

栄養士さんの元気レシピ

(令和4年12月)

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 大豆入りミネストローネ

水	煮	大	豆	140g	① 小松菜は1cm幅に切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。	
あ	い	び	き	50g		
小		松	菜	40g		
た	ま	ね	ぎ	50g	② 鍋に油をひき、大豆とひき肉、①を加えて炒め、Aを加えて煮る。	
に	ん	じ	ん	50g		
オ	リ	ー	ブ	油	小さじ1	③ 器に盛り、粉チーズをかける。
コ	ン	ソ	メ	2.6g		
A	ト	マ	ト	ジュース	300ml	
	(無	塩)		
粉	チ	ー	ズ		大さじ1	

(副菜) 大根なます

[だ	い	こ	ん	130g	① だいこん、にんじんは4~5cm長さのせん切りにして塩をふる。	
	に	ん	じ	ん	10g		
			塩		小さじ1/6	② ゆずの皮はせん切りにする。	
ゆ	ず	の	皮	1g			
A	[ゆ	ず	果	汁	合わせて	③ Aを合わせ、①の汁けをよく絞り、和える。 ②を加え、盛り付ける。
		酢					
	砂		糖		4g		
	薄	口	しょう	ゆ	小さじ1/3		

(副菜) 春菊のツナごま和え

春	菊	100g	① 春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。				
に	ん	じ		ん	20g		
ツ	ナ	水	煮(缶)	20g	② にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでて水けをきる。		
A	[白	練	り		ご	ま
		し	ょ	う	ゆ	小さじ1/2	
		み	り	ん	小さじ1/2	③ Aを合わせて、汁けをきったツナを加えてよく混ぜ、①、②を加えて和える。	

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
大豆入りミネストローネ	252	16.7	14.0	10.7	150	3.1	275	0.32	0.23	21	1053	0.7
大根なます	16	0.3	0.0	3.1	17	0.1	35	0.02	0.01	9	168	0.3
春菊のツナごま和え	57	3.3	3.0	2.8	93	1.2	260	0.07	0.10	10	310	0.4
合計	597	24.6	17.7	75.6	266	5.1	570	0.48	0.36	40	1620	1.4

※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

64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!! ◆◆◆



バランスのよい食事をとりましょう

日々の食事がいつも同じような内容になってしまう、という方はいませんか。野菜が摂れていなかったり、偏った食事が続くと、体の不調を引き起こす原因になります。私たちは食物を口からとり入れ、その栄養成分を活用することによって生命を維持しています。健康的な生活を送るために、食事は栄養バランスよく、いろいろな食材をとることが大切です。

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!

食べ方の傾向を チェック 昨日の食事で食べた食材に○をつけてみましょう。

主食		主菜			副菜		牛乳 乳製品 (チーズ・ ヨーグルト等)	果物	油脂 (植物性・ バター等)
ごはん パン 麺 	肉 	魚介 	卵 	大豆 大豆製品 (豆腐・ 油あげ等) 	野菜 海藻 	いも類 			

栄養バランスのよい食事にするポイント

食事の中身を意識することが大切です!

- ① 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
(毎食、野菜(副菜)もそろうように意識しましょう)
 - ② タンパク源(主菜)はいろいろな食材からとる
- ※ 必要な栄養素等がとれるように欠食は避けましょう

野菜は1日350g以上を目標に

野菜はビタミンや食物繊維が豊富で、生活習慣病予防のためにも欠かすことのできない食材です。野菜のおかずは1日5皿を目標に。

今月の献立のポイント

★今月の献立の…

主菜の「大豆入りミネストローネ」は、大豆や野菜がたっぷりとれる煮込み料理です。副菜の「春菊のツナごま和え」はツナ缶を使って、手軽にたんぱく質をアップしています。春菊の風味にツナのうまみが加わることで、よりおいしくいただけます。「ココアミルクかん」は、牛乳と寒天を使っているのので、カルシウムや食物繊維がとれるデザートです。

食塩相当量は
1.4g
～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
200g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつに適量を知ろう!

ココアミルクかん (8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。]

(材料)

(作り方)

- 純ココア 大さじ4
- 砂糖 45g
- 牛乳 500ml
- 粉寒天 4g
- いちご 200ml
- いちご 4個
- キウイフルーツ 1/2個
- 90ml カップ 8個

- ① 純ココア、砂糖をあわせてふるっておく。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れてよく溶かし、火にかけ、かき混ぜながら2～3分沸騰させる。
- ③ ②に牛乳とココア、砂糖を混ぜたものを加え加熱する。
- ④ ③をカップに流し入れ、固める。
- ⑤ いちご、キウイフルーツを食べやすい大きさに切り、④の上に飾る。

エネルギー	80	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	2.9	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.1	g