

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 ◆●◆

腸内環境と免疫力

◆健康維持のために腸内環境を整える

腸内には、約100兆個もの細菌が存在しています。また、腸内には人の免疫細胞の6割以上が集まっているため、腸内環境が整うことで免疫が上がり、健康維持につながります。

偏った食生活をしていると特定の細菌だけに餌が与えられ、バランスが崩れてしまいます。

◆腸内環境を整えるための食事

腸内環境を整えるポイント

腸内環境を決めているのは腸内に存在している細菌たちです。腸内細菌は、大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌(ひよりみきん)の3つに分類され、そのバランスが重要になります。

善玉菌

有益な働きをする菌



日和見菌

優勢な方に味方する菌



悪玉菌

炎症を起こしたり有害な物質を作る菌



健康な時は善玉菌の働きが活発ですが、悪玉菌の割合が多くなると日和見菌も悪玉菌と同じように悪い働きをしてしまいます。

腸内環境を整える方法

プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、人体に良い影響を与える生きた微生物のこと。ヨーグルトや納豆、麹などに含まれる乳酸菌やビフィズス菌がこれにあたります。一度の摂取では意味がなく、生きて腸まで届く菌を一定量、定期的に摂取することで、その効果が実感できると言われています。



プレバイオティクス

プレバイオティクスとは、腸内にいる善玉菌の餌となる成分のことで食物繊維やオリゴ糖がこれにあたります。食物繊維やオリゴ糖は小腸で吸収されず、大腸まで届き、善玉菌の餌となります。

食物繊維を多く含む野菜、果物、豆類を摂取しましょう。



腸の働きを健康に保つ3本柱は、食事、睡眠、運動です。同時に取り組むことが効果的です。また、腸だけでなく、体全体のことを把握して、バランスのよい食生活を規則正しく送ることが基本です。

今月のメニュー(令和6年2月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) タンドリーチキン
- ・(副菜) 春菊とれんこんのもちもち揚げ
- ・(副菜) けんちん汁
- ・(おやつ) ブラウニー



今月の献立のポイント



今月は、押麦・れんこん・しめじなど、食物繊維が豊富な食材を使った献立となっています。1食で食物繊維が約7.7gと1日の摂取目標量の約1/3が摂取できます。春菊とれんこんのもちもち揚げは旬の食材を使った1品です。もちもち食感と春菊の香をお楽しみください♪

今月の食塩相当量は

2.0g

～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

165g

～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
573cal	20.3g	16.4g	79.6g	136mg	3.1mg	2.0g

※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)タンドリーチキン

材料	分量(2人分)
鶏むね肉(皮なし)	120g
プレーンヨーグルト	30g
A トマトケチャップ	大さじ 1/2
カレー粉	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/6
サラダ油	大さじ 1/4
ブロッコリー	40g
ミニトマト	4個(40g)



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。

1人分栄養価	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	3.1g
炭水化物	5.6g
カルシウム	42mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.7g

《作り方》

- ① 鶏肉は1人3切れになるように一口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋にAを入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れてよくもみ、冷蔵庫で約30分おく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁けを軽くきって入れ、中火で約3分焼いたら裏返してふたをし、弱火で6~7分蒸し焼きにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤ ③を皿に盛り、④とミニトマトを添える。

(副菜)春菊とれんこんのもちもち揚げ

材料	分量(2人分)	
春菊	80g	
れんこん	100g	
桜えび	大さじ1(2g)	
A	かたくり粉	大さじ1
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/6
揚げ油	適宜	



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。

1人分栄養価	
エネルギー	154kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	10.3g
炭水化物	11.8g
カルシウム	74mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.7g

《作り方》

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしっかりと絞って1cm長さに切る。
- ② れんこんは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水けをきる。
- ③ 桜えびは粗く刻む。
- ④ ①、②、③とAを混ぜ合わせ、1/4量ずつとって、丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。(1人2個)

(副菜)けんちん汁

材料	分量(2人分)
だいこん	50g
にんじん	20g
しめじ	30g
ごま油	小さじ1
水	240ml
みそ	小さじ2



1人分栄養価	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.3g
炭水化物	3.2g
カルシウム	14mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.6g

《作り方》

- ① だいこん、にんじんは短冊切りにする。
- ② しめじは、根元を落とし、小房に分ける。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①、②を炒め、油が回ったら水を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。

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)ブラウニー

材料	分量(8人分)	
A	小麦粉	50g
	純ココア	12g
	スキムミルク	12g
レーズン	25g	
卵	1個	
黒砂糖	50g	
無縁バター	25g	
クッキングシート	適宜	



《作り方》

- ① 焼き型(12cm×12cmがおすすめ)にクッキングシートを敷く。(角は切り目をいれて重ねる。)
- ② Aはあわせてふるう。黒砂糖もふるっておく。
- ③ レーズンはぬるま湯につけて、ざるにあげる。
- ④ 卵をふんわりと泡立て、黒砂糖を2回に分けて混ぜ、Aを加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。③と溶かしたバターを加えて、さっくりと混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで約10～15分焼く。紙ごと網にのせて冷まし、紙をはがして16個(1人2個)に切る。

1人分栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.4g
炭水化物	14.2g
カルシウム	41mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.1g