



食くん 改ちゃん 食と健康の応援通信【第3号】



こちらからも
見ていただけます

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。
寒い日が続いていますが元気に過ごされていますか？
わたしたちは「食改さん、ヘルスマイトさん」と呼ばれ減塩や野菜を
たっぷり食べる等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。
おうち時間の過ごし方の一つとして自身の健康や家族の健康を考える
機会に利用いただけたらと思い、今回も2つのテーマでレシピを紹介します。
みなさんもぜひお家で作ってみてください！



「メタボリックシンドローム」を知っていますか？



メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで心臓病や脳卒中等の生活習慣病の発症リスクが高い状態です。壮年期(40~60歳)になると健康診断で指摘される方が増えてきます。



予防には食事や運動習慣の改善、禁煙、休肝日をつくる等、生活習慣を見直すことが大切です。特に食事では、単品よりも定食や幕の内弁当を選ぶ、揚げ物より焼き物や煮物を選ぶ等、適切なエネルギー量で栄養バランスが偏らないようにしましょう。また定期的に健康診断等も受診しましょう。



「骨粗しょう症」を予防しましょう



骨粗しょう症とは身体の骨の強度が低下し、骨折しやすい状態になることです。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大量になり、加齢に伴い減少していきます。特に女性は閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

骨の重要な構成成分はカルシウムです。成人女性では1日650mgが推奨量とされていますが、厚生労働省や三重県の調査では約200mg不足していると言われています。また成人女性に限らず、どの年代・性別でもカルシウムは不足しています。

不足しがちなカルシウムに着目した食事を作ってみませんか？



生活習慣病予防の食事

※レシピはすべて2人分

イワシの梅煮

イワシ	4尾(1尾25g程度)	
梅干し	大1/2個(実のみ4g)	
しょうが	2g	
A	砂糖	小さじ1(3g)
	みりん	小さじ1(6g)
	酒	小さじ1(6g)
	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	水	50ml

作り方

- ① イワシは頭と腹わたを取り除き、きれいに洗う。
- ② 梅干しは小さくちぎっておく。(種は残しておく)しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて沸騰したら①を入れる。
- ④ ③が再度煮立ってきたら②を(梅干しの種も)入れる。
- ⑤ アルミホイル等で落し蓋をして、中弱火で7~10分程度煮る。時々煮汁をイワシにかける。
- ⑥ 煮汁が1/3~1/4ほどになったら火を止める。



ごぼうの甘辛炒め

ごぼう	60g	
にんじん	30g	
B	薄力粉	小さじ1(3g)
	片栗粉	小さじ1(3g)
ごま油	小さじ1(4g)	
C	しょうゆ	小さじ1(6g)
	はちみつ	小さじ1(7g)

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮を軽くこすり、5cm程の長さに切り6~8分割して水にさらす。にんじんもごぼうと同じような大きさに切る。
- ② Bをビニール袋に入れて①も入れまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を中弱火で炒める。あまり動かさずじっくり焼く。
- ④ ③にCを入れてからめる。



もやしとにらのごま和え

もやし	70g	
にら	30g	
油揚げ	1/2枚(8g)	
D	しょうゆ	小さじ1(6g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	水	小さじ1(5g)
	すりごま(白)	小さじ1(6g)

作り方

- ① にらは3cm程の長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きをして5mm幅に切る。
- ③ もやしとにらはさっとゆで、しっかり水気をきっておく。
- ④ ③に混ぜ合わせたDを和える。



トマト味噌スープ

鶏もも肉	60g
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	40g
ぶなしめじ	40g
水	200ml
トマトジュース	100ml
合わせ味噌	小さじ2(12g)

作り方

- ① 鶏もも肉は2cm角位に切る。ブロッコリーは小さめに切る。玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、縦半分に切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に①を入れて炒め、野菜がしんなりしたら水を加えて蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったらトマトジュースと味噌を溶き入れる。



1人分栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
イワシの梅煮	96	9.8	4.6	38	0.7
ごぼうの甘辛炒め	64	1.0	2.1	19	0.5
もやしとにらのごま和え	62	3.4	4.3	71	0.4
トマト味噌スープ	75	8.7	2.2	26	0.8
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0
合 計	531	26.7	13.7	159	2.4

骨粗しょう症予防の食事

鮭缶のホイル焼き

鮭の水煮缶詰	100g
まいたけ	40g
溶けるチーズ	20g
黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
ぼん酢しょうゆ	小さじ1(5g)

※アルミホイル(25~30cm 四方) 2枚

作り方

- ① 鮭の水煮缶詰を崩さないように取り出し、ひとくちサイズに身を割っておく。
- ② まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ 大きめに切ったアルミホイルに、①と②を並べ、上から溶けるチーズをのせてアルミホイルを折りたたむ。
- ④ 魚焼きグリルに③を入れ、8分程度焼く。
(オープンなら220℃で10分)
- ⑤ 皿に盛り付けたらアルミホイルを開け、黒こしょう、乾燥パセリ、ぼん酢しょうゆを全体にかける。



高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	2枚(34g)
水	1カップ(200ml)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(20g)
砂糖	大さじ1(9g)
卵	1個(50g)

作り方

- ① 高野豆腐を水かぬるま湯で戻し(1~2分)、1枚を6等分に角切りする。
- ② 鍋に水、めんつゆ、砂糖、①を入れて加熱する。
- ③ 煮立ったら弱火にして15分程度煮る。
- ④ 溶き卵を流し入れたら火を止め、蓋をして蒸らす。



小松菜と納豆の和え物

小松菜	6株(140g)
ひきわり納豆	1パック(40g)
納豆のたれ	1パック分
納豆のからし	1パック分
しらす干し(微乾燥)	4g
ラー油	1プッシュ(0.5g)

作り方

- ① 小松菜を洗い(根本は砂が多いので、特によく洗う)、1cmの幅に切る。
- ② ①を耐熱容器などに入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、水分を絞っておく。
- ③ 納豆をボウルに入れてよく混ぜ、付属のたれとからしを入れる。
- ④ ③のボウルに②を入れ、よく和える。
- ⑤ 小鉢に盛り付けたらしらす干しをのせ、さらにラー油をかける。



《 骨を丈夫にするのはカルシウムだけ? 》

骨を丈夫にするには牛乳・ヨーグルト、骨ごと食べられる魚等に含まれる**カルシウム**がとても大切です。他にも**カルシウム**の吸収を助けてくれる**ビタミンD**、カルシウムの骨への沈着を助けてくれる**ビタミンK**があり、組み合わせて食べることでカルシウムを効率よく吸収することができます。

ビタミンDを多く含む食品…魚介類(鮭、あじ、いわし丸干し等)、きのこ類(干しいたけ、まいたけ、きくらげ等)
ビタミンKを多く含む食品…納豆、菜の花、小松菜、モロヘイヤ、しそ、海苔

また**鮭の水煮缶**は**カルシウム**と**ビタミンD**、**小松菜**は**カルシウム**と**ビタミンK**等、1品で複数の栄養素を摂ることができる食品もあります。上手に使って骨の健康を保ちましょう。

1人分栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
鮭缶のホイル焼き	110	13.2	6.3	120	0.9
高野豆腐の卵とじ	145	11.9	8.3	120	0.8
小松菜と納豆の和え物	52	5.0	2.5	137	0.3
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0
合 計	541	33.9	17.6	382	2.0

お菓子のレシピ

※レシピはすべて2人分

高野豆腐のラスク

高野豆腐	1枚(16g)
バター	10g
E 砂糖	大さじ1(9g)
牛乳	大さじ1(15g)

※クッキングシート

作り方

- ① 高野豆腐を水に漬けて戻す(20分程度)。
- ② ①をしっかりしぼって、3~5mm程の厚さで16等分に切る。
- ③ 耐熱容器にEを入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱してバターを溶かし、混ぜる。
- ④ ③に②を入れてしっかり染み込ませる。
- ⑤ クッキングシートに並べ、150℃に予熱したオーブンで25~30分間焼く。



1人分 栄養価	エネルギー 97kcal	たんぱく質 4.3g	脂質 7.1g	食塩相当量 0.2g	カルシウム 59mg
------------	--------------	------------	---------	------------	------------

フルーツヨーグルト

ヨーグルト(加糖)	100g
キウイ	1個(80g)
きな粉	小さじ1(2g)
はちみつ	小さじ1/2(2g)

作り方

- ① キウイの皮をむき、1人3切れになるように輪切りにして皿に盛る。
 - ② **※食べる直前に**①にヨーグルトをかけ、その上にきな粉とはちみつをのせる。
- ※キウイにヨーグルトをかけて放置するとキウイに含まれる成分がヨーグルトを分解し、苦くなります。



1人分 栄養価	エネルギー 61kcal	たんぱく質 2.9g	脂質 0.4g	食塩相当量 0.1g	カルシウム 72mg
------------	--------------	------------	---------	------------	------------



活動の様子

コロナ禍のため感染対策を徹底し、体操を含んだ講習会や家庭訪問等で地域の皆様へ食の情報提供をしています。また食生活改善推進員として活動する場合、津市役所の健康づくり課が開催する養成講座の受講が必要です。(令和4年度は夏頃を予定しています。)

このチラシは津市食生活改善推進協議会が作成し、令和4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2020年版(八訂)を用いて計算しています。

令和4年2月 作成