

栄養士さんの元気レシピ

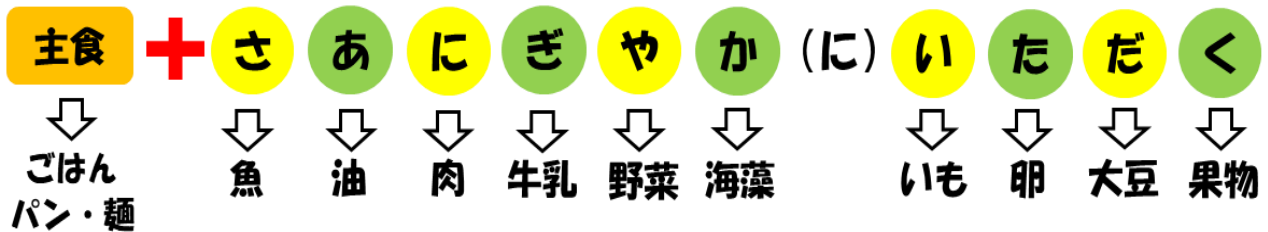
食生活で健康（幸）寿命プラス2歳!!

◆◆◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆◆◆

いろいろな食品を まんべんなく食べましょう

「さあにぎやか(に)いただく」でバランスの良い食生活を!

健康な身体をつくるには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養素はバランスよく摂取することで効果的に働きます。いろいろな食品からまんべんなく栄養をとることが大切です。



上記の 10 食品群を毎日食べるようにすると自然に様々な栄養をとることができます。

1 日で食べた食品群を数えてみましょう。1 つで 1 点、合格の目安は 7 点以上です。

バランスのとれた食生活のために、毎日 10 点を目指しましょう!

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

これも大切!

主食・主菜・副菜をそろえましょう



1 食の目安



10 食品群をとりいれながら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。食事を作ったり、選んだりする時に、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

今月（令和3年12月）のメニュー

- （主食） ごはん
- （主菜） ミートローフ
- （副菜） 春菊のホットサラダ
- （汁物） 野菜とハムのスープ
- （おやつ） ココアケーキ



今月の献立のポイント

ミートローフは、電子レンジで加熱することで、型やオーブンを使わず簡単に作ることができます。春菊のホットサラダは生の春菊をたくさん食べることができる一品です。

今月の食塩相当量は

2.0g

～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

146g

～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
550kcal	20.9g	15.6g	88.4g	154mg	2.4mg	2.0g

※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) ミートローフ

材料		分量 (2人)
あいびき肉		80 g
プロセスチーズ		24 g
たまねぎ		30 g
A	パン粉	5 g
	卵	1/2個
	こしょう	少々
B	トマトケチャップ	大さじ 1/2
	ウスターソース	小さじ 1
	粒マスタード	小さじ 1
にんじん		20 g
ブロッコリー		40 g
ラップ		適宜



作り方

- ① チーズは1 cm 角の棒状に切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② にんじんは型抜きし、ブロッコリーは小房にわけて、それぞれゆでておく。
- ③ ボウルにあいびき肉を入れ、たまねぎ、Aを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④ ラップを広げて、③を横長に広げておき、中央にチーズを並べる。
- ⑤ 手前をラップごと持ち上げてくるりと巻き、両端を絞って形を整え、耐熱皿にのせて500Wの電子レンジで6～8分加熱する。
- ⑥ ⑤を取り出し、ラップをはずし、熱いうちにBをかけ、少しおいてなじませる。切り分けて器に盛り、残ったBをかけ、②をまわりに飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	186kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	12.9g
炭水化物	7.6 g
カルシウム	106mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	1.0g

(副菜) 春菊のホットサラダ

材料		分量 (2人分)
大葉春菊		50 g
たまねぎ		40 g
赤ピーマン		30 g
ホールコーン(缶)		30 g
サラダ油		小さじ1
A	酢	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1と1/3
	酒	大さじ1



作り方

- ① 春菊は食べやすい長さに長さに切る。たまねぎ、赤ピーマンは薄切りにする。
- ② 器に春菊、赤ピーマン、コーンを盛り付ける。
- ③ 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。

1人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	1.4 g
炭水化物	7.0g
カルシウム	36mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

(副菜) 野菜とハムのスープ

材料		分量 (2人分)
	じゃがいも	50g
	たまねぎ	50g
	ロースハム	10g
	パセリ	1g
A	コンソメ	2g
	水	240ml
	ローリエ	適宜
	こしょう	少々



作り方

- ① じゃがいもは拍子切り、たまねぎは薄切り、ハムは細切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にA、じゃがいも、たまねぎ、ローリエを入れ火にかける。野菜に火が通ったらハムを加えてさらに煮る。
- ④ こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.8g
炭水化物	7.0g
カルシウム	7mg
鉄	0.2mg
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) ココアケーキ

材料	分量 (6個分)
卵	1個
砂糖	40g
プレーンヨーグルト	80g
バター	40g
小麦粉	50g
純ココア	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
粉砂糖	小さじ1/2
アルミカップ (厚手小)	10個



作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を2回に分けて加えながら、泡立てる。
- ② ①がもったりするくらいになったら、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ ②にAをふるいながら加えさっくり混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに流し入れ、170℃に温めたオーブンで約15分焼く。
- ⑤ あら熱がとれたら、茶こしで粉砂糖をふる。

1人分栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.8g
カルシウム	34mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g