

栄養士さんの元気レシピ

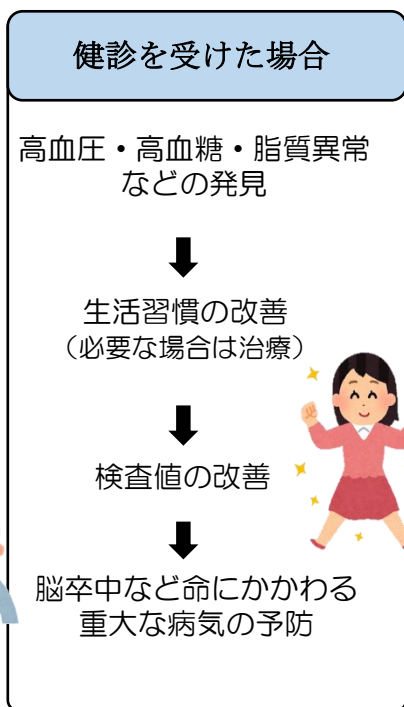
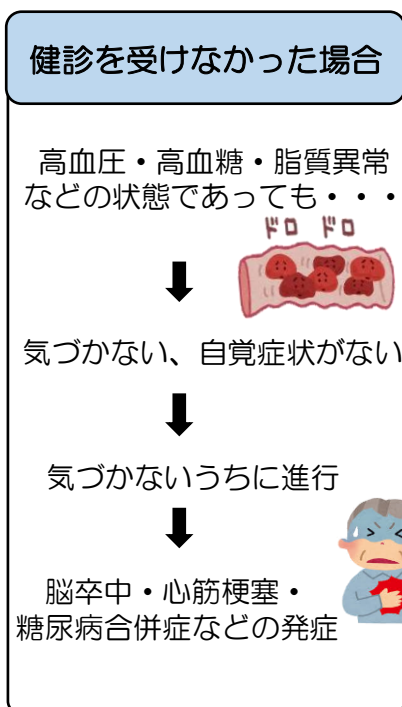
食生活で健康（幸） 寿命プラス2歳!!



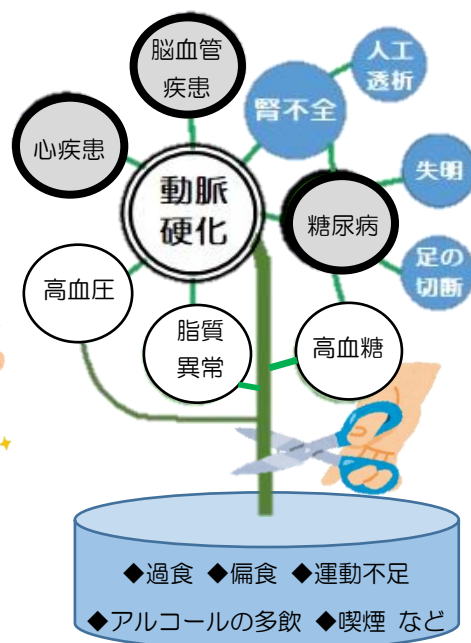
◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

健康診断で自分の体を知ろう

皆さんは健康診断を受けていますか？元気なつもりでも、気づかないうちに生活習慣病が進んでいるかも？定期的に健診を受け、自分の体の状態を知ることが健康維持の第一歩です。健診で病気の芽を見つければ、生活習慣の改善や早期の病院受診により、脳卒中など大きな病気の発症を予防できます。



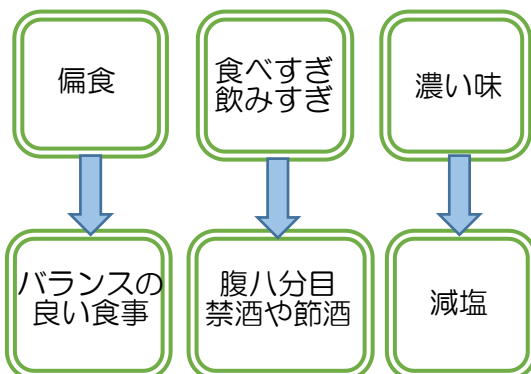
健診で生活習慣病の芽をつもう！



健診結果を生かして生活改善

今の食生活、大丈夫？

健診は受けたら終わりではありません。結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り、改善するきっかけにして、健康な毎日を過ごしましょう。



ポイント

☆食や運動などについて正しい知識を身につけ、実践しましょう。
☆市が行う健康づくりの相談や教室なども活用してみませんか。

今月（令和3年10月）のメニュー

- ・（主食） ごはん
- ・（主菜） さば缶の柳川風
- ・（副菜） 小松菜としめじのおひたし
- ・（副菜） ビタミンサラダ
- ・（おやつ） アップルゼリー

今月の献立のポイント

さば缶の柳川風は、缶詰を使って手軽に作れます。野菜をたっぷり使った副菜との組み合わせで ビタミン、ミネラル、食物繊維がしっかりとれる献立です。

今月の食塩相当量は

2.1g

～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

151g

～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
552kcal	22.8g	13.7g	89.0g	282mg	3.8mg	2.1g

※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) さば缶の柳川風

材料		分量 (2人分)
さば缶		60g
卵		2個
ごぼう		40g
白菜		120g
しょうが		6g
葉ねぎ		6g
A	水	60ml
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2



作り方

- ① さば缶は身と汁に分け、身は大きめにくずす。ごぼうはささがきにして、水にさらしてあくを抜く。白菜は2cm幅のそぎ切りにする。しょうがはせん切り、葉ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にごぼう、白菜の茎の部分、しょうが、さばの缶汁、Aを入れ、中火にかける。沸騰したら、残りの白菜、さばの身を加えて1～2分煮、弱火にして溶きほぐした卵を流し入れる。ねぎを散らして火を止める。

1人分栄養価	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	8.4g
炭水化物	10.0g
カルシウム	141mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	1.3g

(副菜) 小松菜としめじのおひたし

材料		分量 (2人分)
	小松菜	100g
	しめじ	40g
A	だし汁	100ml
	みりん	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	糸花かつお	1g



作り方

- ① 小松菜はゆでて、水けをしぼって3cm長さに切る。
- ② しめじは小房に分け、ゆでる。
- ③ Aをあわせ、①、②を和える。
- ④ 器に盛り、糸花かつおを上を飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.2g
炭水化物	3.2g
カルシウム	87mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.3g

(副菜) ビタミンサラダ

材料		分量 (2人分)
	ブロッコリー	20g
	プロセスチーズ	10g
	ゆでひよこ豆	10g
A	マヨネーズ	小さじ2
	粒マスタード	小さじ1/6
	塩	0.5g
	こしょう	少々



作り方

- ① さつまいもの水けをきって、煮崩れないようにゆでる。(電子レンジで加熱でもOK)
- ② にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ チーズは1cm角に切る。
- ④ Aをあわせ、②、③、④とひよこ豆を加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.6g
炭水化物	9.0g
カルシウム	49mg
鉄	0.4mg
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) アップルゼリー

材料		分量 (8個分)
りんご		180g
リンゴジュース (100%)		500ml
レモン果汁		小さじ1
	粉寒天	4g
	水	200ml
120ml カップ		8個



作り方

- ① りんごは皮と芯を除き、薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋にりんごジュースと①を入れ、りんごに火が通るまで5分ほど煮て、レモン果汁を加え、火を止める。
- ③ 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ④ 火からおろし、②を加えて混ぜ、あら熱がとれたら器に入れ、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
炭水化物	11.3g
カルシウム	3mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.0g