

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 揚げない酢鶏

A	鶏もも肉(皮なし)	120g	① 鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
	かたくり粉	大さじ1/2	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。
	たまねぎ	30g	③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。
	ピーマン	20g	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	30g	にんじん、ピーマン、しいたけを加えて炒める。
	生しいたけ	15g	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。
	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		

(副菜) 春野菜とコーンの重ね煮

キャベツ	50g	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。
じゃがいも	50g	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。
にんじん	20g	③ 落としふたをして、煮立ったら弱火にし、15分位煮る。
ホールコーン(缶)	20g	
ホールコーン(缶汁)	合せて	
水	100ml	
バター	小さじ1	
塩	小さじ1/6	

(副菜) えびとスナップえんどうのごま風味

A	えび	2尾(30g)	① えびは殻と背わたを除き、半分に切る。ポウルにAと合わせ入れてもみ、5分おいて熱湯でさっとゆでる。
	酒	小さじ1/2	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。
	かたくり粉	小さじ1/2	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。
	スナップえんどう	80g	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。
	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		

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
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
揚げない酢鶏	162	10.6	8.5	9.7	14	0.6	120	0.11	0.15	12	344	1.0
春野菜とコーンの重ね煮	45	0.8	1.6	5.2	15	0.2	81	0.04	0.03	18	194	0.6
えびとスナップえんどうのごま風味	70	3.5	3.5	5.1	59	0.6	14	0.08	0.05	17	112	0.5
合計	549	19.2	14.3	79.0	94	2.1	215	0.30	0.25	47	739	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!! ◆◆◆



健診結果を知って 食生活改善に活かししょう

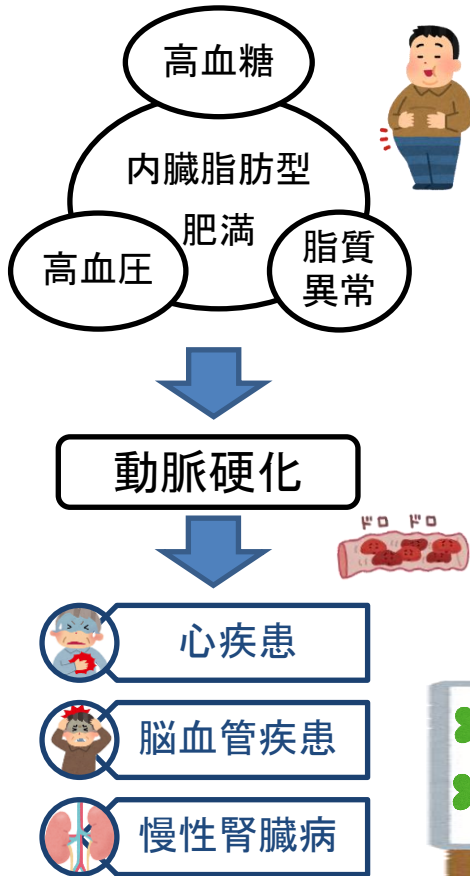


残しま宣言

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!

- ☆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取りましょう。
- 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。

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～

今月の野菜量は

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。)

にんじん牛乳白玉 (2人分)

(材料)

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。

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	0.8 g
食塩相当量	0 g