

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 鶏肉と野菜のしょうが煮

鶏	も	も	肉	120g	① 鶏肉は大きめのぶつ切りに、たまねぎはくし形切りに、にんじんとじゃがいもは一口大に切る。		
た	ま	ね	ぎ	30g			
に	ん	じ	ん	30g			
じ	ゃ	が	い	も		50g	② しいたけ、しめじは石づきをとり食べやすい大きさに切る。
生	し	い	た	け		20g	
し	め	じ		20g		③ しょうがはせん切りにする。	
し	ょ	う	が	6g			
サ	ラ	ダ	油	大さじ1/2	④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて表面を焼き付ける。		
	水			30ml			
	酒			大さじ1	⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、②、③を加えて炒める。		
A	砂		糖	大さじ1/2			
	し	ょ	ゆ	大さじ1/2			
	み	り	ん	大さじ1/2		⑥ 水、酒を加えて煮る。 ⑦ 煮立ったらふたをして中火で約5分煮、Aを加えて煮汁がなくなるまで煮る。	

(副菜) チンゲンサイともやしのだし汁

チ	ン	ゲ	ン	サイ	100g	① チンゲンサイは根元を切って縦に半分に切り、幅2cmの斜め切りにする。熱湯に茎を入れてゆで、葉の部分をさっとゆでてざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。						
も	や	し			70g							
A	お	ろ	し	に	ん	に	く	小	さ	じ	1/8	② もやしは1分ほどゆでてざるにとり、あら熱をとって水けをしぼる。
	ご	ま	油					小	さ	じ	1/2	
	白	す	り	ご	ま			小	さ	じ	2	
	し	ょ	う	ゆ				小	さ	じ	1	③ Aをあわせ、①、②を加えて和える。

(副菜) とろろすまし汁

葉	ね	ぎ		4g	① ねぎは小口切りにする。		
長	い	も		60g			
	卵			1/2個	② 長いもはすりおろし、卵と混ぜる。		
A	だ	し	汁	240ml			
		塩		小さじ1/6			
	薄	口	し	ょ	う	ゆ	小さじ1/3

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
鶏肉と野菜のしょうが煮	202	11.4	11.1	9.5	13	0.7	128	0.13	0.15	11	432	0.8
チンゲンサイともやしのナムル	31	1.3	1.9	1.5	76	0.8	85	0.04	0.06	15	174	0.4
とろろすまし汁	42	2.3	1.3	5.2	17	0.4	31	0.05	0.07	2	231	0.8
合計	547	19.3	15.0	75.2	112	2.6	244	0.29	0.30	28	926	2.0

※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69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!!



減塩で高血圧予防

～9月は「北九州市減塩普及月間」です～



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!

高血圧は喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害(脳卒中)や認知症になりやすくなります。

参考:厚生労働省HP「e-ヘルスネット 高血圧」より

★塩分を意識していますか？

1日の食塩
摂取目標量

男性:7.5g未満

小さじ1と1/4

女性:6.5g未満

小さじ1と1/12

「日本人の食事摂取基準
(2020年版)」より

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日6g未満

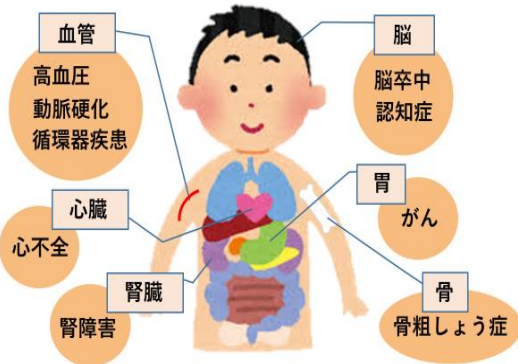
◎塩分摂取量を減らすためには、まず、自分がどれだけ塩分をとっているかを知ることが必要です。

◎お気軽に区役所栄養士にご相談ください。

市ホームページに掲載している「塩分チェックシート」でも、あなたの塩分摂取傾向を確認することができます!



★塩分のとり過ぎや高血圧で起こる悪影響



減塩すると食事が美味しくないとされるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。

★減塩のコツ

◎酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に使って風味をプラスすると、塩分控えめでも美味しく食べられます。



◎主食はパンや麺よりも白ごはんにする、麺類のスープは全部飲まない、卓上調味料は味をみてから使う(かける量を減らす)だけでもかなりの減塩効果が期待できます。



今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

「鶏肉と野菜のしょうが煮」は生姜ときのこの旨味、「チンゲンサイともやしのナムル」はにんにくとごま油を使って風味をプラス! 塩分控えめでもおいしく食べられます。

食塩相当量は

2.0g

～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は

120g

～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつの適量を知ろう! いきなり団子 (2個分)

[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。]

(作り方)

さつまいも	30g
こしあん	20g
白玉粉	15g
砂糖	小さじ2/3
小麦粉	15g

オープンシート 適宜

- ① さつまいもは皮付きのまま、厚さ1～1.5cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② こしあんは、個数分にわけておく。
- ③ ポウルにつぶした白玉粉、砂糖、小麦粉を入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。滑らかになるまでこね、丸めて30分程度ねかす。
- ④ 打ち粉(分量外)をした台に③をのせ、生地を個数分に分け、さつまいもが包める大きさにのばす。
- ⑤ 水けをふいたさつまいもの上にこしあんをのせて、生地をかぶせて包む。
- ⑥ ⑤のとじ目を下にしてオープンシートにのせ、蒸し器で約15分蒸す。

エネルギー	101 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.2 g
炭水化物	22.2 g
食塩相当量	0 g