

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 ◆●◆



朝食を食べよう！朝食ってこんなに大事

なぜ朝食が大切なの？

◆規則正しい生活リズムのために

元気な心と身体を支える規則正しい生活リズムには、早寝・早起きして、朝日を浴び、朝食を食べることが大切です。



◆脳と身体のために

朝食には、寝ている間に低下した体温を上げ、脳や身体をウォーミングアップする役割があります。朝食を抜くと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するので、元気が出ない、頭がボーっとする、イライラするなどの原因になります。



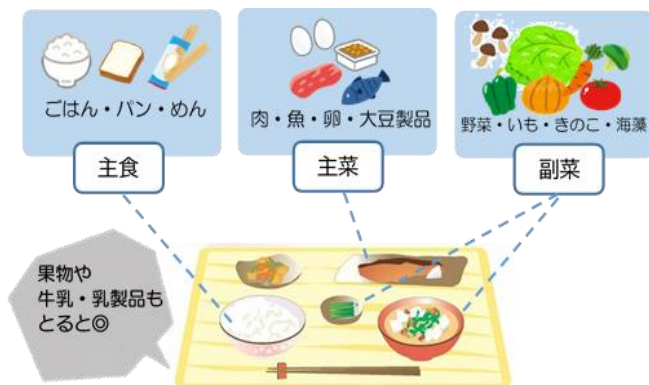
◆排便習慣や生活習慣病予防のために

朝食を食べることで腸が動き始め、お通じもスッキリ！また、朝食を抜くと、体は次に入ってきた食事（栄養素）を蓄えようと働き、「太りやすい体質」になるなど、生活習慣病の原因になります。



これも大切！

すでに朝食を食べている方は、バランスよくとることも意識してみましょう。バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜」がそろった食事のことで、エネルギーだけでなく、身体に必要な栄養素がとりやすくなります。朝はおにぎりだけ、バナナだけなどの方は、もう1品加えるなど、徐々に品数を増やしていきましょう。



★簡単 朝食づくり★

- 夕食の準備の時に、朝食の下ごしらえをしておく
- 調理しなくてもよいものを上手に利用する
(例) チーズ、果物、納豆、食パン、など
- 朝食のパターンを決めておく
(例) 食パン+目玉焼き+サラダ など

今月（令和4年3月）のメニュー

- ・（主食） ごはん
- ・（主菜） 豚スライスのロールキャベツ
- ・（副菜） 小松菜と切り干し大根のごま和え
- ・（副菜） ほうれん草とコーンのチーズ焼き
- ・（おやつ） 抹茶葛プリン



今月の献立のポイント

「豚スライスのロールキャベツ」は、薄切り肉を使って、手軽に作ることができます。また、野菜をたっぷり使った副菜は、ごまやチーズなどアクセントになる食材を使っているので、うす味でもおいしく食べられます。

今月の塩分量は

1.8g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g 未満を目標に～

今月の野菜量は

311g

～野菜は1日 350g 以上を目標に～

献立の栄養価						
I補給 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	鉄	食塩相当量
546kcal	18.6g	11.9g	83.7g	281mg	3.7mg	1.8g

- ※ 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) 豚スライスのロールキャベツ

材料		分量 (2人分)
キャベツ		4枚 (260g)
	豚もも薄切り肉	4枚 (100g)
	塩	0.4g
	こしょう	少々
にんじん		60g
キャベツのゆで汁		500ml
A	コンソメ	1.5g
	塩	0.3g
パセリ		2g
	かたくり粉	大さじ1/2
	水	大さじ1



作り方

- ① キャベツの葉はしんなりとするまでゆで、あら熱をとる。(湯は捨てない)
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。
- ④ ①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
- ⑤ キャベツのゆで汁にAを加え沸かす。一度火を消し④を並べ、落としふたをして30分程弱火で煮込む。
- ⑥ ⑤を器に盛り、残った汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、ロールキャベツにかける。
- ⑦ 最後にパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	132kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	4.9g
炭水化物	10.7g
カルシウム	69mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.8g

(副菜) 小松菜と切り干し大根のごま和え

材料		分量 (2人分)
	小松菜	60g
	切り干し大根	10g
	にんじん	40g
A	白すりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① 小松菜はゆでて、水けをしぼって3～4cm長さに切る。
- ② 切り干し大根は水でもどし、3～4cm長さに切り、ゆでて水けをしぼる。
- ③ にんじんは3～4cm長さの細切りにし、ゆでる。
- ④ Aをあわせ、水けをしぼった①、②、③を和える。

1人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.6g
炭水化物	5.2g
カルシウム	118mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	0.5g

(副菜) ほうれん草とコーンのチーズ焼き

材料	分量 (2人分)
ほうれん草	100g
クリームコーン	60g
バター	大さじ1/2
ピザ用チーズ	20g



作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、ほうれん草をさっと炒め、クリームコーンを加え混ぜて火を通す。
- ③ 耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	5.0g
炭水化物	5.5g
カルシウム	89mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.5g

おやつに適量を知ろう！

[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) 抹茶葛プリン

材料		分量 (4個分)
A	くず粉	40g
	牛乳	400ml
	抹茶	小さじ2
	砂糖	大さじ2
水		100ml
	練りあん	60g
	ぬるま湯	適宜
120ml カップ		4個



作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる。茶こしでこしながら鍋にうつし、中火にかけてとろみがつくまでしっかり練る。
- ② 器に①を入れて冷やし固める。
- ③ 練りあんにぬるま湯少々を加えて混ぜ、あずきソースを作る。
- ④ ②に③をかける。

1人分栄養価	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.7g
炭水化物	21.2g
カルシウム	130mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.1g