

栄養士さんの元気レシピ

(令和3年10月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) さば缶の柳川風

さば水煮(缶)	60g	① さば缶は身と汁に分け、身は大きめにくずす。ごぼうはさがきにして、水にさらしてあくを抜く。白菜は2cm幅のそぎ切りにする。しょうがはせん切り、葉ねぎは斜め切りにする。
卵	2個	② 鍋にごぼう、白菜の茎の部分、しょうが、さばの缶汁、Aを入れ、中火にかける。沸騰したら、残りの白菜、さばの身を加えて1~2分煮、弱火にして溶きほぐした卵を流し入れる。ねぎを散らして火を止める。
ごぼう	40g	
白菜	120g	
しょうが	6g	
葉ねぎ	6g	
水	60ml	
A みりん	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	

(副菜) 小松菜としめじのおひたし

小松菜	100g	① 小松菜はゆでて、水けをしぼって3cm長さに切る。
しめじ	40g	② しめじは小房に分け、ゆでる。
A だし汁	100ml	③ Aをあわせ、①、②を和える。
みりん	小さじ1	④ 器に盛り、糸花かつおを上飾る。
薄口しょうゆ	小さじ1	
糸花かつお	1g	

(副菜) ビタミンサラダ

さつまいも	40g	① さつまいもは皮付きのままよく洗い、1cm角に切って水にさらし、アクを抜く。
にんじん	10g	② さつまいもの水けをきって、煮崩れないようにゆでる。(電子レンジで加熱でもOK)
ブロッコリー	20g	③ にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
プロセスチーズ	10g	④ チーズは1cm角に切る。
ゆでひよこ豆	10g	⑤ Aをあわせ、②、③、④とひよこ豆を加えて和える。
A マヨネーズ	小さじ2	
粒マスタード	小さじ1/6	
塩	0.5g	
こしょう	少々	

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
さば缶の柳川風	171	13.8	8.4	10.0	141	1.7	113	0.11	0.35	13	379	1.3
小松菜としめじのおひたし	19	1.9	0.2	3.2	87	1.5	130	0.08	0.11	20	355	0.3
ビタミンサラダ	81	2.6	4.6	9.0	49	0.4	58	0.05	0.06	20	178	0.5
合計	552	22.8	13.7	89.0	282	3.8	301	0.28	0.54	53	964	2.1

※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!! ◆◆◆



健康診断で自分の体を知ろう

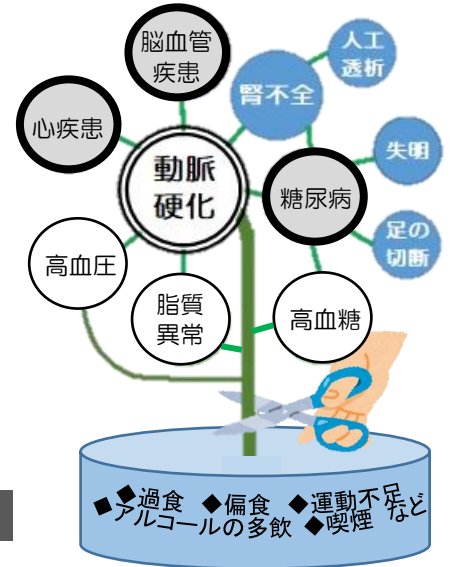


残しま宣言

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!

皆さんは健康診断を受けていますか? 元気なつもりでも、気づかないうちに生活習慣病が進んでいるかも? 定期的に健診を受け、自分の体の状態を知ることが健康維持の第一歩です。健診で病気の芽を見つければ、生活習慣の改善や早期の病院受診により、脳卒中など大きな病気の発症を予防できます。

健診で生活習慣病の芽をつもう!



健診を受けなかった場合

高血圧・高血糖・脂質異常などの状態であっても...

↓

気づかない、自覚症状がない

↓

気づかないうちに進行

↓

脳卒中・心筋梗塞・糖尿病合併症などの発症

健診を受けた場合

高血圧・高血糖・脂質異常などの発見

↓

生活習慣の改善 (必要な場合は治療)

↓

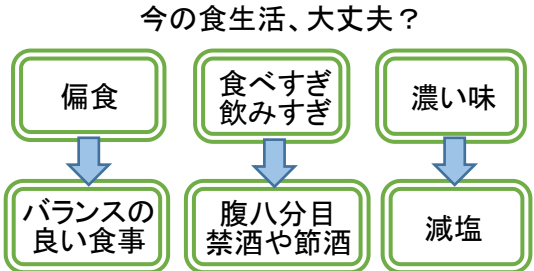
検査値の改善

↓

脳卒中など命にかかわる重大な病気の予防

健診結果を生かして生活改善

健診は受けたら終わりではありません。結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り、改善するきっかけにして、健康な毎日を過ごしましょう。



ポイント

☆食や運動などについて正しい知識を身につけ、実践しましょう。
☆市が行う健康づくりの相談や教室なども活用してみませんか。

今月の献立のポイント

さば缶の柳川風は、缶詰を使って手軽に作れます。野菜をたっぷり使った副菜との組み合わせでビタミン、ミネラル、食物繊維がしっかりとれる献立です。

★今月の献立の・・・

食塩相当量は 2.1g
～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 151g
～野菜は1日350g以上を目標に～

おやつの適量を知ろう! (1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。)

アップルゼリー (8個分)

- (材料)
- りんご 180g
 - りんごジュース(100%) 500ml
 - レモン果汁 小さじ1
 - 粉寒天 4g
 - 水 200ml
 - 120mlカップ 8個

- (作り方)
- ① りんごは皮と芯を除き、薄いいちょう切りにする。
 - ② 鍋にりんごジュースと①を入れ、りんごに火が通るまで5分ほど煮て、レモン果汁を加え、火を止める。
 - ③ 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
 - ④ 火からおろし、②を加えて混ぜ、あら熱がとれたら器に入れ、冷やし固める。

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0.1 g
炭水化物	11.3 g
食塩相当量	0 g