

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 ◆●◆

食と健口(けんこう)

お口の健康(=健口)は元気の源！

食事をおいしく、楽しく食べるために、お口の健康を保つことが大切です。また、口腔の状態と全身の健康は双方に影響を及ぼすことが明らかになっています。

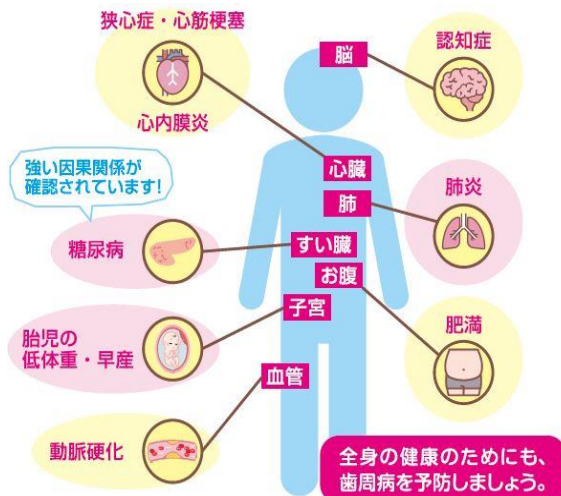
5 よくかんで食べよう



◀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のピクトグラムの中の1つ「⑤よくかんで食べよう」です。

歯周病は様々な病気のリスクを高めます

歯周ポケット内の細菌や細菌から出る有害物質は血中に入り、全身に運ばれます。



よくかんで食べることを意識して

かみごたえのある食材を取り入れたり、食材を少し大きめに切ったりすることでかむ回数を増やせます。また、テレビやスマートフォンを置いて、食事(かむこと)に集中できる環境を作りましょう。



歯や口の健康には「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の両方が大切

【セルフケア】

食後、就寝後の歯みがきや規則正しい食生活を送る

【プロフェッショナルケア】

歯科医院で定期的に(年1回以上)メンテナンスをする



かかりつけ歯科医を持とう

歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽に相談にも応じてくれます。

…自分とプロの二人三脚でお口の健康を保ちましょう

今月のメニュー(令和6年3月)

- ・(主食) ごはん
- ・(主菜) 豚肉のパン粉焼き
- ・(副菜) ザーサイの白和え
- ・(副菜) ジンジャーオニオンスープ
- ・(おやつ) 紅茶ケーキ



今月の献立のポイント



「豚肉のパン粉焼き」は、オーブントースターで手軽に調理できます。「ジンジャーオニオンスープ」はからだを温め、寒い季節にピッタリな1品です。

今月の食塩相当量は
2.1g

～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
131g

～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
578cal	24.7g	16.8g	76.9g	150mg	3.0mg	2.1g

※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)豚肉のパン粉焼き

材料	分量(2人分)
豚ヒレかたまり肉	120g
A 塩	0.8g
こしょう	少々
スライスチーズ	1枚
パン粉	20g
小麦粉	小さじ2
卵(溶き卵)	1/5個
赤ピーマン(パプリカ)	30g
ブロッコリー	50g
マヨネーズ	小さじ2

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	194kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	8.4g
炭水化物	12.3g
カルシウム	79mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.9g

《作り方》

- ① 豚肉は6枚(約1cm厚さ)に切り、真ん中に切れ目を入れ、表面にAをふる。
- ② チーズを6等分に切り、①の肉の切れ目にチーズ1切れをはさむ。(1人3個)
- ③ フライパンでパン粉をきつね色になるまでからいりする。
- ④ ②に小麦粉、溶き卵、③を順につけて、オーブントースターで5~6分焼く。
- ⑤ 赤ピーマンは、くし型に切り、ゆでて水けをきる。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて、水けをきる。
- ⑦ 器に④を盛り付け⑤、⑥、マヨネーズを添える。

(副菜)ザーサイの白和え

材料	分量(2人分)
木綿豆腐	80g
にんじん	20g
きゅうり	40g
ザーサイ	40g
ごま油	小さじ1



《作り方》

- ① にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
ザーサイは粗みじんに切る。
- ② ①をごま油で炒める。
- ③ 豆腐はゆでて、水けをきる。
- ④ ③をくずし、②と和える。

1人分栄養価	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.8g
炭水化物	1.3g
カルシウム	52mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.7g

(副菜)ジンジャーオニオンスープ

材料	分量(2人分)
たまねぎ	100g
しょうが	10g
ベーコン	10g
オリーブ油	小さじ1
コンソメ	2g
水	240ml
こしょう	少々
パセリ	2g



《作り方》

- ① たまねぎは薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンをかりかりになるまで炒め、取り出しておく。
- ④ ③の鍋に①を加えて全体があめ色になるまで炒め、コンソメ、水を加えて煮る。
- ⑤ こしょうで味をととのえ、器に盛り、③とみじん切りにしたパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	3.9g
炭水化物	4.3g
カルシウム	13mg
鉄	0.3mg
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)紅茶のケーキ

材料	分量(8人分)
小麦粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
砂糖	40g
牛乳	50ml
紅茶葉(アールグレイ)	1.5g
バター	40g
アルミカップ(厚手8号)	8枚



《作り方》

- ① A を合わせてふるっておく。
- ② 卵をふんわり泡たて、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
②に①、紅茶葉を加えてさっくり混ぜる。
- ③ 溶かしたバターを加えて混ぜ、カップに流し入れる。
- ④ 170℃に温めたオーブンで約12分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.8g
炭水化物	15.2g
カルシウム	26mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.2g