

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！！

自然に健康になれる食環境の整備 「きたきゅう健康づくり応援店」



北九州市では、市内の飲食店や食料品販売店などのうち、「健康に関する取り組み」を実施しているお店を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録し、市民の健康的な食生活を応援しています！

あなたのまちの応援店、利用してみませんか？（令和4年10月末現在840店舗）

★きたきゅう健康づくり応援店ではこのような取り組みをしています！

① 栄養成分表示をしています

販売している商品、または、代表的なメニューに「栄養成分」を表示しています！

表示例：熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

② 減塩に取り組んでいます！

◆「減塩食品取扱の店」

- ・減塩食品を販売している(予約注文を含む)。
- ・減塩食品を使用している。
- ・減塩調味料を飲食スペースに置いているまたは、使用している。

◆「食塩控えめオーダーの店」

- ・汁物、漬物などを変更または、除くことができる。
- ・ソース、ドレッシング等は別添えになっている。
- ・その他、食塩控えめの対応ができる。

③ ヘルシーメニューの提供をしています！

◆「食塩控えめメニュー」

定食など1人分あたりの食塩相当量が3g未満

◆「バランスメニュー」

定食など1人分あたりの脂質エネルギー比率が20%～30% ※18歳以上の脂質エネルギー比率

◆「ちゃんと野菜メニュー」

野菜の使用量が、定食など1人分あたり120g以上、または、単品メニュー1食あたり90g以上



その他にも

- ④「個別対応の店」
 - ⑤「健康・食育情報提供の店」
 - ⑥「たばこの煙のない店」
- の取り組み店があります♪

詳しい情報は、北九州市のHP
「きたきゅう健康づくり応援店」で検索！
QRコード▶



このロゴが目印です！

今月(令和5年1月)のメニュー

- ・(主食) 黒豆ごはん
- ・(主菜) かぶら蒸し
- ・(副菜) まさご和え
- ・(副菜) 里いもの煮もの
- ・(おやつ) 日の出かん



今月の献立のポイント

かぶら蒸しは魚を蒸すことで身がふっくら仕上がり、あんがかかって冷めにくく、温かくいただけます。黒豆ごはん、まさご和え、里芋の煮物とそれぞれの食感の違いが楽しめる献立です。

今月の食塩相当量は
2.4g

～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
147g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価						
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
591kcal	25.5g	11.5g	87.5g	83mg	2.4mg	2.4g

※ 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!

(主食)黒豆ごはん

材料	分量(2人分)
米	100g
もち米	40g
炒り黒豆	10g
酒	小さじ1
塩	1.0g



作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、ざるにあげる。
- ② ①、酒、塩、炒り黒豆を入れ、水を追加する。(米と同量の水加減にする)
- ③ 普通に炊く。

1人分栄養価	
エネルギー	264kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	1.6g
炭水化物	54.3g
カルシウム	10mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.5g

(主菜)かぶら蒸し

材料		分量(2人分)
	白身魚	80g×2切れ
	塩	0.4g
	酒	小さじ1
	かぶ	160g
	にんじん	20g
	みつば	6g
	しめじ	25g
	ゆでぎんなん	4粒
	卵白	1/2 個
A	だし汁	100ml
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	かたくり粉	大さじ 1/2
	卵黄	1/2 個



作り方

- ① 白身魚に塩、酒をふっておく。
- ② かぶは厚めに皮をむき、おろしてざるにとり、水けをきっておく。
- ③ にんじんはせん切り、しめじは小房に分けておく。ぎんなんは輪切りにする。
- ④ みつばはざく切りにする。
- ⑤ ②に卵白を混ぜ、③も混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に白身魚を入れ、蒸し器で5分くらい蒸し、⑤をのせて、さらに10分蒸す。火を止める直前に④を入れる。
- ⑦ 鍋に A を入れてよく混ぜ合わせ、煮立てる。
- ⑧ 卵黄はから炒りにし、細かい炒り卵にする。
- ⑨ ⑥を蒸し器からとりだし、⑦のあんをかけ、⑧の炒り卵をちらす。

1 人分栄養価	
エネルギー	197kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	7.7g
炭水化物	12.7g
カルシウム	43mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.8g

(副菜)まさご和え

材料		分量(2人分)
	ごぼう	35g
	れんこん	35g
	にんじん	35g
	葉ねぎ	2g
	明太子	10g
	酒	小さじ 2/3
	ごま油	小さじ1
	水	大さじ2
	しょうゆ	小さじ 2/3
	みりん	小さじ 2/3



作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、酢水(分量外)につけておく。れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは細めのせん切りにする。
- ② 明太子は薄皮をむき、酒をまぜてほぐしておく。
- ③ 葉ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。油がまわったら、水、しょうゆ、みりんを加え、水分がなくなるまで煮る。②と③を加え、さらにざっと炒め、火からおろす。

1人分栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.1g
炭水化物	6.8g
カルシウム	19mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.6g

(副菜)里いもの煮もの

材料		分量(2人分)
	里いも	180g
A	だし汁	50ml
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ2
	ゆずの皮	適宜



作り方

- ① 里いもは洗って皮をむき、一口大に切って水にさらし、水から7～8分ゆでる(下ゆで)。軟らかくなったら、ざるにあげ、洗ってぬめりを取る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、①を加える。落しぶたをして煮汁が少なくなるまで約10分煮る。
- ③ 器に盛り付け、すりおろしたしたゆずの皮を散らす。

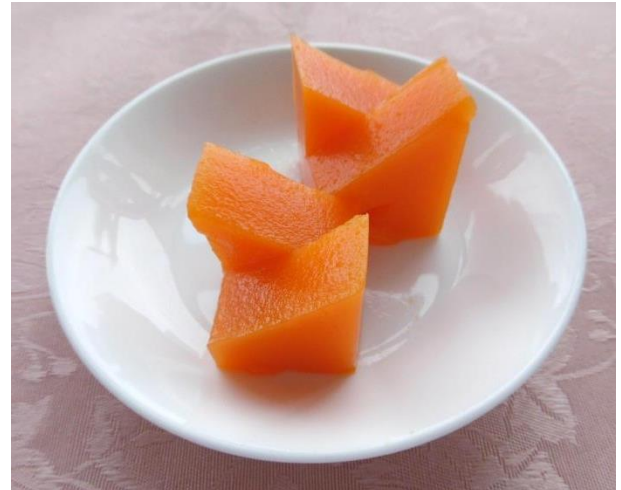
1人分栄養価	
エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	13.7g
カルシウム	11mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.5g

おやつの適量を知ろう！

[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)日の出かん

材料	分量(8人分)
にんじん	200g
水	200ml
粉寒天	4g
砂糖	80g
オレンジジュース (100%)	200ml



作り方

- ① にんじんは皮をむいて薄切りにし、熱湯でゆでる。湯をきってオレンジジュースと一緒にミキサーにかけておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ、よく混ぜてから中火にかけ、沸騰して2～3分煮る。砂糖を加え、煮溶かし、火からおろす。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。
- ④ ③を流し缶に入れて、冷やし固める。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
炭水化物	14.1g
カルシウム	9mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0g