

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 ◆●◆

毎日プラス一皿の野菜

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、私たちの健康に必要な栄養素が豊富に含まれています。1日にとりたい野菜の目標量は「350g」ですが、あと一皿分(約70g)足りていないと言われています。毎日の食事に「野菜をプラス一皿」してみませんか？

野菜350gほどのくらい？

生の野菜だと

料理にすると
約5皿



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



野菜スープ

野菜の上手なとり方

- ◇毎食1皿以上、1日5皿以上食べることを目指しましょう。
- ◇加熱調理で食べやすく
生より、加熱するとカサが減り、たくさん食べられます。
- ◇汁ものは具たくさんに
みそ汁やスープ類に旬の野菜をたくさん入れましょう。
- ◇外食、弁当や総菜選びも意識して
一品料理より定食や野菜の多いメニューを選びましょう。

野菜を手軽に～工夫してもう一品

- ◇忙しい時は、冷凍野菜やカット野菜を上手に利用。
- ◇電子レンジを使って下ゆでや調理を簡単に。
- ◇時間がある時に常備菜(きんぴら、煮物等)を準備。

旬を大切に、菜食(=野菜を多く食べること)は環境にも優しい!!

食べ物には最もおいしく栄養価の高い時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中で普通に育てた野菜がとれる季節です。地域の旬の食材を食べることは、生産・輸送・保存にかかるエネルギーを低く抑えることができ、環境にも優しいです。8月が旬の夏野菜を食べましょう。旬の夏野菜: トマト、枝豆、なす、きゅうり、かぼちゃ、スイートコーン、モロヘイヤなど

今月（令和4年8月）のメニュー

- ・（主食）麦ごはん
- ・（主菜）豚肉と野菜のさっぱり蒸し
- ・（副菜）なすとトマトのシンプル炒め
- ・（副菜）ひよこ豆とベーコンの塩炒め
- ・（おやつ）ぶどうゼリー



今月の献立のポイント

「さっぱり蒸し」は疲労回復効果のあるビタミンB1が多い豚肉を梅味でさっぱり食べられる料理です。副菜には夏野菜が多い料理を組み合わせました。暑さで疲れやすく食欲が低下しやすい時期ですが、バランスよく食べ、夏を乗り切りましょう。

今月の食塩相当量は
2.0g

～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
156g

～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
586kcal	22.9g	15.1g	81.5g	147mg	3.7mg	2.0g

- ※ 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) 豚肉と野菜のさっぱり蒸し

材料		分量 (2人分)
	豚もも薄切り肉	120g
	梅干し	10g
A	オイスターソース	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	かたくり粉	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	たまねぎ	60g
長いも	60g	
オクラ	30g	
エリンギ	40g	
アルミホイル	適宜	



作り方

- ① 豚肉は4～5cm長さに切る。
- ② 梅干しは種を除いて細かくたたき、Aと合わせ、①に加えてよくもむ。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ 長いもは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにする。
- ⑤ オクラはへたを切り落として、縦半分に切る。
エリンギは適当な長さに切り、薄切りにする。
- ⑥ アルミホイルにたまねぎ、エリンギ、長いも、②、オクラの順におき、包む。
- ⑦ 220℃のオーブンで10～15分ほど焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	7.8g
炭水化物	13.1g
カルシウム	32mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.0g

(副菜) なすとトマトのシンプル炒め

材料		分量 (2人分)
	なす	60 g
	トマト	60 g
	にんにく	1.2 g
	サラダ油	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2/5
	砂糖	小さじ1/6
	塩	0.4 g
	かたくり粉	小さじ1/5
	水	小さじ2/5



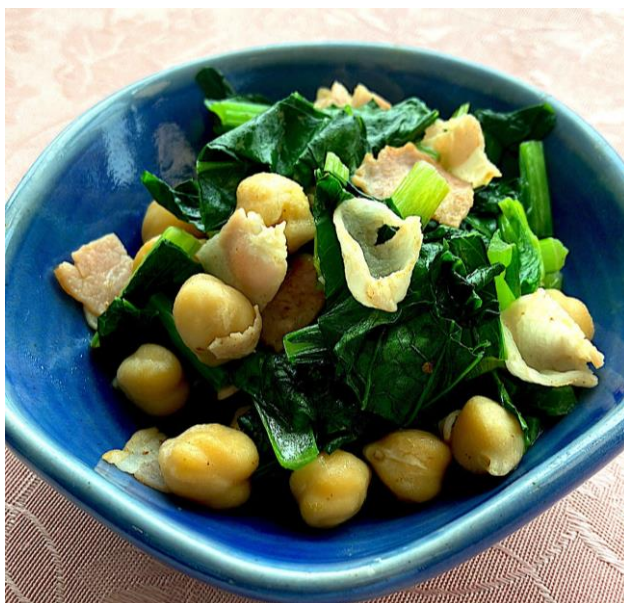
作り方

- ① なすはへたを取り、皮をところどころむき、乱切りにする。トマトはくし型に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて熱し炒める。香りがでたら、なすを加え炒め、しょうゆを加える。
- ③ ②にトマトを加え、さらに炒め、砂糖、塩で調味し、水溶きかたくり粉をまわし入れ、とろみをつける。

1人分栄養価	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	2.9 g
炭水化物	2.7 g
カルシウム	8mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.4 g

(副菜) ひよこ豆とベーコンの塩炒め

材料	分量 (2人分)
ベーコン	40 g
小松菜	100 g
ゆでひよこ豆	60 g
オリーブ油	小さじ1/2
こしょう	少々
塩	0.2 g



作り方

- ① ベーコン、小松菜は1 cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油とベーコンを入れて中火にかける。ベーコンから脂が出てきたら、小松菜と、ひよこ豆を加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

1人分栄養価	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	3.7 g
炭水化物	6.7 g
カルシウム	101mg
鉄	1.9mg
食塩相当量	0.6 g

おやつの適量を知ろう！

[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) ぶどうゼリー

材料		分量 (4個分)
	粉ゼラチン	5g
	水	大さじ3
	ぶどうジュース (100%)	200ml
	砂糖	大さじ1
	90mlカップ	4個



作り方

- ① ゼラチンを水に振り入れて、ふやかす。
- ② 鍋にぶどうジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ③ 砂糖が溶けたら火を止め、①を加えて余熱で溶かす。
- ④ 鍋底を氷水にあて、混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
- ⑤ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
炭水化物	8.1g
カルシウム	3mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0g