

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 ◆◆◆

SDGsと食育

◆SDGs (エスディーゼーズ) とは

2015年(平成27年)9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

17のゴール(目標)、169のターゲットで構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。



◆SDGsと食生活

私たちの食生活は、SDGsの目標達成に関わりのあるものがいくつもあります。一人ひとりが食生活について振り返り、見つめ直し、よりよい未来のためにできることから取り組んでみませんか。

北九州市では、北九州市第三次食育推進計画に基づき、SDGsの目標達成に向けて、様々な食育の取組みを推進しています。

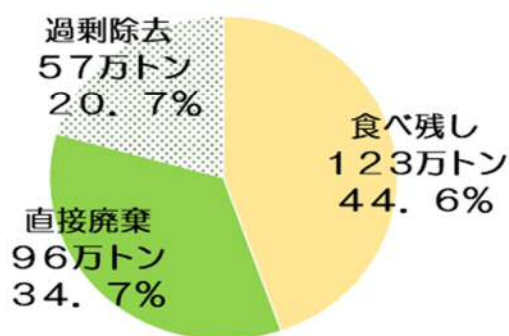


例えば

◆食品ロスを減らそう

世界では飢餓が重要な課題となっている一方で、食べるために作られた食料が捨てられる「食品ロス」という課題もあります。

家庭系食品ロス量(日本)
(平成30年度推計)



- ☑ 作りすぎて食べきれないなどの「食べ残し」
- ☑ 期限切れ等により、手付かずのままで捨てる「直接廃棄」
- ☑ 野菜の皮など食べられるところまで厚くむき捨てる「過剰除去」



家庭から排出される食品ロスは、276万トン(平成30年度)。
このうち最も多いのが「食べ残し(約45%)」
次いで「直接廃棄(約35%)」です。

～食品ロスを減らす3つのコツ～

1. 買いすぎない
2. 作りすぎない
3. 食べ残さない

参考：食品ロス削減ガイドブック 消費者庁



北九州市第三次食育
推進計画については
こちら

今月（令和4年6月）のメニュー

- ・（主食） 麦ごはん
- ・（主菜） 枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね
- ・（副菜） 小松菜ともやしのごま和え
- ・（副菜） 豆乳かぼちゃスープ
- ・（おやつ） よもぎ蒸しパン



今月の献立のポイント

焼きつくねは、枝豆とにんじんを使い彩りがよく、ヘルシーな一品です。
副菜2品は簡単で野菜がたくさんとれるメニューです。

今月の食塩相当量は

1.9g

～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

171g

～野菜は1日 350g 以上を目標に～

献立の栄養価

I補び -	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	鉄	食塩相当量
583kcal	21.4g	15.1g	82.2g	141mg	4.4mg	1.9g

※ 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) 枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね

材料		分量 (2人分)
A	鶏ひき肉	120g
	酒	大さじ 1
	塩	小さじ 1/3
	枝豆	60g
	にんじん	30g
	かたくり粉	大さじ 1
	サラダ油	大さじ 1/2
	レタス	20g



作り方

- ① 枝豆はゆでてさやからだしておく。
にんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルに A を入れ粘りが出るまで、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③ 小さいボウルに①を入れ、かたくり粉をまぶしつけ②に加え混ぜ合わせる。
4等分にし小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、中火で中に火が通るまでこんがり焼く。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさに切り、④に添える。

1人分栄養価	
エネルギー	201kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	11.7g
炭水化物	8.7g
カルシウム	34mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	1.1g

(副菜) 小松菜ともやしのごま和え

材料		分量 (2人分)
	小松菜	60g
	もやし	50g
A	白すりごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2



作り方

- ① 小松菜はゆでて、水けを絞り、3cm長さに切る。
- ② もやしはゆでて、水けをしっかりきる。
- ③ Aを合わせてごまペーストを作り、①、②を入れてよく和える。

1人分栄養価	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.1g
炭水化物	1.9g
カルシウム	78mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) 豆乳かぼちゃスープ

材料		分量 (2人分)
	かぼちゃ	120g
	豆乳	160ml
A	コンソメ	2g
	こしょう	少々
	パセリ	1g



作り方

- ① かぼちゃはゆでて皮をとり、熱いうちにつぶす。
- ② 鍋に豆乳を熱し、①を加えてよく混ぜ、Aを入れて煮立てる。
- ③ 全体に火が通ったら、火を止め、器に盛り刻んだパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.6g
炭水化物	12.6g
カルシウム	23mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.4g

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。]

(おやつ) よもぎ蒸しパン

材料	分量 (10個分)
ホットケーキミックス	200g
よもぎ粉	5g
卵	1個
牛乳	1/2カップ
干しぶどう	40g
アルミカップ (厚手8号)	10個



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて泡だて器でほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② ①に、ホットケーキミックス、よもぎ粉を加え、木べらで手早く切るようにして全体を混ぜる。
- ③ アルミカップに七分目まで生地を入れ上に干しぶどうを載せて蒸し器で約15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.5g
炭水化物	18.1g
カルシウム	37mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.2g