



津市食生活改善推進協議会

食くん 改ちゃん

食と健康の応援通信【第6号】

発行：津市食生活改善推進協議会

みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。
わたしたちは「食改さん、ヘルスメイトさん」と呼ばれ、
食に関わる啓発活動を地域で行っています。
市内で健康づくりの調理実習をしています。(ヘルシー講習会)
野菜たっぷりで塩分控えめな食生活を続けることは、健康づくりに
欠かせません。

野菜は1日350gが目標ですが、どのくらいの分量でしょうか？
次の写真を参考に、どのくらい食べたらよいか考えてみましょう。



津市食生活改善推進協議会
キャラクター 食くん・改ちゃん

野菜 350g の目安

サニーレタス
50g

キャベツ
70g

きゅうり
20g

たまねぎ
40g

アスパラガス
30g

トマト
50g

オクラ
30g

にんじん
30g

ピーマン
30g

津市第4次健康づくり計画より「朝ごはんを食べよう」という目標を推進するために
簡単に作りたくなる朝ごはんレシピを考えました。ぜひおうちで作ってみてください。



令和6年度
支部長です！

チーズタッカルビ丼



カット野菜を活用して
手軽に野菜をとりいれよう！



1人分 エネルギー 474 kcal
塩分 1.5 g

材料（2人分）

精白米	1合 (約150g)
鶏もも肉	100g
サラダ油	大さじ1 (12g)
カット野菜	100g
焼肉のタレ	20g
トマトケチャップ	20g
だし汁	20g
とろけるチーズ	20g



フライパンひとつで仕上がります！
タレを入れてから3分から5分程度、
しっかり炒めるのがコツです！

作り方

- ①精白米は洗って炊いておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉と野菜を炒める。
- ④焼肉のタレを加えて炒める。
(味はお好みでOK)
- ⑤トマトケチャップとだし汁を入れる。
- ⑥チーズをのせてフタして1分程度煮る。
- ⑦丼にご飯、⑥の順で盛りつける。



和風パスタ



つい塩分が多くなってしま
うパスタは、青じそで
塩分控えめにしよう



1人分 エネルギー 453 kcal 塩分 1.9 g

材料（2人分）

豚肉	100g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
オクラ	2本
生姜	5g
青じそ	4枚
食塩	小さじ1/4 (1.25g)
めんつゆ	大さじ2 (36g) (2倍濃縮)
だし汁	50g
スパゲティ	160g
サラダ油	大さじ1 (12g)

作り方

- ①豚肉、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
オクラは小口切り、生姜はせん切り、
青じそは大きめに切る。
- ②スパゲティは塩（分量外）が入った熱湯で、袋の表示より1分短く茹でる。
- ③フライパンにサラダ油と生姜を入れ炒め、豚肉、玉ねぎとにんじんの順に加えて、塩をふる。
- ④めんつゆとだし汁を加えてオクラをのせ、3分程度煮る。
- ⑤②のスパゲティを加えて1分加熱する。
- ⑥青じそを加えてひと混ぜしてから器に盛りつける。



大根おろしとわかめの卵スープ



朝ごはんの
たんぱく質補給に
ぴったりです



1人分 エネルギー52 kcal 塩分 0.7 g

材料（2人分）

大根	100g
なす	60g
カットわかめ	1g
鶏卵	1個
だし汁	400cc
しょうゆ	小さじ1 (6g)

作り方

- ①大根はすりおろす。
- ②なすは食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁に①②を入れて煮て、わかめを加え、最後に溶き卵を流し入れる。

前日の夜に
おろし大根を作っておくと
時短で仕上がります！



鮭とブロッコリーの焼きパン粉まぶし



材料（2人分）

鮭切り身	100 g
ブロッコリー	120 g
クッキングシート （30cm×30cm程度）	1枚 ※電子レンジ可のもの
パン粉	30 g
マヨネーズ	12 g
青のり	少々

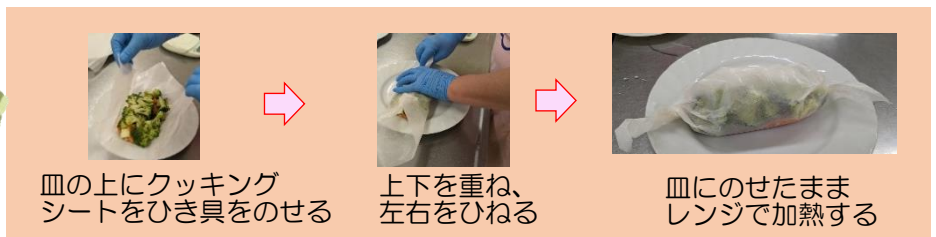
作り方

- ①鮭は一口大に、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②クッキングシートで包み、4分加熱する。（下欄参照）
- ③フライパンにマヨネーズとパン粉を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ④②をひらき、③と青のりを混ぜて、器に盛りつける。

②の包み方を詳しくみてみよう！



1人分
エネルギー 177 kcal
塩分 0.4 g



皿の上にクッキングシートをひき具をのせる

上下を重ね、左右をひねる

皿にのせたままレンジで加熱する

ほうれんそうとしめじの白和え



時間差をつけて1つの鍋で茹でます



材料（2人分）

ほうれんそう	50 g
しめじ	20 g
にんじん	30 g
豆腐（絹）	80 g
白すりごま	4 g
A	
みそ	小さじ1（6 g）
砂糖	小さじ1（3 g）

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで2分程度加熱し、水気をきる。
- ②ほうれんそうはザク切り、しめじは石づきをとり小さめに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③湯を沸かし、にんじん、しめじ、ほうれんそうの順に加えて茹でる。水気をしぼっておく。
- ④ボールに①の豆腐をちぎり入れ、泡だて器などでよく混ぜ、Aを加えて混ぜる。
- ⑤③を加えて全体を和える。



1人分 エネルギー 59 kcal 塩分 0.2 g

じゃがいものガレット



カリッと仕上げます！



材料（2人分）

じゃがいも	130 g
食塩	0.5 g
粉チーズ	大さじ1（6 g）
サラダ油	大さじ1/2（6 g）
バター	大さじ1/2（6 g）

作り方

- ①じゃがいもはせん切りにしボールに入れる。
- ②①に食塩と粉チーズを入れよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を広げる。（フタをして弱火で約6分）
- ④鍋肌からバターをおとし、全体にまわす。
- ⑤焼き色を確認して裏返し、フタをせず5分焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切る。



1人分 エネルギー 99 kcal 塩分 0.4 g

※レンジは500・600Wの目安時間です。

カラフル鬼まんじゅう



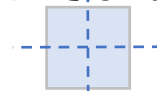
材料（4個分）

さつまいも	150 g
砂糖	40 g
食塩	1 g
小麦粉	60 g
クッキングシート （30cm×30cm程度）	
A インスタントコーヒー （少量の湯で溶く）	3 g
B ほうれんそう （葉先のみ）	10 g
C にんじん （すりおろす）	10 g

1個分
エネルギー 139 kcal 塩分 0.2 g

作り方

- ①さつまいもは角切りにし、砂糖をまぶしておく。
- ②クッキングシートを4等分にする。
- ③Aのインスタントコーヒーは少量の湯で溶いておく。
Bのほうれんそうは、茹でて細かく刻む。
Cのにんじんはすりおろす。
- ④小麦粉に少量の水と塩を加え、軽く混ぜて①を入れる。
- ⑤④を四等分し、A、B、Cをそれぞれ加える。（1個はそのまま）
- ⑥クッキングシートの上にのせ、蒸し器で約20分蒸す。



鬼まんじゅうは、米が手に入りにくい時代に、さつまいもと小麦粉を使って作り、主食としても食べられていた料理です。
一説では、角切りにしたさつまいもが、鬼の持つ金棒のゴツゴツとした形に似ていることから鬼まんじゅうと呼ばれるようになったといわれています。

野菜ジュースの手作りグミ



小さくても砂糖たっぷりです
食べすぎに、注意！



材料（10～20個分）

粉ゼラチン	10 g
ぬるま湯	30 g
砂糖	30 g
水あめ	20 g
野菜ジュース	100cc
サラダ油（型に塗る用）	適宜

1～2個分
エネルギー 33 kcal 塩分 0.0 g

作り方

- ①ゼラチンはぬるま湯でふやかしておく。
- ②型に油を塗っておく。
- ③砂糖、水あめ、野菜ジュースを入れて弱火で10分程度煮詰める。
- ④火を止めて①を加え、よく混ぜる。
- ⑤型に流して冷蔵庫で固める。
- ⑥つまようじなどで型からはずす。



食生活改善推進員になって一緒に活動しませんか？



活動の詳細は、
こちらの2次元コード
をご覧ください



津市食生活改善推進協議会

令和6年7月作成