



こんな今だからこそ食べることもう一度考えてみませんか！



みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。

私達は「食改さん・ヘルスメイトさん」と呼ばれ「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに食に関する健康づくりの啓発をしているボランティア団体です。

現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動内容を工夫しながら地域で活動しています。おうちでの過ごし方の一つとして、自分や家族の健康を考える機会に利用いただけたらと思います、今回は2つのメニューをご提案させていただきます。皆さんもおうちでぜひ作ってみてください！



主食・主菜・副菜をそろえた食事

◎栄養のバランスがとれた食事を整えるには

1日に必要な栄養素を食事ではとるには、栄養の過不足がおこらないように、食品を組み合わせることが必要です。食事は「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえ、さらに牛乳・乳製品、果物などから2品加えると理想的です。高齢者は主菜（たんぱく質）がしっかりとれるように組み合わせましょう。



生活習慣病予防の食事

生活習慣病とは・・・

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に、関与する病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧、大腸がん、脳卒中、心臓病など。

◎生活習慣病を予防するには

- ⑨ 野菜は1日350gを目指し、もう一皿多く野菜料理を食べましょう。
- ⑩ 減塩を心がけましょう。



※レシピはすべて2人分

主食・主菜・副菜をそろえた食事

鶏胸肉のキャベツソースかけ

鶏胸肉（皮なし）	140g	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ 1/2 (4.5g)	
サラダ油	小さじ 1 (4g)	
A	醤油	すべて 6g
	砂糖	
	酢	
B	玉ねぎ	10g
	キャベツ	30g
	マヨネーズ	10g

作り方

- ① 鶏胸肉は面積が大きくなるよう、そぎ切りにし、こしょうをふっておく。
- ② ①に小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、まず、②の表面を強火で焼いてから、中まで火が通るように中火で焼く。
- ④ Aと③が熱いうちにかからませる。
- ⑤ Bのキャベツソースを作る。
玉ねぎ、キャベツは細かいみじん切りにし、マヨネーズで和える。
- ⑥ ④を盛り付け、残ったAをかけ、その上に⑤のをせる。

きのこのバター風味

ベーコン	10g
エリンギ	100g
しめじ	100g
醤油	4g
こしょう	少々
バター	10g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、エリンギは、しめじの長さ程度にし、厚みを1/2か1/3にして短冊切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② フライパンにベーコンを入れ炒める。
- ③ ②にエリンギ、しめじを加え強火で水分がなくなるまで炒める。
- ④ ③に醤油、こしょうで味付けする。
- ⑤ 火を消して、バターをからめる。

小松菜とチンゲンサイの豆板醤だれ和え

小松菜	120g	
チンゲンサイ	40g	
C	酒	6g
	ごま油	6g
	豆板醤	2g
	砂糖	2g
	おろしにんにく	6g

作り方

- ① 小松菜、チンゲンサイの茎は細かく、葉は2cm幅くらいに切り、ゆでる。
- ② Cを混ぜる。
- ③ ①の水けをしぼり、②で和える。

白菜とねぎの豆乳味噌スープ

白菜	60g
青ねぎ	20g
水	180g
鶏がらスープの素	2g
おろししょうが	6g
味噌	14g
豆乳	140g

作り方

- ① 白菜の芯は細かく、葉の部分は2cmに切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と白菜を入れ煮る。（水が蒸発しないように火加減に気を付ける）
- ③ 白菜に火が通ったら、鶏がらスープの素を入れる。
- ④ ③にしょうが、味噌、豆乳、ねぎを加えて仕上げる。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
鶏胸肉のキャベツソースかけ	144	17.1	5.1	11	0.6
きのこのバター風味	67	3.7	5.2	3	0.5
小松菜とチンゲンサイの豆板醤だれ和え	51	1.1	3.1	123	0.4
白菜とねぎの豆乳味噌スープ	58	4.2	2	43	0.9
ごはん (150g)	252	3.8	0.5	5	0
合 計	572	29.9	15.9	185	2.4

※レシピはすべて 2 人分

生活習慣病予防の食事

ケチャップそばろごはん

鶏ミンチ	20g
高野豆腐	6g
玉ねぎ	20g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ 1 (4g)
醤油	小さじ 1 (6g)
D ケチャップ	10g
水	50 ml
ごはん	300g

作り方

- ① 玉ねぎとピーマンは粗みじん切り(2~3mm角くらい)にする。
- ② 高野豆腐は水でもどし、よくしぼり、粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒め、①を入れる。
- ④ ③が炒まったら②を入れ、合わせておいたDを入れる。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒める。
- ⑥ 炊きあがったごはんのにのせる。

鮭の粒マスタードミルク煮

生鮭	80g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ 1 (3g)
サラダ油	小さじ 1 (4g)
まいたけ	40g
長ねぎ	40g
長いも	80g
水	100 ml
白ワイン	20 ml
牛乳	40 ml
粒マスタード	小さじ 1 (6g)

作り方

- ① 鮭は4cm くらいのそぎ切りにし、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② まいたけは小房に分け、長ねぎは斜め切り、長いもは1cm厚さの半月切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目から焼き、両面がこんがり焼けたら皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンで②を炒める。
- ⑤ 長ねぎがしんなりしたら取り出しておいた鮭をフライパンに戻す。
- ⑥ 水と白ワインを入れ、5分ほど煮る。
- ⑦ 最後に牛乳と粒マスタードを加え、温める。
(牛乳を加えた後は沸騰させないように注意する)

れんこんのオイマヨサラダ

れんこん	80g
乾燥ひじき	2g
ゆで枝豆(冷凍)	20g
コーン(冷凍)	20g
E マヨネーズ	小さじ 2 (8g)
オイスターソース	小さじ 1/2 (3g)

作り方

- ① れんこんは2mmの厚さのいちょう切りにする。
- ② ひじきは水で戻し、ザルにあげておく。
- ③ れんこん、枝豆、コーンを2分ゆでる。
- ④ ③をザルにあげ、水けを切っておく。
- ⑤ ボールに②、④、Eを入れ、よく和える。

小松菜のナムル

小松菜	80g
F ごま油	2g
鶏がらスープの素	小さじ 1/2 (0.8g)
にんにく	1/2 かけ

作り方

- ① 小松菜はゆでて、よくしぼり1cm長さに切る。
- ② にんにくはすりおろしておく。
- ③ ①、②、Fを和える。

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
ケチャップそばろごはん	319	9.1	3.5	30	0.6
鮭の粒マスタードミルク煮	156	11.9	6	53	0.4
れんこんのオイマヨサラダ	84	2.9	4	38	0.3
小松菜のナムル	17	0.8	1.1	68	0.2
合 計	576	24.7	14.6	189	1.5



お菓子のレシピ



揚げごま団子 (2人分)

こしあん	20g
白玉粉	20g
砂糖	6g
水	18g
いりごま	6g
揚げ油	適量

作り方

- ① こしあんは、2個に丸める。
- ② ボールに、白玉粉、砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を入れてひとまとまりになるまでよくこねて2等分する。
- ③ ②を平らに延ばし①を包んで丸く成形する。
- ④ ③にいりごまをまぶす。
- ⑤ 160度の油に④を入れ、弱めの中火で揚げる。中に火が通るまで5～6分揚げる。

揚げごま団子	エネルギー 92kcal	たんぱく質 22g	脂質 2.8g	カルシウム 40mg	塩分 0g
--------	--------------	-----------	---------	------------	-------

マシュマロババロア (ミニカップ4個分)

プレーンヨーグルト	150g
牛乳	100ml
マシュマロ	40g
クラッカー塩味	4枚

作り方

- ① ザルにクッキングタオルをしき、ヨーグルトを水切りする。
⇒約1時間で100gほどになる(ギリシャヨーグルトでもよい)
- ② 鍋に牛乳を入れ弱火にかけ、マシュマロを入れ、溶かす。
- ③ 溶けたら火を止め、水切りしたヨーグルトを入れる。
- ④ 容器に移し、クラッカーをのせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。

マシュマロババロア	エネルギー 91kcal	たんぱく質 4g	脂質 2.1g	カルシウム 73mg	塩分 0.1g
-----------	--------------	----------	---------	------------	---------

食生活改善推進員の活動を紹介します！

私達は野菜をたっぷり食べることや減塩でおいしく食べることを中心にヘルシー講習会の開催やイベントでの啓発をしています。おやこの食育教室をはじめとする日本食生活協会の事業もしています。特に「野菜たっぷり減塩みそ汁」は私達の看板メニューです。自分や家族だけでなく、お隣さん・お向かいさんへ、よりよい食習慣づくりを進め、地域で子どもから高齢者まで健康な食生活を送るお手伝いをしていきたいと思っています。



レシピ説明中！



運動も楽しく！



食品ロスを減らして家庭ごみも減らそう！

このチラシは津市食生活改善推進協議会が作成し、令和2年、広報津2月16日号で津市内の各地域に回覧しました。

※栄養価は食品成分表 2015年版(七訂)を用いて計算しています。

