

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 ◆●◆

野菜を食べよう！



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のピクトグラムのうち、「野菜を食べること」に関連するものをご紹介します。

3 バランスよく
食べよう



野菜を食べることで、体に必要なビタミン、ミネラルを補います。毎食、野菜料理をとることで、栄養素のバランスが整いやすくなります。必要な栄養素を過不足なくとるために大切な食材です。

4 太りすぎない
やせすぎない



野菜は、かさ(量)の割にはエネルギー(カロリー)の低いものも多くあり、食事もしっかり取り入れることで、エネルギーのとりすぎを防ぎます。また、野菜の食物繊維は腸内細菌の餌となり、腸の運動性を高めたり、便通をよくしたりします。

5 よくかんで
食べよう



野菜、特に根菜や葉物野菜には、噛みごたえのあるものが多く、咀嚼力(かむ力)を向上させます。

9 産地を
応援しよう



地元でとれる野菜を積極的に使うことで、新鮮なおいしい野菜を食べることができるほか、産地の経済を応援することにつながります。

10 食・農の
体験をしよう



野菜は、私たちの健康を維持するため、食卓を彩りあるものにするのに欠かせないものです。野菜を食べるだけでなく、買い物を通じて野菜の知識を深めたり、自分で育ててみたりすると、また違った野菜の魅力を知ることができるかもしれません。

350g

生の野菜だと



8月31日は野菜の日



毎日の食事に
野菜を+1皿！

野菜を食べることが、病気の予防、歯の健康、経済の応援など、様々なことにつながっています。

私たちは、1日にとるべき野菜の摂取目標量(350g)から約100g不足している現状です。(令和4年県民栄養調査結果:成人男性258.5g、成人女性261.2g) 毎日の食事に「プラス一皿」野菜料理を増やしてみませんか？



今月(令和5年8月)メニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) なすと豚肉のしそみそ炒め
- ・(副菜) ひじきとチーズのごま和え
- ・(副菜) ミニトマトと枝豆のマリネ
- ・(おやつ) ふわふわわらび餅

今月の献立のポイント

8月31日は「野菜の日」、やさいの日にちなんで、今月も旬の野菜をたっぷり使ったメニューをご紹介します。夏バテしやすい時期ですが、しっかりとバランスよく食べて、夏を乗り切りましょう！

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

152g

～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
555kcal	19.8g	14.5g	78.0g	177mg	2.6mg	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!

(主菜)なすと豚肉のしそみそ炒め

材料	分量(2人分)	
豚もも薄切り肉	120g	
なす	120g	
にんじん	30g	
青じそ	3g	
ごま油	小さじ2	
A	みそ	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/4
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2



《作り方》

- ① 豚肉は食べやすく切る。
- ② なすは縦半分に切り、1 cm幅の半月切りにし、水につける。
- ③ にんじんは短冊切り、青じそはせん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじん、水けをきったなすの順に加えて炒める。
- ⑤ なすに火が通ってしんなりしたら、Aを混ぜ合わせて加え、全体にからんだら火を止め青じそ(半量)を混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、残りの青じそを飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	179kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	9.8g
炭水化物	8.8g
カルシウム	25mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.8g

(副菜)ひじきとチーズのごま和え

材料	分量(2人分)
乾燥芽ひじき	8g
赤ピーマン(パプリカ)	20g
さやいんげん	20g
プロセスチーズ	20g
A [砂糖	大さじ 1/2
[しょうゆ	小さじ1
白すりごま	小さじ2



作り方

- ① ひじきは水でもどし、熱湯でゆでる。
- ② 赤ピーマンはせん切り、さやいんげんは斜め切りにし、ゆでる。
- ③ チーズは5mm角に切る。
- ④ Aを合わせ、①、②、③、すりごまを和える。

1人分栄養価	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.6g
炭水化物	3.8g
カルシウム	133mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.9g

(副菜)ミニトマトと枝豆のマリネ

材料	分量(2人分)	
ミニトマト	10個(100g)	
枝豆	10g	
レモン(薄い輪切り)	1枚(10g)	
レモン果汁	小さじ2	
A	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	0.5g
	水	大さじ1



作り方

- ① ミニトマトは熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとって皮をむく。
- ② 枝豆はゆでてさやからだしておく。
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖を溶かす。火を止め、レモン果汁を加える。
- ④ ①、②、③、レモンのいちよう切りを混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。

1人分栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.4g
炭水化物	6.4g
カルシウム	13mg
鉄	0.4g
食塩相当量	0.2g

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)ふわふわわらび餅

材料	分量(10個分)
わらび粉	100g
砂糖	30g
水	800ml
黒砂糖	60g
水	50ml
きな粉	25g



作り方

- ① 鍋にAを加えてよく溶かしたら、中火にかけ、静かに絶えずかき混ぜながら、透明になるまで練る。
- ② バットなどに①を流し、あら熱をとった後、冷蔵庫で冷やす。
- ③ Bを鍋に入れて火にかけ、煮詰めて黒蜜をつくる。
- ④ ②をスプーンですくって、器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかける。

1人分栄養価	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.6g
炭水化物	17.0g
カルシウム	24mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.0g