

# 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 ◆◆◆



## 持続可能な食生活に向けて

### ◆SDGs と食生活

私たちの食生活は、SDGs の目標達成に関わりのあるものがあります。

一人ひとりが食生活について振り返り、見つめ直し、よりよい未来のためにできることから取り組んでみませんか。

#### 【SDGs(エスディーゼーズ)】

2015年(平成27年)9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。



### ◆地産地消を推進しよう

#### 環境にやさしい食生活

日本は、食料の約6割を輸入に頼っているため※「フードマイレージ」がとても高い国です。食料を調達するまでの環境負荷が大きいということです。

地元でとれる農林水産物を積極的に使用することは、「フードマイレージ」を下げ、流通にかかるコストの削減、輸送時に発生するCO<sub>2</sub>の抑制など、環境にやさしい食生活につながります。

北九州市 SDGs 未来都市



北九州市 SDGs 未来都市の詳細はこちらのホームページで紹介しています。→



#### ※【フードマイレージ】

食べ物が運ばれてきた距離のこと。食料の輸送量×輸送距離で表します



#### 地域の活性化につながる



地域の生産者と消費者が「顔の見える関係」になり、安心して食材を利用することができます。

また、その地域の生産者を応援することにもつながり、地元に対する理解が深まる

#### 北九州には食の魅力がたくさん！

・・・北九州の地元食材・・・

#### 農産物

キャベツ、トマト、たけのこ、大葉、しゅんぎく

#### 海産物

関門海峡タコ、あかもく、豊前一粒カキ

#### 畜産物

小倉牛 など

地元いちばん 地元を食べよう北九州



地元いちばんの詳細はこちらのホームページで紹介しています→



## 今月のメニュー(令和6年1月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 豚肉のクリーム煮
- ・(副菜) レタスのシーザーサラダ
- ・(おやつ) ゆずケーキ



### 今月の献立のポイント



主菜のクリーム煮は、豚肉と冬場に美味しくなる根菜類を使った1皿です。たんぱく質源・野菜・乳製品が摂れ、満足感もあります。

新鮮でおいしく、栄養価の高い旬の野菜を日々の食事に取り入れましょう。

今月の食塩相当量は

**1.5g**

～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

**121g**

～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
574cal	19.2g	17.2g	81.1g	131mg	1.8mg	1.5g

※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)豚肉のクリーム煮

材料	分量(2人分)	
豚もも薄切り肉	120g	
たまねぎ	40g	
にんじん	40g	
れんこん	60g	
パセリ	2g	
サラダ油	小さじ 1/2	
小麦粉	大さじ 1/2	
A	牛乳	120ml
	水	大さじ1
	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々



1人分栄養価	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	8.9g
炭水化物	14.0g
カルシウム	89mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.9g

参考:食塩小さじ1杯 6g



※食塩は小さじ 1 杯(すりきり)で6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

### 《作り方》

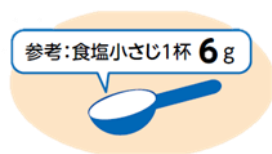
- ① 豚肉は3~5cm長さに切る。
- ② たまねぎはくし切り、にんじんは皮をむき、4cm長さの短冊切り、れんこんは皮をむいて小さめの乱切りにし酢水(分量外)にさらし、水けをきる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の表面を焼く。②の野菜を加えて炒め、れんこんが透き通ってきたら火を止める。
- ④ ③に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら A を加え、時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

## (副菜)レタスのシーザーサラダ

材料	分量(2人分)
レタス	60g
ミニトマト	4個(40g)
フランスパン	20g
オリーブ油	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
A レモン果汁	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
塩	0.7g
こしょう	少々



1人分栄養価	
エネルギー	112kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	7.6g
炭水化物	8.1g
カルシウム	36mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.6g



参考:食塩小さじ1杯 6g

※食塩は小さじ1杯(すりきり)で6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

### 《作り方》

- ① レタスは1枚ずつはがして洗い、氷水に5分ほどつけて、ぱりっとさせる。水けをしっかりと、一口大にちぎる。ミニトマトはへたを除き、4等分に切る。
- ② クルトンを作る。フランスパンは1.5cm角に切り、ボウルに入れ、オリーブ油を絡めて、アルミホイルを敷いたオーブントースターの天板に並べ、こんがりとするまで3~4分焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①、クルトンを入れ、ドレッシングで和える。

# おやつに適量を知ろう！

[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)ゆずケーキ

	材料	分量(8個分)
A	小麦粉	50g
	コーンスターチ	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
B	バター	50g
	グラニュー糖	50g
	卵	1個
	ゆずの皮	8g
	ゆず果汁	10ml
	アルミカップ(厚手8号)	8枚



### 《作り方》

- ① Aをあわせてふるっておく。
- ② ゆずの皮は1cm長さのせん切りにする。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ、とき卵を少量ずつ加えて混ぜる。①を振り入れ、混ぜ合わせ、ゆずの皮と果汁を加え混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ180℃のオーブンで約15分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.4g
炭水化物	12.8g
カルシウム	12mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.2g