

# 日本型食生活のススメ



市役所管理栄養士の  
元気レシピ

## 「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた、栄養バランスに優れた食事をとることです。

## ごはんを中心とした「日本型食生活」のメリット

### ● 栄養バランスが整いやすい

ごはんを中心とした食事では、主食、主菜、副菜がそろいやすく、理想的な栄養バランスになりやすいです。

### ● 料理の組み合わせがしやすく、食事の楽しみが広がる

季節の食材を使ったり、和・洋・中のバラエティに富んだ味付けのおかずを組み合わせたりすることが可能です。

### ● ごはんは塩分が『0g』

普段の主食を白ご飯にすることで、塩分のとり過ぎを防ぎます。  
(おかずの塩分には注意が必要です。)



## ごはんのいいところ

米は、日本の気候風土に適した主要農産物です。

粒で食べるのでパンや麺類と比較するとそしゃくが多く必要で、ゆっくりよく噛んで食べることが、食べ過ぎ防止や口腔機能の維持につながります。

また、あごや舌の筋肉を使うことで脳の活性化の手助けにもなります。



「日本型食生活」は、健康や長寿によい食事スタイルであるとともに、他国への食料依存度を高めない、食料自給率、食料安全保障からも望ましい食のかたちです。ごはんの良さを見直して、「日本型食生活」を日々の生活にとりいれてみませんか？

## ユネスコ無形文化遺産「和食文化」を継承しよう



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで育まれた「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしが、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコ無形文化遺産に登録されました。(平成25年12月)

## 今月の おすすめメニュー

### (主菜) 鮭ソテーのきのこソース

旬の秋鮭をにんにく香るきのこ野菜のソースでいただく1品です♪



- ① 鮭にこしょうをふっておく。
- ② たまねぎは薄切り、赤ピーマン、しいたけは太めのせん切り、しめじは小房に分ける。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを焦がさないようカリッと焼きとりだす。油1/2量も取り出しておく。
- ④ 鮭の水けをふき、小麦粉を薄くつけ、③のフライパンに並べ、両面色づけて中まで火を通す。
- ⑤ ④を器に盛ってレモン果汁をかける。
- ⑥ フライパンをきれいにして、③で取り出した油でたまねぎ、しいたけ、しめじ、赤ピーマンを炒め、酒、しょうゆで調味する。⑤の鮭にかけ、③のにんにくを散らす。

### 1人分栄養価

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 222 kcal |
| たんぱく質 | 12.9 g   |
| 脂質    | 14.3 g   |
| 炭水化物  | 8.7 g    |
| カルシウム | 16.0 mg  |
| 鉄     | 0.7 mg   |
| 食塩相当量 | 0.5 g    |

| 材料    | 分量 (2人分)  |
|-------|-----------|
| 生鮭    | 60g × 2切れ |
| こしょう  | 少々        |
| たまねぎ  | 50g       |
| 赤ピーマン | 20g       |
| 生しいたけ | 30g       |
| しめじ   | 60g       |
| にんにく  | 4g        |
| オリーブ油 | 大さじ2      |
| 小麦粉   | 小さじ2      |
| レモン果汁 | 小さじ1      |
| 酒     | 小さじ1      |
| しょうゆ  | 小さじ1      |