

栄養士さんの元気レシピ

(令和4年1月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) 白身魚の包み焼き

白身魚 60g×2切れ
 酒 小さじ1
 生しいたけ 小1枚(10g)
 にんじん 20g
 たまねぎ 50g
 バター 10g
 A しもん果汁 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 アルミホイル 適宜

- ① 魚に酒をふっておく。
- ② しいたけは薄切り、にんじんはせん切り、たまねぎは、縦半分になり、繊維と直角に5mm幅に切る。
- ③ アルミホイルにたまねぎ、魚、にんじん、しいたけの順にのせ、最後にバターをのせて包む。
- ④ 200℃のオーブンで13～15分焼く。
- ⑤ Aを合わせ、④にかける。

(副菜) 切り干し大根のごまサラダ

切り干し大根 15g
 きゅうり 30g
 かいわれ大根 10g
 A 砂糖 小さじ1
 酢 小さじ1
 薄口しょうゆ 小さじ1
 白すりごま 小さじ1
 ごま油 小さじ1/2

- ① 切り干し大根は水洗いし、5分ほど水につけて軽くもどし、長さをそろえるように切る。さっとゆで、冷まして水けをしぼる。
- ② きゅうりはせん切りにする。かいわれ大根は根元を除き、長さを半分に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。①をほぐしながら加えて混ぜる。
- ④ ②を加えて和え、器に盛る

(副菜) 白菜と肉団子のスープ

白菜 40g
 豚ひき肉 40g
 たまねぎ 16g
 生しいたけ 16g
 しょうが 1g
 卵 1/2個
 A かたくり粉 小さじ1
 塩 0.5g
 こしょう 少々
 B 中華スープの素(顆粒) 3g
 酒 小さじ1
 水 240ml
 ごま油 小さじ1/2

- ① 白菜は細切りにする。
- ② たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にBを入れて加熱し、沸騰したら③をスプーンですくって、1人2個の団子になるように落とし入れる。
- ⑤ ④に白菜を加えて煮る。白菜がやわらかくなったらごま油を加えて火を止める。

残った卵を最後に加えて加熱してもよい。

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 | 3.6 | 0.4 | 62.3 | 5 | 0.2 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0 | 52 | 0.0 |
| 白身魚の包み焼き | 127 | 11.9 | 6.0 | 5.4 | 17 | 0.5 | 102 | 0.12 | 0.15 | 4 | 305 | 0.7 |
| 切り干し大根のごまサラダ | 48 | 1.1 | 1.5 | 6.1 | 57 | 0.4 | 12 | 0.04 | 0.03 | 7 | 311 | 0.5 |
| 白菜と肉団子のスープ | 87 | 5.1 | 5.4 | 3.4 | 19 | 0.5 | 30 | 0.17 | 0.12 | 5 | 169 | 1.0 |
| 合計 | 543 | 21.7 | 13.3 | 77.2 | 98 | 1.6 | 144 | 0.37 | 0.32 | 16 | 837 | 2.2 |

※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!! ◆◆◆

かむ力、飲みこむ力はどうか？ ～調理の工夫～

食事のときに、かみにくい、飲みこみにくいことはありませんか？
そのような状態があると、偏食や食欲の低下から、全身の機能の低下につながる可能性もあります。
毎日を元気に過ごすためにも、歯とお口の健康を保つことが大切です。

★まずはよくかむことから始めましょう！

肥満の予防

よくかむことの効果

胃腸の働きを促進

脳の発達
認知症の予防

歯とお口の
病気の予防

全身の体力向上
につながります

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！

かむ回数が少ないと、それだけ口まわりの筋肉も使わなくなり、かむ力、飲み込む力は落ちていきます。毎日の食事に少し工夫をしましょう！

ポイント よくかんで食べるために

☑かみ応えのある食材を選びましょう

- 食物繊維の多い食材（根菜類、乾物、豆類）
- 弾力性のある食材（いか、たこ、こんにゃく、肉は薄切りやひき肉よりかたまり肉）



☑食材を少し大きめに切りましょう

☑歯ごたえの異なるものを組み合わせて調理しましょう

- 複数の食感の違う素材を組み合わせると、口当たりや味の違いを脳が感じ取ろうとして、自然にかむ回数が増えます。



☑味付けは薄味にしましょう

- うす味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よくかむようになります。

※歯とお口の健康を保つために年に1回歯の健診を受けましょう

今月の献立のポイント

「白身魚の包み焼き」は、バターのコクとレモンの酸味で、塩分控えめでもおいしく頂けます。「切干大根のごまサラダ」は、切干大根ときゅうりの歯ごたえが感じられる一品です。

★今月の献立の・・・

**食塩相当量は
2.2g**
～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
121g**
～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。〕

春菊団子（2人分）

（作り方）

- （材料）
- | | | |
|------|----|-----|
| 春 | 菊 | 30g |
| 白 | 玉粉 | 30g |
| ゆで小豆 | | 50g |

- ① 春菊は、ゆでて水にとり、水けをしぼって細かくみじん切りにし、さらによくしぼる。
- ② 白玉粉に水と春菊を加えて、耳たぶくらいのかたさによく練る。
- ③ ②を6等分（1人3個）して丸め、たっぴりの熱湯でゆで、浮き上がったらかきあげて水にとる。
- ④ 水けをよくきって皿に盛り、ゆで小豆をかける。

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 106 kcal |
| たんぱく質 | 2.0 g |
| 脂質 | 0.2 g |
| 炭水化物 | 22.9 g |
| 食塩相当量 | 0.1 g |