

栄養士さんの元気レシピ (令和5年11月)

(材料:2人分)

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 豆腐の袋煮

	すし揚げ(正方形)	2枚(20g)	① すし揚げは湯通しし、口を開いて袋にする。 ねぎは小口切りにする。
A	葉ねぎ	20g	② Aをすべて入れ、つぶし混ぜ、2等分する。 ①のすし揚げにつめ、つまようじで口を止める。
	鶏ひき肉	40g	
	木綿豆腐	80g	③ にんじんは型抜きして5mm厚さに切り(1人2枚)、 硬めにゆでる。小松菜はさつとゆでて3cm長さに切る。
	スキムミルク	25g	
	にんじん	20g	④ 鍋にBを入れ、煮立ったら火を弱め、にんじんと ②の閉じ口を上にして加え、落としぶたを して10分煮、小松菜を加えてひと煮する。
	小松菜	40g	
B	だし汁	カップ1	
	酒	大さじ1	
	砂糖	大さじ3/4	
	しょうゆ	大さじ3/4	
	つまようじ	2本	

(副菜)ブロッコリーとナッツのサラダ

	ブロッコリー	60g	① ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切っておく。
	エリンギ	50g	② ミックスナッツはあらかじめ刻んでおく。
	ミックスナッツ	20g	③ 熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさつと火を通し、ざるにとって水けをきり手早く冷ます。
A	プレーンヨーグルト	大さじ1/2	
	みそ	小さじ1/2	④ Aをよく混ぜ合わせ、②、③を加え、ざっくり混ぜる。
	マヨネーズ	大さじ1	
	こしょう	少々	

(副菜)チンゲンサイのピリ辛和え

	チンゲンサイ	100g	① チンゲンサイは茎と葉に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは食べやすい長さの短冊切りにする。
	にんじん	20g	② 熱湯にチンゲンサイの茎とにんじんを入れてゆでる。 葉も加えてゆで、ざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。
A	しょうゆ	小さじ1	
	豆板醤	小さじ1/6	③ Aをあわせ、②を加えて和える。

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
豆腐の袋煮	171	12.6	7.2	11.9	255	1.9	141	0.14	0.31	12	534	0.9
ブロッコリーとナッツのサラダ	128	3.9	10.5	2.8	37	0.8	27	0.10	0.18	42	305	0.3
チンゲンサイのピリ辛和え	10	0.6	0.1	1.2	54	0.6	155	0.02	0.05	13	170	0.6
合計	581	21.4	18.5	74.9	352	4.0	323	0.33	0.56	67	1098	1.8

※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(参照エクササイズガイド2006)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、運動量に応じて全量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!





◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆◆◆

日本型食生活のすすめ



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!

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた、栄養バランスに優れた食事をとることです。

ごはんを中心とした「日本型食生活」のメリット



● 栄養バランスが整いやすい

ごはんを中心とした食事では、主食、主菜、副菜がそろいやすく、理想的な栄養バランスになりやすいです。

● 料理の組み合わせがしやすく、食事の楽しみが広がる

季節の食材を使ったり、和・洋・中のバラエティに富んだ味付けのおかずを組み合わせたりすることが可能です。

● ごはんは塩分が『0g』

普段の主食を白ご飯にすることで、塩分のとり過ぎを防ぎます。(おかずの塩分には注意が必要です。)



ごはんのいいところ

米は、日本の気候風土に適した主要農産物です。

粒で食べるのでパンや麺類と比較するとそしゃくが多く必要で、ゆっくりよく噛んで食べることが、食べ過ぎ防止や口腔機能の維持につながります。

また、あごや舌の筋肉を使うことで脳の活性化の手助けにもなります。



ユネスコ無形文化遺産／「和食文化」を継承しよう



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで育まれた「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしが、「和食:日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコ無形文化遺産に登録されました。(平成25年12月)

「日本型食生活」は、健康や長寿によい食事スタイルであるとともに、他国への食料依存度を高めない、食料自給率、食料安全保障からも望ましい食のかたちです。ごはんの良さを見直して、「日本型食生活」を日々の生活にとりいれてみませんか?

今月の献立のポイント

★今月の献立の…

豆腐の袋煮は中だねに木綿豆腐とスキムミルクを加えることでカルシウム量をアップ。副菜のサラダと和え物はヨーグルトや豆板醤とあわせることで、薄味でも美味しくいただける1品となっています。

食塩相当量は

1.8g

～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は

130g

～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつのお量を知ろう!

[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。]

鬼まんじゅう (8個分)

(材料)

さつまいも 200g
砂糖 50g
小麦粉 80g
水 少々
クッキングシート (10cm正方形) 8枚

(作り方)

- ① さつまいもは7mm角切りにし、水にさらす。
- ② 水切りしたさつまいもに砂糖をまぶして15分おく。
- ③ ②に小麦粉を加え、かたさをみながら水を少々加え、シートにのせて15分蒸す。

エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	20.6g
食塩相当量	0.0g