

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!!



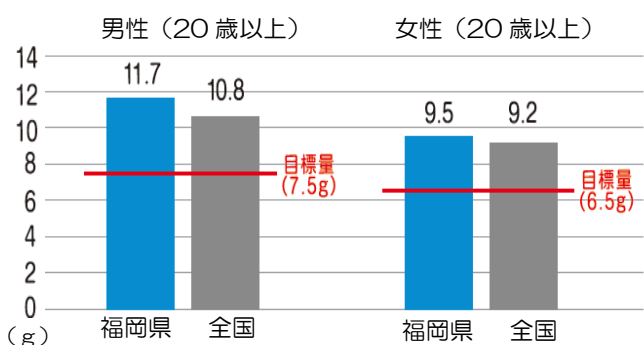
◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

はじめませんか？おいしいうす味生活

～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

★食塩をとり過ぎていませんか？

◎1日の食塩摂取量（g）の平均



参照：（摂取量）平成28年国民健康・栄養調査
（目標量）日本人の食事摂取基準2020年版

食塩のとり過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病など様々な生活習慣病を引き起こします。

平成28年に行われた調査では、福岡県の食塩相当量は男女とも全国より多く、食塩摂取目標量より食塩を多く摂取しています。

下記の減塩のヒントを参考に、減塩に取り組んでみませんか。

市ホームページに掲載している「塩分チェックシート」で、あなたの食塩摂取傾向を確認してみましょう！



1日の食塩
摂取目標量

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

※高血圧の人は6.0g未満

小さじ1と1/4



小さじ1と1/12



★減塩のヒント



汁物を
具たくさんに



めん類の
スープは残す



加工食品や
塩蔵品の
とり過ぎに注意

調理
法

だしを
効かせる



食
べ
方

「かける」より
「つけて」食べる



選
び
方

減塩食品を
利用する



柑橘類の
酸味や薬味の
風味を利用する



食べ過ぎない

栄養成分表示 (1包装あたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

栄養成分表示を
見て選ぶ

今月（令和3年9月）のメニュー

- （主食） ごはん
- （主菜） 豚肉の梅しそ巻き
- （副菜） なすの生姜しょうゆかけ
- （副菜） きのこと和え
- （おやつ） 抹茶ケーキ



今月の献立のポイント

「豚肉の梅しそ巻き」や「なすの生姜しょうゆかけ」は、青じそや生姜などの香味野菜を使用し、うす味でもおいしく食べられます。「きのこ和え」はうまみ成分がたっぷり。おいしく減塩に取り組みましょう。

今月の食塩相当量は

1.1g

～塩分は1日男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満を目標に～
（おやつを除く）

今月の野菜量は

144g

～野菜は1日 350g 以上を目標に～
（おやつを除く）

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
515kcal	19.7g	14.1g	83.6g	76mg	2.5mg	1.1g

※おやつを除く

- ※ 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) 豚肉の梅しそ巻き

材料		分量 (2人分)
豚もも薄切り肉		100g (5枚)
	長いも	80g
	酢	適量
梅干し		6g
青じそ		5枚 (5g)
サラダ油		大さじ1/2
にんじん		30g
オクラ		30g
マヨネーズ		10g



作り方

- ① 長いもは皮をむき、肉の幅に合わせて7mm角の棒状に切り、酢水につける。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をぬる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも1/5量をのせ、手前からしっかり巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人5切れ)。
- ⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさっとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。

1人分栄養価	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	12.0g
炭水化物	8.8g
カルシウム	34mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) なすの生姜しょうゆがけ

材料		分量 (2人分)
	なす	140g
	枝豆	8g
A	しょうが汁	小さじ2/3
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2



作り方

- ① なすは7~8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分程蒸す。
- ② 枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやから出す。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ なすを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。

1人分栄養価	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.3g
炭水化物	4.3g
カルシウム	16mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.4g

(副菜) きのこ和え

材料		分量 (2人分)
えのきたけ		20g
しめじ		20g
しいたけ		10g
なめこ		10g
ほうれん草		80g
赤とうがらし		少々
A	しょうゆ	大さじ1/4
	みりん	小さじ1/4
	酒	小さじ1/4
	水	大さじ1/2



作り方

- ① えのきたけは根元を切り、長さを半分に切る。しめじは小房にわけておく。しいたけはせん切りにする。ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。
- ② Aを煮立て、しめじ、しいたけ、えのきたけ、なめこの順に入れて煮る。赤とうがらしも入れる。
- ③ ②でほうれん草を和える。

※きのこ和えは4倍量で作ると作りやすく、残った分は、冷蔵庫で2日ほど保存できます。大根おろしや豆腐等にかけるなど別の食べ方が楽しめます。

1人分栄養価	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.3g
炭水化物	3.7g
カルシウム	21mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.3g

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) 抹茶ケーキ

材料		分量 (8個分)
ホットケーキミックス		100g
サラダ油		大さじ1
牛乳		50ml
卵		1個
粒あん		100g
	抹茶	小さじ1
	湯	小さじ2
アルミカップ 厚手 8号		8枚



作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、油を加え混ぜ、湯で溶いた抹茶を加えてさらに混ぜる。
- ② ①の中にホットケーキミックス、粒あんを加え混ぜ、アルミカップに分ける。
- ③ 160℃のオーブンで20分程度焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.0g
炭水化物	16.5g
カルシウム	26mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g