

# 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 ◆●◆

### 減塩のすすめ

～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

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 

「日本人の食事摂取基準  
(2020年版)」より

女性:6.5g未満

小さじ1と1/12 

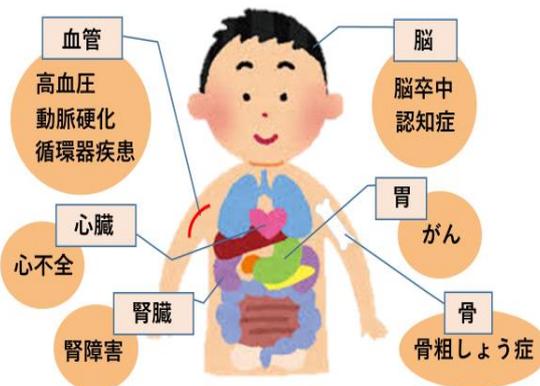
※高血圧及び慢性腎臓病の方は1日6g未満

◎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。



## 9月のメニュー

- (主食) 麦ごはん 180g
- (主菜) 鶏肉と野菜のしょうが煮
- (副菜) チンゲンサイともやしのナムル
- (副菜) とろろすまし汁
- (おやつ) いきなり団子



### 今月の献立のポイント

「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。

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

**120g**

～野菜は1日 350g以上を目標に～

### 献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
547kcal	19.3g	15.0g	75.2g	112mg	2.6mg	2.0g

※おやつを除く

- ※ 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)鶏肉と野菜のしょうが煮

材料		分量(2人分)
鶏もも肉		120g
たまねぎ		30g
にんじん		30g
じゃがいも		50g
生しいたけ		20g
しめじ		20g
しょうが		6g
サラダ油		大さじ1/2
水		30ml
酒		大さじ1
A	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	みりん	大さじ1/2



### 作り方

- 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。
- 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。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて表面を焼き付ける。
- 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。
- 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。

1人分栄養価	
エネルギー	202kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	11.1g
炭水化物	9.5g
カルシウム	13mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.8g

## (副菜)チンゲンサイともやしのナムル

材料		分量(2人分)
チンゲンサイ		100g
もやし		70g
A	おろしにんにく	小さじ 1/8
	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



### 作り方

- 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。
- 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。
- ③ Aをあわせ、①、②を加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.9g
炭水化物	1.5g
カルシウム	76mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.4g

## (副菜)とろろすまし汁

材料		分量(2人分)
	葉ねぎ	4g
	長いも	60g
	卵	1/2 個
A	だし汁	240ml
	塩	小さじ 1/6
	薄口しょうゆ	小さじ 1/3



### 作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 長いもはすりおろし、卵と混ぜる。
- ③ Aを煮立て、②を流し入れて火を通し、ねぎを加える。

1 人分栄養価	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.3g
炭水化物	5.2g
カルシウム	17mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.8g

# 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)いきなり団子

材料	分量(2個分)
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
オーブンシート	適宜



### 作り方

- 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 ボウルにつぶした白玉粉、砂糖、薄力粉を入れ、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、生地を個数分にし、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ブンシートにのせ、蒸し器で約15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
炭水化物	22.2g
カルシウム	12mg
鉄	0.4 mg
食塩相当量	0g