

# 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 ◆●◆

### 知って選んでかしこく食べよう ～見ていますか？栄養成分表示～

容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示が義務付けられています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。食品を購入する際には、栄養成分表示をよく見て選ぶ習慣を身につけ、健康管理に役立てましょう。



#### 栄養成分表示の見方とポイント

表示が義務付けられている5つの項目は、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に関わる重要な成分です。

「100g当たり」「1食当たり」など、商品によって書き方が異なります。内容量をチェックし、自分の食べる量と比較して確認しましょう。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

#### ◆チェック①: 肥満や、やせの予防のため、食品のエネルギー量と体重をチェック!

- エネルギーを確認して選ぶ  
普段よく食べている食品のエネルギー量をチェック!
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する  
エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているか、体重の変化や体格をチェック!



#### ● あなたのBMIは?

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

#### ● 目標とするBMI

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

#### ◆チェック② たんぱく質・脂質・炭水化物の量を見て食事のバランスをチェック!

- 栄養的な特徴の違う食品を組合せて選ぶ  
脂質のとり過ぎに気をつけ、炭水化物がとれる食品とたんぱく質がとれる食品を組み合わせる
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分にとる  
野菜たっぷりの食事を心がけ、雑穀米等、食物繊維が豊富な穀類食品を選ぶ  
(※食物繊維が表示されているものもあるので、参考にしましょう)

#### ◆チェック③ 高血圧予防のため食塩相当量をチェック!

- ふだんよく食べる食品や調味料の食塩量を知り、食塩摂取量が多くならないように、選び方や食べ方を工夫する

食塩量の少ない物を選ぶと、減塩できそう!  
食べ過ぎにも注意しましょう。

<参考> 市HP「栄養成分表示を活用しよう」  
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200399.html>



## 今月（令和4年7月）のメニュー

- ・（主食・主菜） 夏カレー
- ・（副菜） コーンとゆで卵のサラダ
- ・（デザート） サイダーかん

（※夏野菜を使ったおすすめメニュー）  
モロヘイヤのサラダ



### 今月の献立のポイント

夏カレーは、豚肉と夏野菜を使用し、暑い夏でも食欲をそそる1品です。デザートのサイダーかんは、さわやかな味わいで、おいしくいただけます。

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

**144g**

～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
591kcal	20.8g	21.6g	73.2g	64mg	3.1mg	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



※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!

残しま宣言

## (主食・主菜) 夏カレー

材料		分量 (2人分)
米		120g
麦		20g
豚もも薄切り肉		120g
にんにく		4g
しょうが		4g
たまねぎ		60g
赤ピーマン (パプリカ)		20g
なす		60g
かぼちゃ		40g
枝豆		20g
サラダ油		小さじ2
カレー粉		小さじ1
水		200ml
カレールウ		20g
A	しょうゆ	小さじ 1/2
	ウスターソース	小さじ 1/2



1人分栄養価	
エネルギー	479kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	14.2g
炭水化物	66.9g
カルシウム	44mg
鉄	2.3mg
食塩相当量	1.5g

### 作り方

- ① 米、麦は普通に炊く。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 枝豆をゆでて、さやから出しておく。
- ④ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ たまねぎは薄切り、赤ピーマンは1cm角に切る。  
なすは縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは一口大に切る。
- ⑥ 鍋に油を熱し、④を炒め、たまねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
- ⑦ ⑥に豚肉を加え、カレー粉を振り入れ、なす、かぼちゃの順に加えて炒める。
- ⑧ ⑦に水を加えて煮込み、火を止め、カレールウを加えて溶かす。  
赤ピーマンを加え、ひと煮する。
- ⑨ 仕上げにAを加えて味をととのえる。  
皿にご飯とカレーを盛り付け、枝豆を飾る。

## (副菜) コーンとゆで卵のサラダ

材料		分量 (2人分)
とうもろこし (実をこそげて)		1/2 本 (70g)
卵		1 個
オクラ		10g
A	マヨネーズ	大さじ 1
	塩	0.4g



### 作り方

- ① とうもろこしはゆでて、包丁で実をこそげとる。
- ② 卵はゆでて殻をむき、ボウルに入れてフォークなどで粗くくずす。
- ③ オクラはさっとゆでて水にとり、水けをきって乱切りにする。
- ④ ②にとうもろこし、③、Aを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	112kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	7.4g
炭水化物	6.3g
カルシウム	20mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.4g

## (デザート) サイダーかん (8個分)

材料	分量 (8個分)
粉寒天	4g
水	300ml
砂糖	40g
サイダー	300ml
レモン果汁	大さじ1
みかん (缶)	8個
90ml カップ	8個



### 作り方

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2~3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ② あら熱がとれたらサイダーとレモン果汁を静かに加え、軽く混ぜて型に流し入れる。
- ③ 固まりかけたら、みかんを上飾り、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.6g
カルシウム	2mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g

# 夏野菜を使ったおすすめメニュー

## モロヘイヤのサラダ

材料	分量（2人分）
モロヘイヤ	70g
長いも	60g
ツナ油漬け（缶）	30g
梅干し	8g
薄口しょうゆ	小さじ1
かつお節	2g



### 作り方

- ① モロヘイヤは葉を取り、さっとゆでる。冷水にとって水けをきり、ざくざくと切る。
- ② 長いもは皮をむいてビニール袋に入れ、すりごきでたたきつぶす。
- ③ 梅干しは種を除き、細かくする。ツナ缶は油をきってほぐす。
- ④ ①、②、③を薄口しょうゆとかつお節で和える。

1人分栄養価	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.4g
炭水化物	6g
カルシウム	101mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.9g