

栄養士さんの元気レシピ

(令和5年2月)

(材料：2人分)

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)豚肉の二色巻き

| | | | |
|--------|---------|--------|--|
| A | 豚もも薄切り肉 | 20g×6枚 | ① にんじんは細切りにし、さっとゆでる。 もやしもさっとゆで、水けをきる。 |
| | 塩 | 0.4g | ② 豚肉は塩、こしょうをふり①を適量ずつ芯にして巻き、小麦粉をふる。 |
| | こしょう | 少々 | ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をころがしながら焼き、Aを加えてやや火を強め、味をからませる。 |
| | にんじん | 30g | ④ あら熱がとれたら二等分に切り分ける。 (目安:1人6切れ) |
| | もやし | 40g | ⑤ チンゲンサイは、ゆでて3cm長さに切った後、よくしぼって皿に敷き、その上に④を盛り付ける。 |
| | 小麦粉 | 大さじ1/2 | |
| | サラダ油 | 大さじ1/2 | |
| みりん | 大さじ1/2 | | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | | |
| チンゲンサイ | 40g | | |

(副菜)小松菜とひじきの和え物

| | | | |
|------|-----------|--------|---|
| A | 乾燥芽ひじき | 4g | ① 芽ひじきは水でもどして洗い、たっぷりの熱湯でさっとゆでる。ざるにあげて湯をきり、熱いうちにAにつけておく。 |
| | 小松菜 | 80g | ② 小松菜はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。 |
| | ホールコーン(缶) | 20g | ③ 食べる直前に、①、②、水けをきったホールコーンを和える。 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 | ④ 器に盛り、すりごまをかける。 |
| | 酢 | 小さじ1 | |
| | しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| | ごま油 | 小さじ1 | |
| すりごま | 小さじ2 | | |

(副菜)根菜と鶏肉の煮物

| | | | |
|-----|------|------|--|
| A | だいこん | 50g | ① だいこん、にんじんは乱切りに、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水けをきる。しょうがはせん切りにする。鶏肉は一口大に切る。 |
| | ごぼう | 30g | ② 鍋にだし汁、ごぼう、だいこん、にんじん、しょうがを入れて、中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。 |
| | にんじん | 40g | ③ 野菜がやわらかくなったら、鶏肉を加えてアクを除く。 |
| | しょうが | 5g | ④ Aを加え鶏肉に火が通るまで煮る。 |
| | 鶏もも肉 | 40g | |
| | だし汁 | 80ml | |
| | しょうゆ | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | | |

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 |
| 豚肉の二色巻き | 161 | 11.1 | 8.7 | 8.2 | 30 | 0.8 | 140 | 0.57 | 0.17 | 8 | 337 | 0.9 |
| 小松菜とひじきの和え物 | 52 | 1.4 | 3.1 | 3.1 | 113 | 1.5 | 112 | 0.05 | 0.07 | 16 | 357 | 0.4 |
| 根菜と鶏肉の煮物 | 66 | 4.0 | 2.7 | 5.0 | 21 | 0.4 | 146 | 0.05 | 0.06 | 5 | 256 | 0.5 |
| 合計 | 551 | 20.8 | 15.2 | 75.3 | 170 | 3.4 | 398 | 0.74 | 0.32 | 29 | 1039 | 1.8 |

※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!!



高血圧を予防し、脳血管疾患を防ごう



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!

脳血管疾患は、脳の血管の異常が原因で起こる脳・神経の疾患の総称です。もっともよく知られているのは「脳卒中(脳出血や脳梗塞)」ですが、他にも高血圧性脳症や脳血管性認知症などがあります。

脳血管疾患は、要介護や寝たきりになるなど、その後の人生に大きな影響を与える病気です。

◆脳血管疾患が「寝たきり」の原因1位!

脳血管疾患は、後遺症を残しやすいため、介護が必要な「寝たきり」(要介護4・5)の原因1位です。

| | 1位 | | 2位 | | 3位 | |
|------|------------|------|-----|------|---------|------|
| 要介護4 | 脳血管疾患(脳卒中) | 23.6 | 認知症 | 20.2 | 骨折・転倒 | 15.1 |
| 要介護5 | 脳血管疾患(脳卒中) | 24.7 | 認知症 | 24.0 | 高齢による衰弱 | 8.9 |

(単位:%)

(令和元年度 国民生活基礎調査より一部抜粋)

◆脳血管疾患を引き起こす原因

- ・高血圧、糖尿病、不整脈など
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・家族歴

高血圧は脳血管疾患の最大リスクです

脳血管疾患の予防には、血圧を適正にコントロールすることが大切です。高血圧を予防することが、脳血管疾患の予防にもつながります。

◆血圧は健康のバロメーター 自分の血圧を知っていますか?

診察室血圧が
140/90mmHg以上、
家庭血圧が
135/85mmHg以上で
【高血圧】と診断します。
(高血圧ガイドライン2019より)



◎毎日血圧を測って
自分の体調を確認しましょう!

◆高血圧にならないために! 食生活のポイントは「減塩」

～減塩のヒント～

- 1 選び方**
・減塩食品の利用
・加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意
- 2 食べ方**
・麺類のスープは残す
・「かける」より「つけて」食べる
- 3 調理の仕方**
・酢、柑橘類、香辛料、香味野菜を使う
・だしを効かせる



今月の献立のポイント

主菜の豚肉の二色巻きは、野菜の色合いが食欲をそそる1品です。副菜の根菜と鶏肉の煮物は、だし汁をしっかりとり、しょうがなどの香味野菜の香りや風味を利用しているため、おいしく減塩できます。

★今月の献立の・・・

食塩相当量は
1.8g

～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
168g

～野菜は1日350g以上を目標に～

おやつの適量を知ろう!

黒糖まんじゅう (6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)

| | | | |
|----------|------|--------|--------|
| 黒砂糖 | 糖湯 | 25g | 20ml |
| 重曹 | 水 | 小さじ1/2 | 小さじ1/2 |
| 小麦粉 | こしあん | 50g | 120g |
| クッキングシート | | 適宜 | |

(作り方)

- ① あんは6個に分け、丸めておく。
- ② ボウルに黒砂糖を入れ、分量の湯を加えて混ぜ、よく溶かしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②に加える。
- ④ 小麦粉をふるい③に加え、切るようにふわっと混ぜる。
- ⑤ まな板に打ち粉(小麦粉分量外)をふり、④を粉の上に取り出し、棒状にし、6等分にする。(やわらかいので手にも打ち粉をつける)
- ⑥ ⑤の生地であんを包み、5cm角に切ったクッキングシートの上に並べ、中火で10～12分蒸す。

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 73 | kcal |
| たんぱく質 | 2.4 | g |
| 脂質 | 0.2 | g |
| 炭水化物 | 14.5 | g |
| 食塩相当量 | 0 | g |