

## 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 ◆◆◆

## かむ力、飲みこむ力はどうか？ ～調理の工夫～

食事のときに、かみにくい、飲みこみにくいことはありませんか？  
そのような状態があると、偏食や食欲の低下から、全身の機能の低下につながる可能性があります。  
毎日を元気に過ごすためにも、歯とお口の健康を保つことが大切です。  
★まずはよくかむことから始めましょう！



かむ回数が少ないと、それだけ口まわりの筋肉も使わなくなり、かむ力、飲み込む力は落ちていきます。毎日の食事に少し工夫をしましょう！

### ポイント よくかんで食べるために

#### ☑かみ応えのある食材を選びましょう

- 食物繊維の多い食材（根菜類、乾物、豆類）
- 弾力性のある食材（いか、たこ、こんにゃく、肉は薄切りやひき肉よりかたまり肉）

#### ☑食材を少し大きめに切りましょう

#### ☑歯ごたえの異なるものを組み合わせて調理しましょう

- 複数の食感の違う素材を組み合わせると、口当たりや味の違いを脳が感じ取ろうとして、自然にかむ回数が増えます。

#### ☑味付けは薄味にしましょう

- うす味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よくかむようになります。

※歯とお口の健康を保つために年に1回歯の健診を受けましょう

## 今月（令和4年1月）のメニュー

- ・（主食） ごはん
- ・（主菜） 白身魚の包み焼き
- ・（副菜） 切り干し大根のごまサラダ
- ・（副菜） 白菜と肉団子のスープ
- ・（おやつ） 春菊団子



### 今月の献立のポイント

「白身魚の包み焼き」は、バターのコクとレモンの酸味で、塩分控えめでもおいしく頂けます。「切り干し大根のごまサラダ」は、切り干し大根ときゅうりの歯ごたえが感じられる一品です。

今月の食塩相当量は  
**2.2g**

～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  
**121g**

～野菜は1日 350g 以上を目標に～  
（おやつを除く）

献立の栄養価						
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	鉄	食塩相当量
543kcal	21.7g	13.3g	77.2g	98mg	1.6mg	2.2g

※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) 白身魚の包み焼き

材料		分量 (2人分)
	白身魚	60g×2切れ
	酒	小さじ1
	生しいたけ	小1枚(10g)
	にんじん	20g
	たまねぎ	50g
	バター	10g
A	レモン果汁	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	アルミホイル	適宜



### 作り方

- ① 魚に酒をふっておく。
- ② しいたけは薄切り、にんじんはせん切り、たまねぎは、縦半分に切り、繊維と直角に5mm幅に切る。
- ③ アルミホイルにたまねぎ、魚、にんじん、しいたけの順にのせ、最後にバターをのせて包む。
- ④ 200℃のオーブンで13～15分焼く。
- ⑤ Aをあわせ、④にかける。

1人分栄養価	
エネルギー	127kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	6.0g
カルシウム	17mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.7g

## (副菜) 切り干し大根のごまサラダ

材料		分量 (2人分)
切り干し大根		15g
きゅうり		30g
かいわれ大根		10g
A	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	白すりごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2



### 作り方

- ① 切り干し大根は水洗いし、5分ほど水につけて軽くもどし、長さをそろえるように切る。さっとゆで、冷まして水けをしぼる。
- ② きゅうりはせん切りにする。かいわれ大根は根本を除き、長さを半分に切る。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせる。①をほぐしながら加えて混ぜる。
- ④ ②を加えて和え、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.5g
カルシウム	57mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.5g

## (副菜) 白菜と肉団子のスープ

材料		分量 (2人分)
白菜		40 g
豚ひき肉		40 g
たまねぎ		16 g
生しいたけ		16 g
しょうが		1 g
A	卵	1/2個
	かたくり粉	小さじ1
	塩	0.5 g
	こしょう	少々
B	中華スープの素(顆粒)	3 g
	酒	小さじ1
	水	240ml
ごま油		小さじ1/2



### 作り方

- ① 白菜は細切りにする。
- ② たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②、A を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にBを入れて加熱し、沸騰したら③をスプーンですくって、1人2個の団子になるように落とし入れる。
- ⑤ ④に白菜を加えて煮る。白菜がやわらかくなったらごま油を加えて火を止める。

残った卵を最後に加えて加熱してもよい。

1人分栄養価	
エネルギー	87kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	5.4 g
カルシウム	19mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	1.0 g

# おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。]

## (おやつ) 春菊団子

材料		分量(2人分)
	春菊	30g
	白玉粉	30g
	ゆで小豆	50g



### 作り方

- ① 春菊は、ゆでて水にとり、水けをしぼって細かくみじん切りにし、さらによくしぼる。
- ② 白玉粉に水と春菊を加えて、耳たぶくらいのかたさによく練る。
- ③ ②を6等分(1人3個)して丸め、たっぷりの熱湯でゆで、浮き上がったら水にとる。
- ④ 水けをよくきって皿に盛り、ゆで小豆をかける。

1人分栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
カルシウム	22mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.1g