

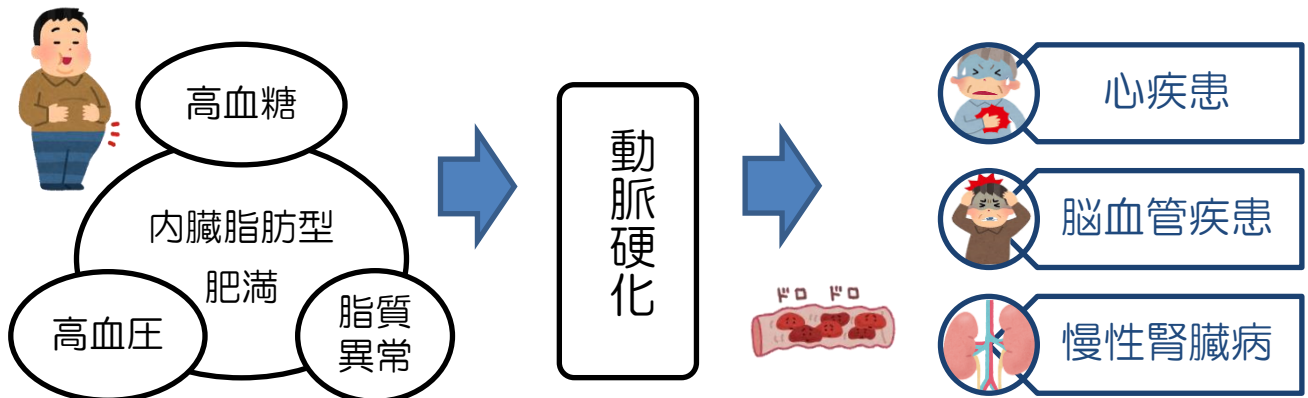
栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康(幸) 寿命プラス2歳!!

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

健診結果を知って食生活改善に活かしましょう

- ☆毎年健診を受け自分のからだの状態を知りましょう。
- ☆健診結果の判定を確認し、その指示に従いましょう。
- ☆必要に応じて治療や生活習慣の改善に取り組みましょう。



生活習慣病予防のための食生活のポイント!

- 自分の適正体重を知り、「やせ」や「肥満」にならないよう適量をとりましょう。
- 1日3度の食事のリズムをつくり、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- 野菜は1日5皿を目標に食べましょう。
- アルコール・清涼飲料水は控えましょう。
- 脂っこいもの、甘いもの、塩辛いものは控えめにしましょう。



- ・食生活の改善と合わせて、運動を組み合わせると効果的です。
- ・市が行う健康づくりの相談や教室なども活用しましょう。



今月（令和4年4月）のメニュー

- ・（主食） 麦ごはん
- ・（主菜） 揚げない酢鶏
- ・（副菜） 春野菜とコーンの重ね煮
- ・（副菜） えびとスナップえんどうのごま風味
- ・（おやつ） にんじん牛乳白玉



今月の献立のポイント

「揚げない酢鶏」は、鶏もも肉を揚げずに焼くことでエネルギーを抑えています。たまねぎやキャベツ、じゃがいも、スナップえんどうなどの春野菜をたっぷり使った献立です。

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
125g

～野菜は1日 350g 以上を目標に～

献立の栄養価						
I補給 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
549kcal	19.2g	14.3g	79.0g	94mg	2.1mg	2.1g

※ 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) 揚げない酢鶏

材料		分量 (2人分)
鶏もも肉 (皮なし)		120g
かたくり粉		大さじ 1/2
たまねぎ		30g
ピーマン		20g
にんじん		30g
生しいたけ		15g
A	水	60ml
	トマトケチャップ	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	こしょう	少々
	かたくり粉	大さじ 1/2
サラダ油		大さじ 1



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② たまねぎ、ピーマンは一口大に切る。にんじんは乱切りにし、ゆでる。しいたけは軸を切り、一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。
- ④ 鶏肉を取り出し、たまねぎを入れ、透き通るまで炒める。にんじん、ピーマン、しいたけを加えて炒める。
- ⑤ A を混ぜ合わせて加え、とろみがつくまで煮る。鶏肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。

1人分栄養価	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	8.5g
炭水化物	9.7g
カルシウム	14mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	1.0g

(副菜) 春野菜とコーンの重ね煮

材料	分量 (2人分)
キャベツ	50g
じゃがいも	50g
にんじん	20g
ホールコーン (缶)	20g
ホールコーン (缶汁)	} 合わせて 100ml
水	
バター	小さじ1
塩	小さじ1/6



作り方

- ① キャベツは芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。じゃがいも、にんじんは5mm厚さ、3cm長さの細切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、半量のバターを溶かし、キャベツの芯、キャベツの葉、にんじん、じゃがいも、コーンの順にのせ、コーンの缶汁、水、塩、残りのバターを加える。
- ③ 落としぶたをして、煮立ったら弱火にし、15分位煮る。

1人分栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	1.6g
炭水化物	5.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.6g

(副菜) えびとスナップえんどうのごま風味

材料		分量 (2人分)
えび		2尾 (30g)
A	酒	小さじ1/2
	かたくり粉	小さじ1/2
スナップえんどう		80g
サラダ油		小さじ1
塩		小さじ1/6
こしょう		少々
白すりごま		大さじ1



作り方

- ① えびは殻と背わたを除き、半分に切る。ボウルにAと合わせ入れてもみ、5分おいて熱湯でさっとゆでる。
- ② スナップえんどうはすじを取って下ゆでし、長さを半分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、スナップえんどうを入れ、塩を入れて色よく炒める。
- ④ えびを加えて手早く炒め、こしょうをふり、すりごまを加えて混ぜる。

1人分栄養価	
エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.5g
炭水化物	5.1g
カルシウム	59mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

おやつに適量を知ろう！

[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。]

(おやつ) にんじん牛乳白玉

材料		分量 (2人分)
にんじん		30g
白玉粉		45g
牛乳		大さじ2
A	砂糖	大さじ1
	水	50ml
バナナ		30g
キウイフルーツ		30g



作り方

- ① Aを煮立ててシロップを作り、冷やしておく。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろし、白玉粉、牛乳を加えて、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ③ ②を6等分(1人3個)にして丸め、たっぷりの熱湯で浮き上がるまでゆで、水にとる。水けをきり、シロップに漬ける。
- ④ 器に食べやすく切ったフルーツと③を盛り付けシロップをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	131kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
炭水化物	27.8g
カルシウム	26mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0g