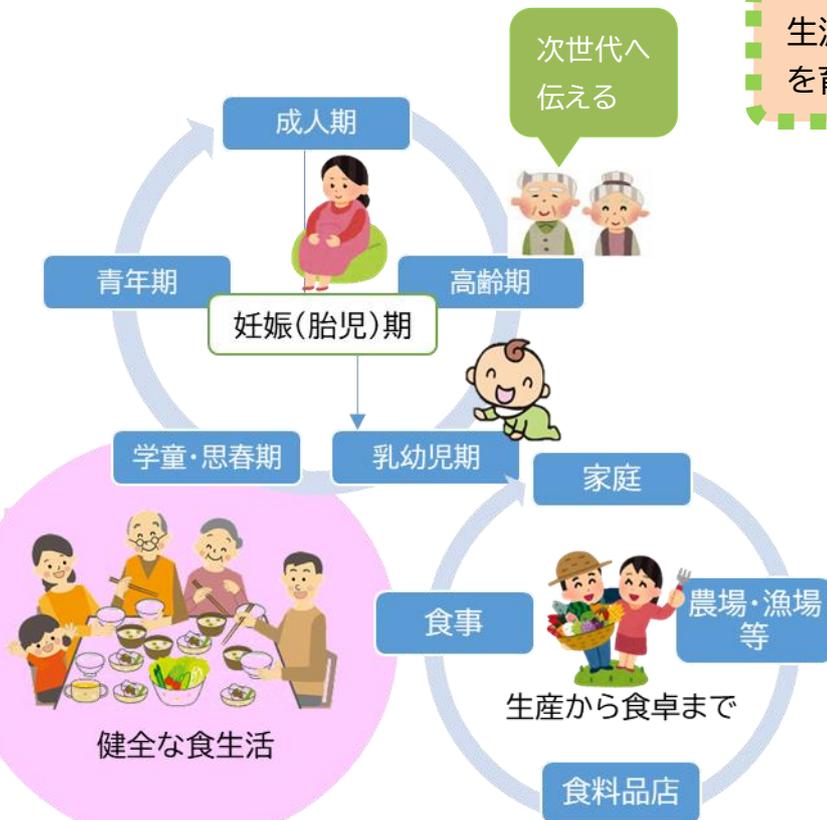
#### 食育の環(わ)とは

「食育の環」とは、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示します。また、食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です

#### 食育で育てたい「食べる力」

- ★心と体の健康を維持できる
- ★食べ物の選択や食事づくりができる
- ★日本の食文化を理解し伝えることができる
- ★食事の重要性や楽しさを理解する
- ★一緒に食べたい人がいる
- ★食べ物を作る人への感謝の心



## 今月(令和5年6月)メニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 厚揚げの梅酒煮
- ・(副菜) 小松菜と切干大根のごま辛子あえ
- ・(副菜) にんじんサラダ
- ・(おやつ) かぼちゃ蒸しパン



### 今月の献立のポイント

主菜の『厚揚げの梅酒煮』は、豚肉と厚揚げでたんぱく質がしっかりとれます。副菜は練りからしや酢を使用することで美味しく減塩できる献立となっています。

今月の食塩相当量は

**1.6g**

～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

**142g**

～野菜は1日 350g以上を目標に～

### 献立の栄養価

1食分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
562kcal	19.2g	12.9g	81.7g	236mg	4.0mg	1.6g

※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!

## (主菜)厚揚げの梅酒煮

材料	分量(2人分)
豚肉もも薄切り肉	100g
こしょう	少々
厚揚げ	80g
赤ピーマン(パプリカ)	40g
たまねぎ	50g
さやいんげん	20g
梅酒	75ml
だし汁	75ml
しょうゆ	大さじ 1/2



### 《作り方》

- ① 豚肉は3~5cm幅に切り、こしょうをする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの 3cm四方に切る。赤ピーマンは一口大に切る。たまねぎは2~3cmのくし型に切る。
- ③ さやいんげんはゆでて、2~3つに切る。
- ④ 鍋に梅酒とだし汁を入れ、煮立ったら豚肉を 入れる。
- ⑤ あくを取り、赤ピーマンとたまねぎを入れ、火が 通ったら厚揚げとしょうゆを加え、煮詰める。
- ⑥ さやいんげんを加え、ひと混ぜする。

1人分栄養価	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	9.1g
炭水化物	12.7g
カルシウム	111mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	0.6g

## (副菜)小松菜と切干し大根のごま辛子あえ

材料		分量(2人分)
小松菜		80g
切干し大根		6g
A	白すりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	練からし	0.4g



### 作り方

- ①小松菜はゆでて水けをしぼり、3~4cm 長さに切る。
- ②切干し大根は水でもどし、ゆでて3~4cm 長さに切る。
- ③A を合わせ、①、②を加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.9g
カルシウム	108mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.5g

## (副菜)にんじんサラダ

材料		分量(2人分)
にんじん		70g
パイナップル(缶)		40g
A	サラダ油	小さじ1
	酢	小さじ2
	塩	小さじ 1/6
	こしょう	少々



### 作り方

- ①にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ②パイナップルは小さく切る。
- ③A を合わせ、①、②を和える

1人分栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	2.0g
炭水化物	6.1g
カルシウム	11mg
鉄	0.1g
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)かぼちゃ蒸しパン

材料	分量(6個分)
冷凍かぼちゃ	100g
干しぶどう	30g
卵	1個
ホットケーキミックス	100g
牛乳	30ml
アルミカップ(8号)	6個



### 作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切る。
- ②干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③卵は溶きほぐす。
- ④ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤アルミカップに入れ、蒸し器で約15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.7g
炭水化物	18.9g
カルシウム	34mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g