

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) チキンときのこのガーリックソテー

| | | | |
|-------|-------------|------|---|
| A | 鶏もも肉(皮なし) | 120g | <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分な粉を払い落とす。 ② Aのきのこは石づきを取って、食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは太めのせん切りにする。 ③ にんにく、たまねぎは、みじん切りにする。 ④ フライパンに油を熱し、中火で①を焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。 ⑤ ④のフライパンの油をふき取り、バターを溶かし弱火で③を炒める。②の食材も加えさっと炒める。 ⑥ ⑤に④の鶏肉を戻し入れ、白ワインを加えて蒸し煮し、塩、こしょう、レモン果汁で調味する。器に盛り、刻んだパセリを散らす。 |
| | 塩 | 0.6g | |
| | こしょう | 少々 | |
| | 小麦粉 | 小さじ2 | |
| | 生しいたけ | 30g | |
| | しめじ | 60g | |
| | えのきたけ | 40g | |
| | 赤ピーマン(パプリカ) | 20g | |
| | サラダ油 | 小さじ2 | |
| | バター | 小さじ2 | |
| | にんにく | 4g | |
| | たまねぎ | 50g | |
| | 白ワイン | 大さじ2 | |
| | 塩 | 0.6g | |
| こしょう | 少々 | | |
| レモン果汁 | 大さじ1 | | |
| パセリ | 1g | | |

(副菜) とうがんの冷やしあんかけ

| | | | |
|-------|--------|--------|--|
| A | とうがん | 120g | <ol style="list-style-type: none"> ① とうがんは皮をむき、種とワタを取り、1口大(1人3切れ)になるように切る。 ② 鍋にAをあわせて①を入れ、ゆっくり煮含め、最後に薄口しょうゆを加えてさっと煮る。とうがんは取り出して冷ましておく。 ③ 枝豆はゆでて、さやからだしておく。 ④ ②の煮汁を最初の1/2量まで煮詰め、おろししょうがを加えまぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、冷ます。 ⑤ 器に冷やしたとうがんと③を盛り、④をかける。 |
| | だし汁 | 100ml | |
| | みりん | 小さじ2/3 | |
| | 酒 | 小さじ2 | |
| | 塩 | 0.6g | |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1/4 | |
| | 枝豆 | 10g | |
| しょうが | 2g | | |
| かたくり粉 | 小さじ1/2 | | |
| | 水 | 小さじ1 | |

(副菜) 豆乳みそ汁

| | | |
|------|-------|---|
| 高野豆腐 | 1/2枚 | <ol style="list-style-type: none"> ① 高野豆腐は水につけてもどし、軽くしぼり細めの短冊切りにする。 ② にんじんは短冊切りにする。 ③ 小松菜は適当な長さに切る。 ④ だし汁に①を入れて煮立て、②と③の茎の部分を加えやわらかくなったら、③の葉を加える。 ⑤ ④にみそを溶き入れ、豆乳を加える。 |
| にんじん | 20g | |
| 小松菜 | 40g | |
| だし汁 | 200ml | |
| 豆乳 | 40ml | |
| みそ | 小さじ2 | |

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 |
| チキンときのこのガーリックソテー | 187 | 11.5 | 9.6 | 9.0 | 13 | 1.0 | 42 | 0.21 | 0.25 | 25 | 510 | 0.8 |
| とうがんの冷やしあんかけ | 28 | 0.8 | 0.3 | 3.8 | 16 | 0.3 | 1 | 0.03 | 0.02 | 25 | 182 | 0.4 |
| 豆乳みそ汁 | 49 | 3.9 | 2.0 | 3.5 | 74 | 1.4 | 121 | 0.05 | 0.05 | 8 | 257 | 0.7 |
| 合計 | 536 | 20.5 | 12.6 | 75.3 | 109 | 3.4 | 164 | 0.36 | 0.34 | 58 | 1038 | 1.9 |

※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重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!! ◆●◆

塩分減らして高血圧予防

～9月は北九州市減塩普及月間です～



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!

北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病予防のための「減塩」をすすめています。

北九州市は、血圧の管理が適切にできている人が少ない!

●北九州市 国民健康保険特定健診(令和3年度)
●全国値
※1 KDB(国保データベース)システムより抜粋
※2 高血圧治療ガイドライン 2019より抜粋

北九州市の国民健康保険被保険者のうち

健診を受診した人

44,784人
(受診率:34.2%)
(全国:33.7%※1)

2人に1人

高血圧の人

50.8%
(全国:48.5%※1)

3人に1人

高血圧の治療をしている人

39.4%
(全国:35.8%※1)

10人に1人

治療をして血圧の管理が良好な人

12.1%
(全国:27%※2)

食塩と血圧の関係

食塩のとりすぎは、血圧上昇の大きな要因のひとつです。高血圧を予防することは、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病を予防することにもつながります。

今、血圧の高くない人でも、自身の血管をいたわることが、健康を維持できるポイントです。

減塩ってどんなことをすればよいの?

- ① ご自分がどのような食生活をしているか、確認してみましょう。塩分摂取の傾向は、「塩分チェックシート」で知ることができます。
- ② 日頃の食生活の様々な場面で「減塩」を意識しましょう。「減塩ガイドブック」でポイントを紹介しています。

「塩分チェックシート」「減塩ガイドブック」は市のホームページをご覧ください



はじめよう! 減塩生活
(北九州市ホームページ)

減塩のポイント

- 「かけ」ずに「つけ」てみる
- 栄養成分表示を見て選ぶ
- だしや薬味、スパイス酸味などを活用する
- 減塩食品を上手に利用する
- めん類の汁は残す

今月の献立のポイント

★今月の献立の…

主菜のチキンソテーは、フライパン1つで調理できるのが嬉しい1品です。きのこのうま味やにんにく、白ワインの風味で減塩でも美味しくいただけます。

食塩相当量は
1.9g

～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
134g

～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつの適量を知ろう!

抹茶きんとん (8個分)

(材料)

| | |
|-------|--------|
| さつまいも | 300g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 抹茶 | 大さじ1/2 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| ラップ | 適宜 |

[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。]

(作り方)

- ① さつまいもの皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖と抹茶を加えて混ぜる。
- ② ①の芋あんにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を8等分し、ラップに包んで茶巾にする。

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 61 | kcal |
| たんぱく質 | 0.5 | g |
| 脂質 | 0.1 | g |
| 炭水化物 | 13.9 | g |
| 食塩相当量 | 0 | g |