

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 ◆●◆



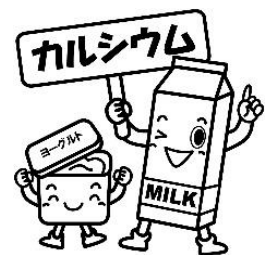
毎日のくらしに with ミルク

牛乳（乳製品）は、三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）や、各種ミネラルなどをバランス良く含む食品です。毎日の食事に牛乳（乳製品）をとりいれてみませんか？

注目！牛乳（乳製品）の栄養

◆骨や歯を作るカルシウム

牛乳（乳製品）は、日本人に不足しがちなカルシウムを多く含みます。カルシウムは骨や歯の材料となるほか、血液中に存在し、神経の伝達や血圧コントロール、血液の凝固など重要な働きを担っています。牛乳コップ1杯（200ml）には、成人が1日にとりたいカルシウムの約3分の1（227mg）が含まれており、効率よくカルシウムをとることができます。



◆体を作るタンパク質

牛乳（乳製品）には、筋肉や血液など、体の組織を作る材料となる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。



牛乳を料理にプラスするとコクが加わり、しょうゆや塩などの調味料を減らす（減塩する）ことができる！

◆ナトリウムを体外に排出するカリウム

ナトリウム（食塩の成分）のとり過ぎは高血圧の原因となります。牛乳（乳製品）には、体にたまった余分なナトリウムを体の外に出す働きのあるカリウムが含まれています。



ナトリウム

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人や牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなどの乳製品を上手にとりましょう。



今月（令和3年11月）のメニュー

- ・（主食） ごはん
- ・（主菜） 高野豆腐のグラタン
- ・（副菜） ジャがいも団子の野菜あんかけ
- ・（副菜） 野菜の和風トマト煮
- ・（おやつ） スキムミルクかん



今月の献立のポイント

「高野豆腐のグラタン」は食べ応えもあり、高野豆腐やチーズ、牛乳などのカルシウムを多く含んだ食材を使用しています。

今月の食塩相当量は

1.8g

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

今月の野菜量は

137g

～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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| 577kcal | 24.6g | 17.9g | 90.8g | 379mg | 3mg | 1.8g |

※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) 高野豆腐のグラタン

| 材料 | | 分量 (2人分) |
|-----------|-------|-------------|
| 高野豆腐 (乾燥) | | 2 枚 (30g) |
| ブロッコリー | | 40g |
| しめじ | | 40g |
| たまねぎ | | 40g |
| 牛乳 | | 300ml |
| バター | | 3g |
| コンソメ | | 0.8g |
| | かたくり粉 | 小さじ 2/3 |
| | 水 | 小さじ 1 と 1/3 |
| ピザ用チーズ | | 20g |



作り方

- ① バットに高野豆腐を並べて、牛乳 120ml を入れてもどし、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け熱湯で 3 分ほどゆでる。しめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、たまねぎとしめじを入れて炒める。
- ③ ②に高野豆腐、残りの牛乳、コンソメを入れ蓋をして 5 分煮る。
- ④ ③の火を止めて水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ⑤ ④にチーズをかけ、オーブントースターに入れて 5~6 分焼く。

| 1 人分栄養価 | |
|---------|---------|
| エネルギー | 233kcal |
| たんぱく質 | 16.8g |
| 脂質 | 15.1g |
| 炭水化物 | 13.1g |
| カルシウム | 342mg |
| 鉄 | 1.6mg |
| 食塩相当量 | 0.8g |

(副菜) じゃがいも団子の野菜あんかけ

| 材料 | | 分量 (2人分) |
|----|--------|----------|
| | じゃがいも | 100g |
| | 小麦粉 | 12g |
| | 塩 | 0.5g |
| | 白菜 | 60g |
| | にんじん | 10g |
| | しめじ | 20g |
| | えのきたけ | 30g |
| | 春菊 | 10g |
| A | だし汁 | 100ml |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| | かたくり粉 | 大さじ1/2 |
| | 水 | 大さじ1 |



作り方

- ① じゃがいもは柔らかくゆでて水けをきり、再び火にかけ、水けを飛ばしてつぶす。
- ② ①に小麦粉、塩を加えよく混ぜ、団子状に丸めてゆでる。(1人2個)
- ③ 白菜は3cm長さの細めの短冊切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは、根元を除き、長さを半分に切る。
- ④ 春菊は食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋にAを入れ、③を加えて煮る。食材に火が通ったら④を加え、さっと煮立て、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ ②を器に盛り、⑤をかける。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 76kcal |
| たんぱく質 | 2.7g |
| 脂質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 18.8g |
| カルシウム | 25mg |
| 鉄 | 1.0mg |
| 食塩相当量 | 0.7g |

(副菜) 野菜の和風トマト煮

| 材料 | 分量 (2人分) |
|--------|----------|
| トマト | 70g |
| なす | 40g |
| にんにく | 半かけ (3g) |
| ベーコン | 10g |
| 和風顆粒だし | 小さじ1/3 |
| 水 | 50ml |



作り方

- ① トマトはくし切りにする。なすは乱切りにする。にんにくは薄切りにする。
ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に①、顆粒だし、水を入れ、落とし蓋をして弱火で10分煮る。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 34kcal |
| たんぱく質 | 1.3g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 3.2g |
| カルシウム | 7mg |
| 鉄 | 0.2mg |
| 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) スキムミルクかん

| 材料 | | 分量 (8個分) |
|----|----------|----------|
| | スキムミルク | 24g |
| | 砂糖 | 60g |
| | 粉寒天 | 4g |
| | 水 | 600ml |
| | みかん (缶) | 8個 |
| | 90ml カップ | 8個 |



作り方

- ① スキムミルク、砂糖、粉寒天をあわせてふるっておく。
- ② 鍋に①を少しずつ水を入れてよく混ぜる。よく混ぜたら火にかけ、混ぜながら加熱し、沸騰後2～3分したら火を止める。
- ③ あら熱をとり、カップに流し入れる。固まりかけたら、みかんを上に飾り冷蔵庫で冷やし固める。

| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 64kcal |
| たんぱく質 | 1.1g |
| 脂質 | 0.0g |
| 炭水化物 | 15.3g |
| カルシウム | 34mg |
| 鉄 | 0.1mg |
| 食塩相当量 | 0.0g |