

# 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 ◆●◆

### バランスのよい食事にとりましょう

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。

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(令和4年12月)のメニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 大豆入りミネストローネ
- ・(副菜) 大根なます
- ・(副菜) 春菊のツナごま和え
- ・(おやつ) ココアミルクかん



### 今月の献立のポイント

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ため、カルシウムや食物繊維がとれるデザートです。

今月の食塩相当量は  
**1.4g**

～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  
**200g**

～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
597kcal	24.6g	17.7g	75.6g	266mg	5.1mg	1.4g

- ※ 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)大豆入りミネストローネ

材料		分量(2人分)
	水煮大豆	140g
	あいびき肉	50g
	小松菜	40g
	たまねぎ	50g
	にんじん	50g
	オリーブ油	小さじ1
A	コンソメ	2.6g
	トマトジュース (無 塩)	300ml
	粉チーズ	大さじ1



### 作り方

- 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。
- 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。
- ③ 器に盛り、粉チーズをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	14.0g
炭水化物	10.7g
カルシウム	150mg
鉄	3.1mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜) 大根なます

材料		分量(2人分)
	だいこん	130g
	にんじん	10g
	塩	小さじ 1/6
ゆずの皮		1g
A	ゆず果汁	合わせて 大さじ1
	酢	
	砂糖	4g
	薄口しょうゆ	小さじ 1/3



### 作り方

- 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。
- ② ゆずの皮はせん切りにする。
- 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。

1人分栄養価	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	3.1g
カルシウム	17mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.3g

## (副菜) 春菊のツナごま和え

材料		分量(2人分)
春菊		100g
にんじん		20g
ツナ水煮(缶)		20g
A	白練りごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1/2



### 作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
- ② にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでて水けをきる。
- 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

1人分栄養価	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.0g
炭水化物	2.8g
カルシウム	93mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.4g

# 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) ココアミルクかん

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



### 作り方

- ① 純ココア、砂糖、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。

1人分栄養価	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.9g
炭水化物	10.3g
カルシウム	79mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.1g