

栄養士さんの元気レシピ

(令和3年5月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) 厚揚げとキャベツのみそ炒め

| | | |
|---------|--------|--|
| 豚もも薄切り肉 | 40g | ① 豚肉は一口大に切る。キャベツも一口大に切る。にんじんは薄い短冊切り、白ねぎはみじん切りにする。Aはよく混ぜ合わせておく。 |
| キャベツ | 140g | ② キャベツ、にんじんはさっとゆで、ざるにとって水けをきる。 |
| にんじん | 30g | ③ 厚揚げは、油抜きをして一口大に切る。 |
| 白ねぎ | 10g | ④ 中華鍋を熱して油をなじませ、白ねぎを炒める。香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉に火がとおったら②、③を加え炒める。 |
| 厚揚げ | 100g | ⑤ 続けてAを回し入れ、手早くからめる。 |
| 豆板醤 | 小さじ1/4 | |
| みそ | 小さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1/2 | |
| 酒 | 大さじ1/2 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| 酢 | 小さじ1 | |
| かたくり粉 | 小さじ1/2 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |

(副菜) ポテトとブロッコリーのサラダ

| | | |
|--------|--------|---|
| じゃがいも | 100g | ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでる。熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。 |
| ブロッコリー | 40g | ② ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆで、茎もゆでて粗く切る。 |
| ベーコン | 8g | ③ ベーコンは食べやすい大きさに切り、両面をカリカリに焼く。 |
| レモン果汁 | 小さじ1/2 | ④ Aは合わせておく。 |
| マヨネーズ | 15g | ⑤ ボウルに①、②、③を入れ、④で和えて、器に盛る。 |
| こしょう | 少々 | |

(副菜) ささみのすまし汁

| | | |
|--------|--------|-----------------------------------|
| ささみ | 30g | ① ささみは薄くそぎ切りにし、かたくり粉をまぶし、ゆでる。 |
| かたくり粉 | 小さじ2/3 | ② ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって、3cm長さに切る。 |
| ほうれん草 | 30g | ③ ①、②を椀に盛る。 |
| だし汁 | 240ml | ④ だし汁を温め、Aで調味して、③の椀に注ぐ。 |
| 塩 | 小さじ1/6 | |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 | |

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 |
|----------------|------------|---------|------|--------|----------|------|----------|-----------|-----------|----------|---------|---------|
| ごはん(180g) | 281 | 4.5 | 0.5 | 66.8 | 5 | 0.2 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0 | 52 | 0.0 |
| 厚揚げとキャベツのみそ炒め | 170 | 11.2 | 10.0 | 10.2 | 161 | 1.9 | 109 | 0.26 | 0.10 | 31 | 345 | 0.9 |
| ポテトとブロッコリーのサラダ | 103 | 2.7 | 7.3 | 10.1 | 14 | 0.5 | 19 | 0.10 | 0.07 | 44 | 308 | 0.2 |
| ささみのすまし汁 | 24 | 4.4 | 0.2 | 1.7 | 12 | 0.4 | 53 | 0.04 | 0.06 | 6 | 246 | 0.9 |
| 合計 | 578 | 22.8 | 18.0 | 88.8 | 192 | 3.0 | 181 | 0.44 | 0.25 | 81 | 951 | 2.0 |

※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、運動量に応じて全体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!!

気づいて防ごう！低栄養・フレイル



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！

フレイルとは、加齢に伴い筋肉や心身機能が低下した状態で、放っておくと体力や免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる恐れがあります。

コロナ禍で自宅で過ごす時間が増え、「動かないこと（生活不活発）」により、フレイルの進行が心配されている今、大切になるのが日々の食事です。

フレイルを予防し健康に過ごすために、食事はバランスよくとりましょう。

● 低栄養はフレイルの入り口

「食事の量が少ない」「栄養のバランスが悪い」状態が続くと、気づかないうちに「低栄養」（栄養が不足した状態）になりやすくなります。

● 低栄養・フレイルを予防するための食生活

定期的には体重をはかりましょう

① 1日3食きちんと食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品をまんべんなくとりましょう。

② たんぱく質は毎食欠かさずとりましょう

筋肉量が減少しないよう、肉・魚・卵・大豆製品などをしっかりとりましょう。

牛乳・乳製品もたんぱく質やカルシウムがとれ、おススメです。

③ 食事を楽しみましょう

献立を考えたり、料理を作ったり、食事を楽しみましょう。



毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は「**さあにぎやか**に**いた**だく！」

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> さ かな 1日1切れ程度 | <input checked="" type="checkbox"/> に い も 1日1品程度 |
| <input checked="" type="checkbox"/> あ ぶら 1日大さじ1杯程度。 | <input checked="" type="checkbox"/> た まご 1日1個程度 |
| <input checked="" type="checkbox"/> に く 1日薄切り肉3枚程度 | <input checked="" type="checkbox"/> だ いず 1日豆腐なら1/4丁程度 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ぎ ゆうにゆう 1日牛乳1杯(200ml)程度 | <input checked="" type="checkbox"/> く だもの 適量(1日200g程度) |
| <input checked="" type="checkbox"/> や さい 1日5品(350g)程度 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> か いそう 1日1品程度 | |

目標：10食品群から1日7点以上

※出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 東京都健康長寿センター研究所

今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

「厚揚げとキャベツのみそ炒め」は、野菜がしっかりとれ、豆板醤の辛味と酢の酸味がきいて、おいしく減塩できる献立となっています。「ポテトとブロッコリーのサラダ」も、レモン果汁を加え、さわやかな味わいです。

食塩相当量は
2.0g
～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
125g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

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。〕

米粉の蒸しパン（8個分）

（材料）

- 砂糖 50g
- 抹茶 小さじ1/2
- 米粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 豆乳（無調整） 100ml
- アルミカップ（厚手6号） 8枚

（作り方）

- ① 砂糖と抹茶を合わせ、ダマをつぶし混ぜる。
- ② ①に米粉、ベーキングパウダーを加えよく混ぜ、さらに豆乳を加えさっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を入れ、蒸し器で約10分蒸す。

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 76 | kcal |
| たんぱく質 | 1.3 | g |
| 脂質 | 0.4 | g |
| 炭水化物 | 17.1 | g |
| 食塩相当量 | 0.1 | g |