

令和6年4月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



フレイル予防の食事 ～コツコツ貯筋メニュー～



【4月のメニュー】

- ①お豆腐パン
- ②スペイン風オムレツ
- ③チリコンカン
- ④ブロッコリーとキャベツのミルクみそスープ
- ⑤春巻きデザート

エネルギー	876 Kcal
たんぱく質	39.3 g
脂質	38.7 g
食物繊維	17.5 g
食塩相当量	3.8 g

1 お豆腐パン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ホットケーキミックス	60g	230g	340g	460g
絹豆腐	40g	150g	225g	300g
サラダ油	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と3分の2

＜作り方＞

- ① ボールに豆腐とホットケーキミックスを入れてよく混ぜる
- ② 人数分に分けて丸める
- ③ サラダ油をフライパンに引き、②を軽くつぶして両面を10分間焼く(蓋をして)

2スペイン風オムレツ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
卵	2個	8個	12個	16個
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
じゃがいも	小1個	小4個	小6個	小8個
小松菜	2分の1株	2株	3株	4株
サラダ油	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と3分の2
塩	小さじ8分の1	小さじ2分の1	小さじ4分の3	小さじ1
こしょう	適量			
乾燥パセリ	適量			

＜作り方＞

- ① たまねぎはスライスする
- ② じゃがいもは皮をむいて1mm幅のちょう切りにする
- ③ 小松菜は3cm幅に切る
- ④ 卵をボールに割りほぐし、塩とこしょうを加える
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める
- ⑥ たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもと小松菜の茎を加える
- ⑦ 小松菜の葉を加えて炒める
- ⑧ ⑦に④の卵を流し入れて蓋をし、蒸し焼きにする
- ⑨ 火が通ったら、器に出し乾燥パセリを振りかけて人数分に切り分ける

3チリコンカン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
大豆の水煮	25g	100g	150g	200g
鶏ひき肉	30g	120g	180g	240g
たまねぎ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
トマト缶詰	4分の1缶	1缶	1と2分の1缶	2缶
鷹の爪輪切り	適量			
サラダ油	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と3分の2
塩	ひとつまみ	小さじ4分の1	小さじ3分の1弱	小さじ2分の1
こしょう	適量			
ケチャップ	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
カレー粉	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2

＜作り方＞

- ① たまねぎはみじん切りにする
- ② フライパンに油を熱し、鷹の爪を加える
- ③ たまねぎを炒めしんなりしたらひき肉を加える
- ④ ひき肉に火が通ったら、トマト缶を加える
- ⑤ カレー粉、ケチャップを加えて、塩こしょうで味を調える

4ブロッコリーとキャベツのミルクみそスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	3～4房	2分の1株	3分の1房	1株
キャベツ	大きい葉1枚	200g	300g	400g
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
顆粒コンソメ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の2
みそ	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
牛乳	50ml	200ml	300ml	400ml

＜作り方＞

- ① キャベツは1cm幅に切る
- ② ブロッコリーは小房に分けて、ラップして600wで2分加熱する
- ③ 鍋に水、顆粒コンソメを入れて煮立たせキャベツを入れる
- ④ キャベツに火が通ったらブロッコリーを入れる
- ⑤ 煮立ったら火を止めて溶いておいたみそを加える
- ⑥ 牛乳を加えて、弱火で熱して沸騰直前で火を止める

5春巻きデザート

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
春巻きの皮	1枚	4枚	6枚	8枚
こしあん	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
バナナ	4分の1本	1本	1と2分の1本	2本
小麦粉	小さじ1			
水	小さじ1～2			
サラダ油	適量			

＜作り方＞

- ① バナナは斜め薄切りにする
- ② 春巻きの皮の中央にこしあんを薄くのばす
- ③ ②の上にバナナをのせて包む
- ④ 水溶き小麦粉でつなぎ目を接着させる
- ⑤ フライパンにサラダ油を1cm程はって揚げ焼きにする

今日の諸注意

卵を割った後は必ず手を洗いましょう。
卵は別の器に割って血液など混ざってないか確認してから使ってください。

春巻きとパンは食べる直前に調理しましょう。

食改リーダー研修通信 令和6年4月号 川口市保健所健康増進課作成

新年度もよろしくお願いいたします。

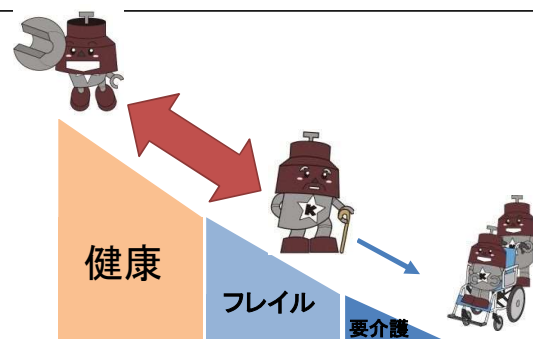
リーダー研修、おとなの食育講座の担当は健康増進課の畠山・榎原(電話番号:048-256-1135 音声ガイダンスで2番を選択)です。

離乳食、幼児食、こどもの食育講座の担当は地域保健センターの小峰(電話番号:048-256-1120)です。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
お豆腐パン	263	6.5	7.6	42.2	1.4	0.6	189	86	0.7	5	0.10	0.06	0
スペイン風オムレツ	218	13.7	14.3	6.5	5.3	1.1	498	95	2.5	275	0.14	0.42	26
チリコンカン	157	9.9	9.6	6.9	3.9	0.6	459	47	1.4	59	0.11	0.09	14
ミルクみそスープ	67	6.1	1.7	6.3	5.0	1.2	502	91	1.2	68	0.16	0.23	126
デザート春巻き	171	3.1	5.5	26.4	1.9	0.3	114	9	0.3	1	0.02	0.02	4
計	876	39.3	38.7	88.3	17.5	3.8	1762	328	6.1	408	0.53	0.82	170

フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態です。
そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。



「肉や魚も
しっかりと！」
栄養

フレイル予防
の
三原則

「いろいろな活動
に参加しよう！」
社会参加

「筋力運動を
積極的に！」
運動

フレイル予防の食事のポイント



お豆腐パン



スペイン風オムレツ



チリコンカン



ミルクみそスープ



デザート春巻き



令和6年5月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



5月

高血圧予防の食事 ～おいしく高血圧予防～



【5月のメニュー】

- ①ごはん
- ②鯉のソテー ～彩り香味ソース～
- ③ひじきの炒り煮
- ④じゃがいもの和風ポタージュ
- ⑤マッシュマロムース～甘夏ママレード添え～

エネルギー	695 Kcal
たんぱく質	38.2 g
脂質	12.6 g
食物繊維	14.3 g
食塩相当量	2.2 g

1ごはん

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
精白米	65g	260g	390g	520 g
水	97.5ml	390ml	585ml	780m l

<作り方>

- ① 米はさっととぎ、水を適量加えて浸水させる
- ② 炊飯し、適宜蒸らす
(30人分→米2kg 水3リットル)
お米を炊く時の加水量は米重量なら1.5倍、米容量なら1.2倍

2 鰹のソテー 彩り香味ソース

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
かつお（さく）	80 g	320 g	480 g	640 g
塩	少々	少々	少々	小さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々	少々
薄力粉	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
サラダ油	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
～ソース～				
パプリカ（赤）	20 g	1/2個	2/3個	1個
パプリカ（黄）	20 g	1/2個	2/3個	1個
長ねぎ	20 g	1/2本	2/3本	1本
しょうが	少々	少々	少々	1かけ
★砂糖	ひとつまみ	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★酢	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★ごま油	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1

<作り方>

- ① パプリカ、長ねぎは荒いみじん切りにする。
- ② 生姜はすりおろす。
- ③ ★の調味料を合わせ、刻んだ野菜を加えて和える。
- ④ かつおは1.5 c m程度のそぎ切りにする。
- ⑤ 塩、こしょうで下味をつけて薄力粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、かつおを焼く。
- ⑦ 皿にかつおを盛り、上からソースをかける。

3 ひじきの炒り煮

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
干し椎茸	1個	4個	6個	8個
ひじき	3g	15 g	20 g	30 g
人参	20g	1/2本	2/3本	1本
大豆水煮	25g	100 g	150 g	200 g
油あげ	1/2枚	1枚	1と1/2枚	2枚
サラダ油	少々	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
★醤油	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★酒	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★みりん	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★椎茸の戻し汁+水	50m l	100ml	150m l	200m l

<作り方>

- ① 耐熱容器に干しいたけとかぶるくらいの水を入れ、10分程度おく。
- ② ①を電子レンジで1分～1分半加熱し、軸が柔らかくなったらスライスする。
※戻し汁は捨てずにとっておく。
- ③ ひじきはたっぷりの水でもどし、ザルにとって水気を切る。
- ④ 人参と油揚げは細切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、材料を炒める。
- ⑥ 人参が柔らかくなったら★の調味料を入れて水気を飛ばしながら煮る。

4 ジャがいもの和風ポタージュ

材料名	1 人分	4 人分	6 人分	8 人分
じゃがいも	1/2個	2個	3個	4個
たまねぎ	20g	1/2個	2/3個	1個
水	100ml	400ml	600ml	800ml
顆粒だし	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
無調整豆乳	50ml	200ml	300ml	400ml
味噌	小さじ1/2	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
乾燥パセリ	少々	少々	少々	少々

<作り方>

- ① ジャがいもは1センチ角に切り、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをしてレンジで約5～6分加熱する。レンジから取り出し、なめらかになるまで潰す。
- ② たまねぎはすりおろす。
- ③ 鍋にすりおろした玉ねぎ、水、顆粒だしを入れて5分程度煮る。
- ④ ③の鍋につぶしたじゃがいもを入れて加熱し、煮立ったら豆乳と味噌を加えて軽く温める。
※豆乳を加えたあとは分離しやすいので、沸騰させないように注意してください。
- ⑤ 器に盛り、乾燥パセリを散らす。

5 マシュマロムース 甘夏ママレード添え

材料名	1人分	4 人分	6 人分	8 人分
マシュマロ	25g	100 g	150 g	200 g
牛乳	25g	100 g	150 g	200 g
ヨーグルト	25g	100 g	150 g	200 g
～ママレード～				
甘夏	1/4個	1個	1と1/2個	2個
砂糖	5g	20g	30g	40g

<作り方>

ムース

- ① 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ泡だて器でよく混ぜながら弱火で加熱する。
- ② マシュマロが溶けたら火を止め、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ③ 容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

ママレード

- ① 甘夏はよく洗ってから皮を剥く。
- ② 剥いた皮は白い部分をスプーンなどでこそぎ取ってから1～3mm程度の千切りにする。
- ③ 果実は小房に分け、種があれば取り除く。（薄皮はとらなくてよい）
- ④ 鍋に水と刻んだ皮を入れ、15分程度茹でてザルにあけて水気を切る。
- ⑤ 鍋に④と果肉、砂糖を入れ、弱火でとろみが出るまで煮る。
- ⑥ 固まったムースに出来上がったママレードをトッピングする。

今日の諸注意

- ・しいたけ・ひじきをそれぞれ水で戻してください。※しいたけの戻し汁は出汁として使うので捨てないでください！
- ・冷やし固めるのに時間がかかるので、デザートの調理は早めに取り掛かってください。
- ・野菜や果物を切り終わってから、かつおの調理を行ってください。

食改リーダー研修通信 令和6年5月号 川口市保健所健康増進課作成

5月17日は「世界高血圧デー」です。

血圧とは、心臓から送り出される血液によって、血管の壁にかかる圧力のことです。血圧が高い状態を放置すると、血管がもろくなり、動脈硬化を引き起こします。日本人のおよそ3人に1人が高血圧と言われています。しかし、自覚症状がほとんどないことから、積極的に治療を行わない人も多くいるのが現状です。知らず知らずのうちに心疾患や脳卒中などのリスクが上昇するため、「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも呼ばれています。高血圧の予防には、食生活が大きく関係します。

1人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
ご飯	222	4.0	0.6	50.1	0.3	0.0	58	3	0.5	0	0.05	0.01	0
鯉のソテー 彩り香味ソース	142	21.6	3.5	5.5	0.9	0.9	462	19	1.8	26	0.13	0.18	54
ひじき炒り煮	90	6.0	5.2	2.7	4.7	0.5	238	90	0.9	129	0.03	0.05	1
じゃがいもポタージュ	77	3.7	1.5	9.1	7.5	0.8	443	16	1.0	1	0.09	0.04	23
マシュマロムース	163	3.0	1.8	34.5	0.9	0.1	230	70	0.2	23	0.08	0.10	33
計	695	38.2	12.6	101.9	14.3	2.2	1432	198	4.4	179	0.39	0.38	111

高血圧予防の食事のポイント

減塩（6g／日 未満）

減塩のコツ

- (1) 麺類のスープは半分以上残す
- (2) しょうゆなどは直接かけずに小皿に出してつけるようにする
- (3) 酢やだしなどを利用して食塩やしょうゆの使用量を減らす

野菜・果物の積極的摂取

野菜は1日350g、果物は1日200gが目標

飲酒はほどほどに

手ばかり栄養法で適正量をチェック！

コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える

肉よりも魚がおすすめ！

魚には、多価不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれています。

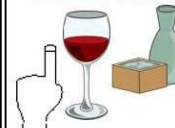
血液をサラサラにし、高血圧予防が期待できます

ビール



親指の長さが器の直径で、人差し指の長さと同じ高さが目安。

日本酒 ワイン



人差し指の長さと同じ高さが目安。

ウイスキー ブランデー



親指の太さと同じ高さが目安。



鯉のソテー 彩り香味ソース

野菜をみじん切りにした冷たいソースのことを「ラビゴットソース」、和訳すると元気回復ソースといいます。香味野菜とお酢でさっぱり減塩！

ひじき炒り煮

しいたけ出汁の旨味で薄味でもおいしくいただけます。海藻に含まれるマグネシウムは血圧を低下させる効果が期待できます。

じゃがいもの和風ポタージュ

芋類は血圧を下げるカリウムを豊富に含みます。じゃがいもをしっかりとつぶすことで、ミキサーを使わなくてもなめらかなスープが作れます。

マシュマロムース 甘夏マムレード添え

マシュマロを使ったお手軽ムースです。5月30日の「ごみゼロの日」にちなんで、甘夏をまるごと使ったマムレードにしてトッピングしました。

令和6年6月12日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

6月

世界の郷土料理 ～カラフルな食卓で梅雨を乗り越えよう～



【6月のメニュー】

- ①タコス・デ・ペスカド
- ②ズッキーニのサブジ
- ③グヤーシュスーウ
- ④トライフル

エネルギー	828 Kcal
たんぱく質	36.3 g
脂質	32.3 g
食物繊維	11.2 g
食塩相当量	3.2 g

6月:世界の郷土料理(ア:こどもの健康・食生活)
～カラフルな食卓で梅雨を乗り越えよう～

1 タコス・デ・ペスカド(メキシコ料理)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
●サルサ・メヒカーナ●				
トマト	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
玉ねぎ	5g	8分の1個	6分の1個	4分の1個
ししとう	2分の1本	1本	1と2分の1本	4本
にんにく	少々	4分の1かけ	3分の1かけ	2分の1かけ
塩	小さじ8分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の2	小さじ1弱
鷹の爪(輪切り)	適量			
●トルティーヤ風の皮●1人2枚				
薄力粉	50g	200g	300g	400g
オリーブ油	小さじ1	大さじ1強	大さじ2	大さじ2と2分の1
塩	ひとつまみ	小さじ8分の1	小さじ6分の1	小さじ4分の1
水	大さじ2	120ml	180ml	240ml
●白身のフライ●				
すずき	1切れ	4切れ	6切れ	8切れ
塩	ひとつまみ	小さじ8分の1	小さじ6分の1	小さじ4分の1
薄力粉(まぶす用)	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
ビール☆	20ml	80ml	120ml	150ml
薄力粉☆	大さじ2	70g	110g	150g
揚げ油	適量			
●付け合わせ●				
レタス	10g程度の葉1枚	4枚	6枚	4分の1玉
レモン	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
●マヨネーズソース●				
マヨネーズ	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2

2 ズッキーニのサブジ風(インド料理)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ズッキーニ	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
塩	ひとつまみ	小さじ8分の1	小さじ6分の1	小さじ4分の1
カレー粉	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2

<作り方>

●サルサ・メヒカーナ●

- ① トマトは5mm角の角切りにする
- ② 玉ねぎはみじん切りにする
- ③ ししとうは種とへたをとり、みじん切りにする
- ④ にんにくは皮をむいて軽くつぶしてからみじん切りにする
- ⑤ ①～④を袋に入れて塩と鷹の爪を加えてなじませる
- ⑥ ⑤を冷蔵庫に入れて2時間程度冷やしておく

●トルティーヤ風の皮●

- ① 材料を全てボウルにいれてヘラで混ぜる
- ② まとまったら手でこね、人数分に丸め、ラップをかけて30分おく
- ③ ②をクッキングシートで挟み、直径15cm程に薄く伸ばす
- ④ フライパン等で③を弱火で焼く
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、フライ返しで押さえながら焼く

●白身のフライ●

- ① すずきは、縦に2等分して塩をふる
- ② ビール☆と薄力粉☆を混ぜ合わせて衣をつくる
- ③ ①に薄力粉を薄くまぶして、②の衣をつける
- ④ フライパンに1～2cm油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる

●付け合わせ●

- ① レタスはちぎり、水にさらしてから水気を切って冷蔵庫で冷やす
- ② レモンは人数分に切り分ける

●マヨネーズソース●

- ① 材料を混ぜ合わせる

●盛りつけ・食べ方●

- ① 皮にレタス、フライ、サルサ・メヒカーナを包み、ソースをかける
- ② お好みでレモンを絞って食べる

<作り方>

- ① ズッキーニはしま模様に皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする
- ② ①に塩を振って、ラップをしてレンジ(600w)で3分程度加熱する
- ③ ②の水気を切ってカレー粉で和える

3グヤーシュスープ(ハンガリー料理)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
玉ねぎ	15g	4分の1個	3分の1個	2分の1個
にんにく	少々	4分の1かけ	3分の1かけ	2分の1かけ
にんじん	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
じゃがいも	2分の1個	2個	3個	4個
セロリ	16分の1本	8分の1本	8分の3本	2分の1本
ピーマン	2分の1個	2個	3個	4個
赤パプリカ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
サラダ油	小さじ2分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
鷹の爪(輪切り)	適量			
豚肉	20g	80g	120g	160g
水	180ml	720ml	1080ml	1440ml
顆粒コンソメ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2
塩	ひとつまみ	小さじ8分の1	小さじ6分の1	小さじ4分の1
乾燥パセリ	適量			

<作り方>

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする
- ② にんじんは乱切りにする
- ③ じゃがいもは芽をとって一口大に切る
- ④ セロリは筋をとって5mm幅きスライスする
- ⑤ ピーマン、赤パプリカは種をとって1cm角に切る
- ⑥ にんじんとじゃがいもはラップをしてレンジ(600w)で5分加熱する
- ⑦ 鍋にサラダ油を熱して、にんにくと鷹の爪を炒める
- ⑧ ⑦の香りが立ってきたら、玉ねぎを加えて炒める
- ⑨ 玉ねぎが透き通ってきたら豚肉を加えて炒める
- ⑩ 豚肉の色が変わったら、水、コンソメ、セロリを加えて煮込む
- ⑪ ひと煮立ちしたら、⑥のにんじんとじゃがいもを加えてさらに煮込む
- ⑫ 途中あくをとりながら豚肉に完全に火を通す
- ⑬ ピーマン、パプリカを加えてひとに立ちさせる
- ⑭ 塩で味を調え、器に盛りつけてから乾燥パセリを振る

4手作りカスタードクリームのトライフル(イギリス料理)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
卵	6g	2分の1個	4分の3個	1個
砂糖	小さじ1と2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
薄力粉	小さじ3分の2	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
牛乳	25ml	100ml	150ml	200ml
カステラ	2分の1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
ブルーベリー	6粒	24粒	36粒	48粒
キウイフルーツ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個

<作り方>

- ① 牛乳は沸騰直前まで温めておく
- ② 小鍋に卵と砂糖を入れて白っぽくなるまでよく混ぜる
- ③ ②に薄力粉をふるい入れてさらによく混ぜる
- ④ ③に①の牛乳を少しずつ加えながら伸ばしていく
- ⑤ ④を混ぜながら中火にかけてふつふつしてきたら火を弱める
- ⑥ へうから垂らしたときにラインが残るくらいに加熱する
- ⑦ 粗熱をとってジッパー付きの袋に入れて冷蔵庫で冷やす
- ⑧ カステラは1cm角に切る
- ⑨ ブルーベリーは洗って水気を切る
- ⑩ キウイフルーツは5mm幅のいちよう切りにする
- ⑪ 容器にクリームを入れその上にカステラとフルーツを盛りつける
- ⑫ ⑪の上にもう1層盛りつける

手順・注意

ブルーベリーとキウイは冷蔵庫で冷やしておく
 冷蔵庫で冷やすもの(サルサ、レタス、クリーム)を先に作る
 盛りつけの時は素手で触りすぎない
 完成品が洗い物のはね水や肉・魚で汚染されないようにする
！こまめに手を洗う！

食改リーダー研修通信 令和6年6月号 川口市保健所健康増進課作成

もうおなじみだと思いますが、6月は食育月間です。

他の月よりも伝達にぜひ力をいれていただきたいと思います。皆さんの推進員手帳にたくさん記録できるように応援しています。

料理をカラフルにするにはいろいろな食品を使用することになります。いろいろな食品を使うと自然と栄養バランスが整います。

また、食中毒が起こりやすい時期に入りました。こまめな手洗いなどしっかりと衛生管理をしてください。



一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
タコス・デ・ペスカド	568	27.0	24.0	60.3	3.0	1.2	649	43	0.8	211	0.15	0.25	16
ズッキーニのサブジ	7	0.1	0.2	0.6	0.7	0.1	97	11	0.4	7	0.02	0.02	5
グヤーシュスープ	115	5.6	5.2	8.9	6.7	1.8	480	17	0.9	140	0.21	0.12	83
トライフル	138	3.6	2.9	24.9	0.8	0.1	108	41	0.3	46	0.03	0.11	8
合計	828	36.3	32.3	94.7	11.2	3.2	1334	112	2.4	404	0.41	0.5	112

食育月間

農林水産省では毎年6月を「食育月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を実施することと定めています。

どうして6月が食育月間かというと、食育基本法が成立した月が平成17年6月であることや、学校生活や社会生活等の節目に当たる年度明けの時期で、進学や就職、転勤等の影響が少ない月が適当だということで、6月が食育月間となったそうです。

タコス・デ・ペスカド(メキシコ料理)
魚のタコスという意味です。
タコスとは、トルティーヤに様々な具材を乗せ、サルサをかけて食べる料理です。
トルティーヤはタコスに使う生地のことです。一般的にはトウモロコシの粉で作りますが、今回は手に入りやすい薄力粉で作ります。
サルサはスペイン語でソースの意味です。

ズッキーニのサブジ風(インド料理)
野菜をスパイスで炒め煮にしたり、蒸し煮にした料理です。クミンやコリアンダーなど香り高いスパイスを組み合わせで作ります。
今回はお手軽にカレー粉を使用しました。

グヤーシュスープ(ハンガリー料理)
ハンガリーを代表する野菜であるパプリカの粉を使って煮込んだスープです。昔々、コロンブスが中南米から唐辛子をスペインに持ち帰り、品種改良して辛みをとったものがピーマンとなり、さらにハンガリーにて肉厚で甘く改良されたものがパプリカです。
グヤーシュとは「牛飼い」を指します。

トライフル(イギリス料理)
イギリス発症のデザートで、「ささいなもの」「つまらないもの」という意味があります。現在では特別な日に食べることが多いようですが、本来の意味からすると「手がかからない日常的」なデザートです。クリーム、スポンジ、果物をきれいな層になるように重ねていくのが特徴です。

令和6年7月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

7月

熱中症予防の食事

～旬を食べてバテないからだづくり～



【7月のメニュー】

- ①カオマンガイ風炊き込みご飯
- ②ポテトおやき
- ③トマトの冷やし鉢
- ④おくらとみょうがのスープ
- ⑤レモンポップゼリー

エネルギー	675 Kcal
たんぱく質	34.9 g
脂質	20.2 g
食物繊維	9.9 g
食塩相当量	4.2 g

今日は各班でお米を炊きます!!!!

お米の水加減のワンポイント

お米の重量×1.5＝必要な水の量

お米の容量×1.2＝必要な水の量

1カオマンガイ風炊き込みご飯

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml
しょうが(A)	2g	2分の1かけ	4分の3かけ	1かけ
にんにく(A)	0.5g	2分の1かけ	4分の3かけ	1かけ
鶏ささみ	1本	4本	6本	8本
みそ	大さじ2分の1強	大さじ2	大さじ3	大さじ4
しょうゆ	小さじ3分の2	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
穀物酢	大さじ1	大さじ4	90ml	120ml
しょうが(B)	2g	2分の1かけ	4分の3かけ	1かけ
にんにく(B)	0.5g	2分の1かけ	4分の3かけ	1かけ
きゅうり	16分の1本	4分の1本	8分の3本	2分の1本

<作り方>

- ① 精白米は軽く洗って浸水する
- ② しょうが(A)、にんにく(A)はみじん切りにする
- ③ ①を鍋に移して、②を加えて混ぜる
- ④ ③に鶏ささみをのせ、ふたをして炊く
沸騰させる→中火～弱火で10～15分→火を止めて10分蒸らす
- ⑤ しょうが(B)、にんにく(B)をすりおろす
- ⑥ みそとしょうゆと酢、⑤をよく混ぜ合わせてたれをつくる
- ⑦ きゅうりはよく洗ってせん切りにする
- ⑧ ごはんが炊けたら、鶏ささみを取り出して、食べやすくほぐす
- ⑨ 皿にごはん、鶏ささみ、きゅうりを盛り、たれを添える
- ⑩ 食べる直前にたれをかける

2ポテトおやき

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
じゃがいも	2分の1個	2個	3個	4個
えだまめ	12g	50g	70g	100g
ツナオイル漬け	2分の1缶	2缶	3缶	4缶
粉チーズ	大さじ1	大さじ4	大さじ6	大さじ8
小麦粉	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
塩	ひとつまみ	小さじ3分の1	小さじ2分の1	小さじ3分の2
こしょう	適量			
サラダ油	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ3と2分の1

<作り方>

- ① えだまめはゆでてさやから外し、薄皮をとる
- ② じゃがいもはラップで包み電子レンジ600wで5分加熱する
- ③ 熱いうちに②の皮をむいてつぶす
- ④ ③に①とツナ、粉チーズ、薄力粉、塩、こしょうを加えて混ぜる
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、両面焦げ目がつくまで焼く

3トマトの冷やし鉢

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
中玉トマト	1個	4個	6個	8個
めんつゆ	5ml	20ml	30ml	40ml
水	45ml	180ml	270ml	360ml

<作り方>

- ① トマトのへたをとり、湯むきする
- ② 袋にめんつゆを希釈し、①をつける
- ③ 冷蔵庫で冷やす
- ④ 小鉢にトマトとつけ汁を盛りつける

4おくらとみょうがのスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
おくら	1本	4本	6本	8本
みょうが	1本	4本	6本	8本
ねぎ	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
大葉	0.5枚	2枚	3枚	4枚
水	180ml	720ml	1080ml	1440ml
粉末鶏ガラスープ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
料理酒	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
しょうゆ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

＜作り方＞

- ① おくら、みょうが、ねぎはよく洗って小口切りにする
- ② みょうがは水にさらしてあくを抜く
- ③ 大葉はせん切りにする
- ④ なべに水を沸かし粉末鶏ガラスープを加える
- ⑤ ④におくら、みょうが、ねぎを加えひと煮立ちさせる
- ⑥ ⑤を料理酒、しょうゆで調味し、火を止める
- ⑦ 器に盛りつけ、大葉を散らす

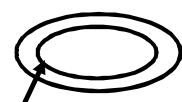
5レモンポップゼリー

皮を容器に使います

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
レモン	2分の1個	2個	3個	4個
砂糖	大さじ1	大さじ4	大さじ6	大さじ8
粉ゼラチン	2.5g	10g	15g	20g
水	大さじ1弱	大さじ3	大さじ4と2分の1	大さじ6
強炭酸水(常温)	30ml	125ml	180ml	250ml



実を剥がしやすい切り方



皮と実の境目にぐるりと1周包丁を入れる
皮を破かないように注意

＜作り方＞

- ① レモンの皮は容器に使うため、自立するように皮を少し切る
- ② ①を半分に切り、中身をくりぬく
- ③ ②でくりぬいた中身の果汁を絞る
- ④ ③に砂糖を加えて混ぜ合わせる
- ⑤ 耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れる
- ⑥ ⑤にラップをかけて600wで40秒加熱して混ぜて溶かす
- ⑦ ④に炭酸水を半量そっと加えてやさしく混ぜる
- ⑧ ⑦に溶かしたゼラチンを加えてやさしく混ぜる
- ⑨ 残りの炭酸水を加えてなじませる程度に混ぜる
- ⑩ ⑨をレモンの皮の容器に流し入れる
- ⑪ 皮に入りきらない分はボウルに入れてラップをし、冷やし固める
- ⑫ ゼリーが固まったら、皮に入れていないゼリーをフォークで崩す
- ⑬ ⑫を皮に入っているゼリーの上にトッピングする

今日の手順

冷やすものを最初につくりはじめてください(ゼリーとトマト)

カオマンガイは蒸らし時間を10分とります。盛りつけ時間から逆算して作り始めてください。

作業が変わるときは必ず手洗い！手袋も作業が変わるごとに変えてください。盛りつけ前は特に気をつけてください！

食改リーダー研修通信 令和6年7月号 川口市保健所健康増進課作成

これからまた暑い夏がやってきます。暑熱対策をしっかりと、熱中症にならないように気をつけましょう。
熱中症を防ぐためには、規則正しい生活が重要です。しっかり食べて、しっかり休養をとりましょう。夏が旬の野菜には水分が多いものたくさんあります。旬のものを食べて、熱中症を防ぎましょう。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
カオマンガイ	308	15.7	1.6	56.6	0.9	1.8	241	18	1.3	4	0.10	0.08	0
ポテトおやき	265	13.7	17.7	9.8	7.2	1.1	463	144	0.8	29	0.11	0.12	23
トマトの冷やし鉢	26	1.0	0.1	5.0	0.8	0.3	190	7	0.2	36	0.04	0.02	12
おくらとみょうがのスープ	30	2.7	0.8	1.4	1	1.0	211	20	0.4	12	0.04	0.11	3
レモンポップゼリー	46	1.8	0.0	10.2	0.0	0.0	15	1	0	0	0.01	0.00	9
合計	675	34.9	20.2	83	9.9	4.2	1120	190	2.7	81	0.3	0.33	47

熱中症の予防

①こまめに水分補給をしましょう。

水、麦茶、ルイボスティーなどカフェインが含まれていないもの

注意：スポーツドリンク、カフェイン入りのドリンク、経口補水液（OS-1など）



②塩分補給は適度に

食事を規則正しく食べていれば追加で塩分摂取を考える必要はありません。

注意：野外で大量の汗をかく活動をする場合はスポーツドリンクや経口補水液の摂取

③日ごろからの健康管理を心がけましょう

3食食べて、しっかり睡眠をとることが熱中症の予防につながります。

注意：睡眠時のエアコンの使用（タイマーが止まって暑い・風があたって寒いなど）

バランスのよい食事
で体調をととのえよう



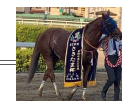
こんな症状要注意！

- ・めまい
- ・筋肉がつる
- ・だるい
- ・吐き気・嘔吐
- ・頭痛



今日使った7月が旬の食材

えだまめ、大葉、おくら、きゅうり、
トマト、にんにく、みょうが



カオマンガイ

タイの料理です。鶏と一緒に炊き込むので、うまみのご飯の中に閉じ込められます。

たれにナンプラーを使ったり、ジャスミンライスにしたりすれば、より本格的な味に近づきます。

ポテトおやき

ツナ、えだまめ、チーズを加えることで、たんぱく質を摂取することができ、栄養補給につながります。粉チーズをシュレッドチーズに変えてもOKです。

レモンポップゼリー

ゼリーは水分や糖分の補給ができるので、熱中症予防に適しています。

6月19日に浦和競馬場で行われたさきたま杯でレモンポップ号が優勝しましたので、優勝記念ゼリーです！ゼリーを硬めて彼の筋肉ムキムキの馬体を表現しました。



災害への食の備え



【9月のメニュー】

- ①プチプチ食感の豆乳リゾット
- ②切り干し大根のなめたけサラダ
- ③うまみトマトスープ
- ④紙コップ蒸しパン

エネルギー	635 Kcal
たんぱく質	28.1 g
脂質	13.8 g
食物繊維	11.2 g
食塩相当量	3.3 g

1 プチプチ食感の豆乳リゾット

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
★無洗米	50g(大さじ4)	200g	300g	400g
★もち麦	10g(小さじ2)	40g	60g	80g
★焼き鳥缶	1/2缶	2缶	3缶	4缶
★まいたけ	1/4パック	1パック	1と1/2パック	2パック
★コンソメ	小さじ1/2	小さじ2	大さじ1	小さじ4
★無調整豆乳	100ml	400ml	600ml	800ml
★水	100ml	400ml	600ml	800ml
黒コショウ	お好みの量	お好みの量	お好みの量	お好みの量
粉チーズ	小さじ1	小さじ4	大さじ2	小さじ8

＜作り方＞1人分ずつポリ袋で個別に作る。

- ① まいたけは食べやすい大きさに裂く。
- ② ポリ袋に★の材料を入れ、空気を抜いてポリ袋の上のほうで縛る。
※焼き鳥缶はタレごと入れる。
- ③ 30分程度浸水させる。
- ④ 「パッククッキングの基本の加熱方法」で25分加熱する。
- ⑤ 穴あきおたまなどを使ってお湯から取り出し、袋を切って器に盛る。
- ⑥ 黒コショウ、粉チーズをトッピングする。

2 切干大根のなめたけサラダ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
切干大根	6g	25g	35g	50g
きゅうり	1/4本	1本	1本と1/2本	2本
なめたけ	8g	30g	45g	60g
ツナ缶(ノンオイル)	1/2缶	2缶	3缶	4缶
酢	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
ごま油	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1

＜作り方＞1つの袋で班員分をまとめて作る。加熱なし。

- ① 切干大根は食べやすい長さにちぎる。(キッチンバサミでも可)
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ポリ袋にごま油以外の材料を全て入れ、30分程度置いておく。
※ツナ水煮缶は汁ごと入れる！
- ④ 切干大根が軟らかくなったらごま油を加え、袋から取り出して器に盛る。

3 うまみトマトスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
玉ねぎ	1/4個	1個	1個と1/2個	2個
人参	1/4本	1本	1本と1/2本	2本
干しいたけスライス	5g	20g	30g	40g
塩昆布	5g	20g	30g	40g
カットトマト缶	大さじ2	120g	180g	240g
水	120ml	480ml	720ml	960ml

＜作り方＞1人分ずつポリ袋で個別に作る。

- ① 玉ねぎはスライスにする。
- ② 人参は薄いいちょう切りにする。
- ③ ポリ袋に材料を全て加え、ポリ袋の上のほうで縛る。
- ④ 「パッククッキングの基本の加熱方法」で20～25分加熱する。
- ⑤ 穴あきおたまなどを使ってお湯から取り出し、袋を切って器に盛る。

4 紙コップ蒸しパン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ホットケーキミックス	大さじ3	120g	180g	240g
オレンジジュース	大さじ2	120g	180g	240g
レーズン	小さじ1	16g	24g	32g
ホワイトチョコ	10g	40g	60g	80g

＜作り方＞1つのポリ袋で全員分まとめて混ぜる。

- ① 紙コップは必要に応じて、フライパン（鍋）の高さに合わせて切る。
- ② ポリ袋にホットケーキミックスとオレンジジュースを入れ、粉っぽさがなくなるまで揉むようにして混ぜる。
- ③ ②のポリ袋に、ホワイトチョコを手で小さく割って入れ、レーズンも入れて混ぜる。
- ④ 袋の端を切り、生地を紙コップに流し入れる。
- ⑤ フライパン（鍋）の底に大き目の耐熱皿を入れ、皿が浸る程度に浅く水を入れて沸かす。
- ⑥ 湯気が上がったなら生地を入れた紙コップを並べ、10分～15分蒸す。
※途中水が足りなくなってきたら適宜足す。

今日の諸注意

- ・1人分ずつ作るもの、全員分をまとめて作るものがあります。レシピをよく読んで作成してください。
- ・湯せん調理をするときは鍋の底やフチに袋が当たらないようにしてください。
- ・湯せん調理や非加熱調理なのでいつも以上に手洗いなど衛生管理の徹底を！

パッククッキングの基本の加熱方法

- ① ポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて袋の上のほうで結ぶ。



- ② 大きめの鍋の底に耐熱皿を敷き、7割程度まで水を入れて沸騰させる。



- ③ 鍋に①のポリ袋を入れて、沸騰を保ったまま弱火で加熱する



- ④ 加熱が終わったら火を止め、穴あきおたまやトングを使って鍋から取り出す。



9月は防災月間です！

日本各地で規模の大きな地震が度々起こっており、いつ被災してもおかしくない状況です。

「今、大きな地震が起きたら…」



- ・ご家庭に食べ物や水、調理に必要なカセットコンロなどは十分にありますか？
- ・災害用のトイレや、普段から服用している薬なども余裕がありますか？
- ・家具の固定などで、家の中の安全は確保されていますか？

改めて考えてみましょう！

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
プチプチ食感の豆乳リゾット	323	15.0	6.8	50.3	3.2	1.5	388	44	2.8	25	0.10	0.15	0
切干大根のなめたけサラダ	61	6.8	1.5	4.5	1.9	0.6	374	41	0.5	11	0.05	0.05	5
うまみトマトスープ	58	2.9	0.4	8.8	5.2	0.9	460	36	0.7	286	0.09	0.14	10
紙コップ蒸しパン	193	3.4	5.1	33.1	0.9	0.3	187	60	0.3	9	0.06	0.07	7
合計	635	28.1	13.8	96.7	11.2	3.3	1409	181	4.3	331	0.3	0.41	22

バッククッキングとは…

耐熱性のポリ袋に食材を入れて、湯せん調理する方法。

【メリット】

- ・お湯が繰り返し使えるため、水が節約できる。
- ・1つの鍋で複数の料理が同時にできる。
- ・加熱調理ができるため、食事の幅が広がる。
- ・食事制限のある人や、食物アレルギーのあるかたに対応できる。

ローリングストックとは…

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

【メリット】

- ・普段から食べて在庫を調整するため、期限切れや在庫切れの心配が少ない。
- ・食べ慣れた味のものなので、被災時にがっかりしなくてすむ。



月に1回は 備蓄食の試食デー！



プチプチ食感の豆乳リゾット

もち麦を加えることで災害時に不足しがちな食物繊維を手軽に補給できます。マッシュルーム缶や冷凍野菜など、ご自宅にあるものでアレンジできます。

切干大根のなめたけサラダ

火を使わずに簡単に調理できる一品です。ツナの油漬けだと戻りにくい場合があるので、水煮缶を使用してください。わかめやひじきの缶詰などを入れても◎。

うまみトマトスープ

何かと便利な塩昆布。トマトとの相性も抜群です。乾燥野菜を使うとさらにお手軽に調理できます。葉物の野菜があれば、キッチンバサミで切って入れるのもいいですね。

紙コップ蒸しパン

紙コップを使って洗い物を出さずに作ることができます。災害時のストレス軽減には甘いものが効果てきめん。簡単なおやつが作れるような材料や、食べ慣れたお菓子を備えておきましょう。（備えすぎにはご注意ください！）

10月

減塩食品でがん予防



【10月のメニュー】

- ①ごはん
- ②鮭のちゃんちゃん焼き
- ③ごぼうと三つ葉のねりごま和え
- ④えのきの酸辣湯
- ⑤柿のキャラメル煮

エネルギー	677 Kcal
たんぱく質	32.5 g
脂質	16 g
食物繊維	13.1 g
食塩相当量	2.6 g

1 ご飯

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
胚芽精米	65g	260g	390g	520g
水	97.5ml	390ml	585ml	780ml

<作り方>

- ① 米をさっととき、水を適量加えて浸水させる。
- ② 炊飯し、適宜蒸らす。
(30人分→米2kg 水3L)
お米を炊くときの加水量は 米重量の1.5倍、米容量の1.2倍

2 鮭のちゃんちゃん焼き

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
生鮭	1切れ(80g)	4切れ	6切れ	8切れ
塩(減塩タイプ)	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々	小さじ1/4
キャベツ	1枚	4枚	1/6玉	1/4玉
にんじん	1/8本	1/2本	2/3本	1本
玉ねぎ	1/8個	1/2個	2/3個	1個
しめじ	1/4袋	1袋	1袋半	2袋
バター	2.5g	10g	15g	20g
★みそ(減塩タイプ)	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
★みりん	小さじ1	小さじ4	小さじ6	小さじ8
★酒	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
★砂糖	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4

<作り方>

- ① 鮭は3等分に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ 人参は短冊切りにする。
- ④ 玉ねぎはくし切りにする。
- ⑤ しめじはいしづきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ⑥ フライパンでバターを熱し、鮭の皮面を下にして中火で焼き色がつくまで焼き、返して表面も焼いたら取り出す。
- ⑦ フライパンに野菜を入れてさっと炒めたら、鮭を戻し入れる。
- ⑧ ★を混ぜ合わせて回し入れ、蓋をして3～5分中火で蒸し焼きにする。

3 ごぼうと三つ葉のねりごま和え

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ごぼう	1/4本	1本	1と1/2本	2本
三つ葉	1/4袋	1袋	1と1/2袋	2袋
ねりごま(白)	小さじ1	小さじ4	35g	50g
減塩しょうゆ	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4

<作り方>

- ① ごぼうはよく洗ってささがきにする。
- ② 鍋に水を入れて①のごぼうを5～6分ゆでる。
茹であがったらざるにあげ、粗熱をとる。
- ③ 三つ葉はさっとゆでて流水で冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ④ ねりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、茹でたごぼうと三つ葉を和える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。

4 えのきの酸辣湯

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
えのき	1/4袋	1袋	1と1/2袋	2袋
トマト	1/4個	1/2個	2/3個	1個
たけのこ(水煮)	1/8個	1/4個	2/3個	1個
★酒	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★減塩しょうゆ	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ1と1/2	大さじ3
★減塩鶏がらスープ	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
★水	100ml	400ml	600ml	800ml
卵	1/4個	1個	1と1/2個	2個
酢	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
ラー油	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1

<作り方>

- ① えのきはいしづきを落として一口大の長さに切る。
- ② トマトはヘタをとり、一口大の大きさに切る。
- ③ たけのこは細切りにする。
- ④ 鍋にえのき、トマト、たけのこ、★を入れえのきに火が通るまで加熱する。
- ⑤ ボウルに卵を割って溶き、沸騰したスープに流し入れる。
- ⑥ 火を止め、酢を加える。
- ⑦ ラー油を加え、器に盛る。

5 柿のキャラメル煮

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
柿	1/2個	2個	3個	4個
くるみ	1粒	4粒	6粒	8粒
★ミルクキャラメル	1粒	4粒	6粒	8粒
★牛乳	大さじ1	大さじ4	90ml	120ml
★水	大さじ1	大さじ4	90ml	120ml
シナモン	少々	小さじ1/8	小さじ1/6	小さじ1/4

<作り方>

- ① フライパンにくるみを入れ、やさしく動かしながら少し香ばしい匂いがするまでごく弱火で5分ほど煎る。火からおろして冷ます。
- ② 煎ったくるみをポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く。
- ③ 柿はヘタを取って皮を剥き、8等分のくし切りにする。
- ④ 鍋にミルクキャラメル、牛乳、水を熱し、弱火で加熱してキャラメルを煮溶かす。
- ⑤ ②の鍋に柿を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、シナモンを振りかける。

今日の諸注意

- ① 魚などの汚染度の高い食品と、出来上がった料理が調理台の上で接触しないように気を付けてください
- ② 洗い物のはね水が食材や料理に飛ばないように気を付けてください
- ③ こまめな手洗いを
- ④ 今日の献立は、減塩がポイントです。調味料は正確に計量しましょう

今日も楽しく調理しましょう♪

食改リーダー研修通信 令和6年10月号 川口市保健所健康増進課作成

10月は「がん検診を受けようキャンペーン月間」です。

日本人の2人に1人ががんにかかる時代です。

早期発見・早期治療で治る可能性が高くなります。早めにごがん受診の予約をしましょう。

生活習慣を整えることはがん予防につながると言われています。

主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけ、食生活も整えましょう！



受けてください！
命を守る
がん検診

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
ご飯	234	3.8	0.5	53.4	2.3	0.0	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0
鮭のちゃんちゃん焼き	193	20.5	6.0	11.3	3.0	1.2	653	50	0.9	167	0.21	0.25	23
ごぼうと三つ葉のねりごま和え	80	2.7	3.7	7.3	3.8	0.5	288	64	0.9	8	0.05	0.05	3
えのきの酸辣湯	56	3.9	1.9	3.7	2.1	0.9	297	15	0.8	38	0.10	0.13	6
柿のキャラメル煮	114	1.6	3.9	17.6	1.9	0.0	220	36	0.3	44	0.05	0.05	70
合計	677	32.5	16	93.3	13.1	2.6	1502	170	3.1	257	0.44	0.45	102

がんを防ぐための12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

がん検診の受診券は届いていますか？



70歳以上は
がん検診無料！

↓再発行はコチラ



お電話でもOK！
(048-256-1135)へ

減塩食品の活用

【今日使った減塩食品】

みそ、しょうゆ、塩、鶏がらスープの素

漬物や練り製品などでも、減塩食品が販売されています。

「塩分〇%カット」などと記載されているものを選んでみましょう！

鮭のちゃんちゃん焼き

野菜がたっぷりとれる、北海道の郷土料理です。魚の切り身はできるだけ塩味のついていないものを選び、自宅で塩味を付けるのが減塩のポイントです。

ごぼうと三つ葉のねりごま和え

香りのよい三つ葉やコクのあるごまを使うことで、塩分を抑えることができます。ねりごまは手軽にエネルギーがとれて、カルシウムも豊富なため、フレイル予防にもおすすめの食品です。

えのきの酸辣湯

酸味と辛味を活用して減塩！
65℃以上の非常に熱い飲み物は、**食道がんのリスクが高まると言われています！**
熱いまま飲み込まず、少し冷ましてから食べましょう。

柿のキャラメル煮

市販のキャラメルで失敗知らず！りんごなども相性抜群です。
生活習慣病予防のために、果物は1日200g程度を目標に食べましょう。



秋の味覚で糖尿病予防



【11月のメニュー】

- ①押し麦ごはん
- ②さばのトマト煮込み
- ③和風カプレーゼサラダ
- ④ブロッコリーのエコすまし汁
- ⑤さつまいもの甘さ控えめきんつば



エネルギー	814 Kcal
たんぱく質	31.7 g
脂質	32.2 g
食物繊維	7.8 g
食塩相当量	3.1 g

1押し麦ごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	65g	260g	390g	520g
水	97.5ml	390ml	585ml	780ml
押し麦	15g	60g	90g	120g
水(押し麦用)	30ml	120ml	180ml	240ml

<作り方>

- ① 米をといで、加水する
- ② ①に押し麦と押し麦用の水を加えて浸水させる
- ③ 炊飯する

2さばのトマト煮込み

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
しめじ	10g	40g	60g	1株
しいたけ	1個	4個	6個	8個
トマト	2分の1個	2個	3個	4個
こねぎ	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
さば	1切れ	4切れ	6切れ	8切れ
料理酒	25ml	100ml	150ml	200ml
みそ	小さじ1強	大さじ1と2分の1	大さじ2と2分の1	大さじ3と3分の1

<作り方>

- ① しめじは食べやすい大きさにほぐす
- ② しいたけのかさは薄切り、軸は細く切っておく
- ③ トマトは角切りにする
- ④ こねぎは小口切りにする
- ⑤ フライパンに油を熱してさばを両面焼く
- ⑥ ⑤に料理酒を加えて1分程度煮詰める
- ⑦ しめじ、しいたけ、トマトを加えて5分ほど煮込む
- ⑧ みそを加えて風味が飛ばないうちに火を止める
- ⑨ 皿に盛りつけてこねぎを散らす

3和風カプレーゼサラダ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
絹豆腐	4分の1丁	1丁	1と2分の1丁	2丁
にんじん	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
大葉	1枚	4枚	6枚	8枚
ごま油	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	60ml
酢	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	60ml
だし汁	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
塩	少々	小さじ3分の1	小さじ2分の1	小さじ3分の2

<作り方>

- ① 絹豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジで3分加熱し水を切る
- ② 水切りをした豆腐は食べやすい大きさに切る
- ③ にんじんは厚めの半月切りにし、電子レンジで加熱する
- ④ 大葉はせん切りにし、水に放して水気を切っておく
- ⑤ ごま油、酢、だし汁、塩を混ぜ合わせてタレをつくる
- ⑥ 豆腐とにんじんを皿に盛りつけ、大葉を散らしてタレをかける

4ブロッコリーのエコすまし汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	8分の1株	2分の1株	4分の3株	1株
焼き麩	2個	8個	12個	16個
だしがら	適量			
だし汁＋水	180ml	720ml	1080ml	1440ml
しょうゆ(減塩)	小さじ3分の1	小さじ1と3分の1	小さじ2	小さじ2と3分の2
塩	少々	小さじ3分の2	小さじ1	小さじ1と3分の2

だし汁(サラダのタレとすまし汁に使います)

こんぶ	10g
かつおぶし	10g
水	1600ml

5さつまいもの甘さ控えめきんつば

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
さつまいも	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本(300g)
砂糖	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1強	大さじ1と2分の1
粉寒天	0.25g	1g	1.5g	2g
水	大さじ1	50ml	75ml	100ml
調整豆乳	小さじ1強	25ml	40ml	50ml
薄力粉	小さじ2	大さじ2強	大さじ4弱	大さじ5
白玉粉	小さじ3分の1	小さじ1と2分の1	小さじ2強	大さじ1
水	小さじ2	大さじ2強	大さじ4弱	大さじ5
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

早めに取り組んでほしいこと

- ・こんぶを浸水させる
- ・さつまいもを調理し、冷蔵庫へ入れる

＜作り方＞

- ① だしをとり終わったかつおぶしは細かく刻み、こんぶはせん切りに
- ② ブロッコリーは洗って小房にわけ(茎は皮をむいて短冊切り)
- ③ ②を耐熱容器に入れ、水を振りかけてラップをして電子レンジで3分加熱する
- ④ だしをなべて沸騰させて塩としょうゆで調味する
- ⑤ お椀にブロッコリー、だしがら、麩を盛りつけて④をそそぐ

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし、柔らかくなるまでゆでる
- ② ①をつぶして、ざるで濾し、砂糖を加える
- ③ 調整豆乳を電子レンジ600wで30秒程度あたためておく
- ④ 鍋に粉寒天と水をいれて、よく煮溶かす
- ⑤ ④に豆乳とさつまいもを加えよく混ぜ合わせる
- ⑥ 型にラップを敷いて、⑤を入れ冷蔵庫で1時間以上冷やし固める
- ⑦ 薄力粉、白玉粉、水を混ぜて衣をつくる
- ⑧ ⑥を人数分に切り分けて⑦の衣を薄くつける
- ⑨ フライパンにサラダ油を熱し、⑧を両面焦げ目がつくまで焼く

食改リーダー研修通信 令和6年11月号 川口市保健所健康増進課作成

11月14日は世界糖尿病デーです。この日はインスリンを発見した博士のお誕生日で、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、制定されました。インスリンが発見されたのは1921年のことで、まだ100年ほどしか経っていません。インスリンが発見されたことによって糖尿病の治療が劇的に変わりました。

今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
押し麦ごはん	272	5.0	0.9	60.2	1.6	0.0	83	6	0.7	0	0.08	0.02	0
さばのトマト煮	264	18.6	18.0	6.6	2.1	1.7	554	21	1.54	77	0.25	0.31	16
和風カプレーゼサラダ	104	4.1	8.7	2.2	1.3	0.5	180	64	0.96	135	0.09	0.04	1
ブロッコリーのすまし汁	54	2.8	0.2	9.8	1.5	0.9	322	29	0.53	15	0.06	0.08	28
さつまいものきんつば	120	1.2	4.4	18.8	1.3	0.0	209	18	0.37	1	0.06	0.02	12
合計	814	31.7	32.2	97.6	7.8	3.1	1348	138	4.1	228	0.54	0.47	57

今日の献立、ここがイネ



押し麦、きのこ類
食物繊維で満腹感UP！
食べ過ぎ防止

さば
今が旬
DHAやEPAで動脈硬化予防

さつまいも
やさしい甘味で
罪悪感軽減

だしがら活用
エコクッキング

野菜類
200g以上使用

だしなど
うま味の活用で減塩！

糖尿病予防のポイント



規則正しい食生活を

身体活動を増やそう

ストレスをためない

適正体重を保つ

11月24日

いい にほんしょく

和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承をしていくことの大切さを考える日として、和食文化国民会議にて制定されました。



ヘルシーおせちで脱！正月太り



【12月のメニュー】

- ①小えびの白滝ごはん
- ②レンジで松風焼き
- ③山椒香るぶりの照り焼き
- ④れんこんのゆかりなます
- ⑤スパイシーたたきごぼう
- ⑥ほうじちゃプリン 黒豆のせ

エネルギー	661 Kcal
たんぱく質	33 g
脂質	21.1 g
食物繊維	8.4 g
食塩相当量	3 g

炊飯するときの加水量
重量の1.5倍、容量の1.2倍
～米2kgの場合～
 $2000\text{g} \times 1.5 = 3000\text{ml} = 3\text{L}$ 加水

1 小えびの白滝ごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	55g	220g	330g	440g
水	82.5ml	330ml	495ml	660ml
白滝	1/4袋(50g)	1袋(200g)	1.5袋(300g)	2袋(400g)
紅生姜	7g	30g	45g	60g
小えび	大さじ1	大さじ4	大さじ6	大さじ8
和風顆粒だし	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
ごま油	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1

<作り方>

- ① 米をサツととぎ、水を適量加えて浸水させる。
- ② 炊飯し、適宜蒸らす。（30人分→米2kg、水3L）
- ③ 鍋に湯を沸かして白滝を2～3分茹で、ザルにあげて水気を切る。あら熱が取れたら包丁で細かく刻む。
- ④ 紅生姜は包丁で細かく刻む。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、刻んだ白滝と紅生姜、小エビ、顆粒だしを入れ、中火で水気をとばすように炒める。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜ、器に盛りつける。

2 レンジで松風焼き

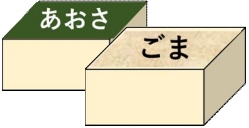
材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
玉ねぎ	1/8個	1/2個	2/3個	1個
人参	ぶりの花人参の型抜きの残り			
鶏むねひき肉	30g	120g	180g	240g
卵	小さじ1	1/2個	1個	1個
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★醤油	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★みりん	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★砂糖	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★味噌	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
白ごま	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
青のり	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② ボウルに玉ねぎ、人参、ひき肉、卵、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ★の調味料を合わせて②のボウルに加え、全体が均一になるまで混ぜる。
- ④ 耐熱皿にクッキングシートを敷き、③を乗せて20×20cmの正方形に成型する。
- ⑤ ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。
- ⑥ 表面の半分に白ごま、もう半分に青のりを振りかける。
- ⑦ それぞれの味を人数分に四角く切り分けて盛りつける。



←加熱が終わったら図のように振りかける。



3 山椒香るぶりの照り焼き

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ぶり	1/2切れ	2切れ	3切れ	4切れ
塩	少々	小さじ1/8	小さじ1/6	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/8	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★酒	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3
★みりん	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3
★砂糖	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3
★粉山椒	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
人参	1/8本	1/2本	2/3本	1本

<作り方>

- ① 人参は花型でぬく。耐熱容器に人参を入れ、水を大さじ1ほど加えてレンジで1分半加熱する。
- ② ぶりは**半分に切り**、塩を振って10分程度置く。出てきた水分をペーパーでよく拭き取る。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶりを両面焼く。
- ④ 8割程火が通ったら、★の調味料を合わせて入れる。弱火～中火で、照りが出るまで煮詰める。
- ⑥ お皿にぶりを盛りつけ、手前に花人参を添える。

4 れんこんのゆかりなます

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
れんこん	75g	300g	450g	600g
★ゆかり	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★砂糖	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
★酢	大さじ1弱	大さじ3	大さじ5	大さじ6

＜作り方＞

- ① れんこんは皮を剥き、3cm幅の輪切りにする。
(花蓮根にするとより華やかになります)
- ② 鍋に湯を沸かし、れんこんを入れて1分ほどサッと茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ 鍋に★を入れて中火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ④ あら熱が取れたら、できた甘酢にれんこんを入れて漬ける。

5 スパイシーたたきごぼう

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ごぼう	1/4本	1本	1本半	2本
★顆粒鶏がらだし	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
★カレー粉	小さじ1/8	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
★粉チーズ	小さじ1/4	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ2

＜作り方＞

- ① ごぼうは水洗いし、皮をこすり落としたり、めん棒で軽くたたき、4cm長さに切る。太い部分は縦に2～4等分に切る。
- ② 鍋にごぼう、水を入れて5分ほど茹で、ざるに上げる。
- ③ ★の調味料を合わせ、ごぼうが熱いうちに和える。

6 ほうじ茶プリン 黒豆のせ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
牛乳	60ml	250ml	375ml	500ml
ほうじ茶	大さじ1弱	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
生クリーム	12ml	50ml	75ml	100ml
粉ゼラチン	1g	5g	7.5g	10g
水	大さじ1/4	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
黒豆煮豆	3粒	12粒	18粒	24粒

＜作り方＞

- ① 小さい器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
電子レンジで20秒程加熱して溶かす。
- ② 鍋にほうじ茶葉と牛乳を入れて火にかける。
ふつつつしてきたら弱火にし、ゴムべらで混ぜながら2分ほど煮出す。
- ③ 煮出したほうじ茶ミルクを、茶こしでこしながらボウルに移す。
- ④ 温かいうちに①のゼラチンを加え、しっかりと混ぜて溶かす。
- ⑤ ④に砂糖と生クリームを加えて混ぜる。
- ⑥ あら熱がとれたらカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ プリンが固まったら中央に黒豆を3粒ずつトッピングする。
黒豆の煮汁も小さじ1/2程度かける。

今日の諸注意

- ① プリンは冷やし固めるのに時間がかかるため、早めに取り掛かりましょう。
- ② ぶりやひき肉は汚染度の高い食品です。ほかの料理が終わってから最後に調理してください。
特に松風焼きは、手袋をして作業しましょう。
- ③ 洗い物の跳ね水に注意してください。出来上がった料理は流し台から離して保管しましょう。
- ④ 冷蔵庫に保管するときは、自分の班のものが分かるように、目印をつけておきましょう。

食改リーダー研修通信 令和6年12月号 川口市保健所健康増進課作成



今年も残すところあと3週間。あっという間の1年でした。今年の年末年始はなんと9連休・・・！ 外食やお酒、ごちそうなどの誘惑がいっぱいです。おせちは保存がきくことを重視しているため、砂糖やみりん、塩、しょうゆなどの調味料をたっぷり使った濃い味付けが中心で、エネルギー量も総じて多くなりがちです。ヘルシーなおせちで正月太りを予防しましょう。

今日の献立の栄養価

1人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
小えびの白滝ごはん	209	6.0	1.2	42.8	1.9	0.9	95	397	1.5	1	0.05	0.02	0
レンジで松風焼き	86	8.9	2.0	7.7	1.3	0.7	247	33	0.8	164	0.07	0.08	3
山椒香るぶりの照り焼き	138	11.0	9.3	4.1	0.0	0.5	206	5	0.7	25	0.12	0.19	1
れんこんのゆかりなます	70	1.4	0.0	14.8	1.5	0.4	330	15	0.4	0	0.07	0.01	36
スパイシーたたきごぼう	38	1.7	0.6	5.2	2.9	0.4	173	44	0.4	4	0.03	0.04	2
ほうじ茶プリン 黒豆のせ	120	4.0	8.0	9.2	0.8	0.1	130	83	0.3	44	0.03	0.12	1
	661	33	21.1	83.8	8.4	3	1181	577	4.1	238	0.37	0.46	43

小えびの白滝ごはん

ごはんに白滝を混ぜ込むことで、ちゃっかりカロリーカット！
正月太りに最適です。
【縁起物】
えび・・・腰のまがったような見た目から、長寿を表すとされています。

レンジで松風焼き

鶏むねのひき肉を使うことで脂質を抑えました。
2色も見た目で、おせちがぱっと華やかになります。
【縁起物】松風焼き
表面にだけケシの実をまぶし、裏には何もない状態のものであることから「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

山椒香るぶりの照り焼き

山椒を使って香りよく仕上げました。
【縁起物】ぶり
成長するごとに名前が変わる「出世魚」であることから立身出世を表しています。



れんこんのゆかりなます

定番のなますをゆかり風味で仕上げました。ほんのリピンクに染まります。
【縁起物】れんこん
複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいます。

スパイシーたたきごぼう

カレー風味でお子さんでも食べやすく！
【縁起物】ごぼう
地中に根を張り力強く成長することから長寿の象徴と考えられ、土地に根付く姿に重ね「家族が土地に根付いて安泰に暮らせますように」という願いもこめられています。

ほうじ茶プリン黒豆のせ

黒豆の煮汁も捨てずに活用！
【縁起物】黒豆
「まめまめしく働けますように」という意味が込められています。

令和7年1月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



生活習慣病予防の食事 ～正月太り撃退レシピ～



【1月のメニュー】

- ①ごまツナごはん
- ②枝豆とひじきのお豆腐煮
- ③れんこんとさつまいもの甘酢炒め煮
- ④韓国風かきたまスープ
- ⑤抹茶の淡雪寒

エネルギー	667 Kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	20.4 g
食物繊維	8.3 g
食塩相当量	3.1 g

食改リーダー研修
1月:生活習慣病予防の食事(イ:若者・働き世代の健康・食生活)
～正月太り撃退レシピ～

令和7年1月8日(水)

炊飯するときの加水量
重量の1.5倍
容量の1.2倍
米2kgの場合
 $2000g \times 1.5 = 3000ml = 3ℓ$ 加水する

1 こまツナごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml
小松菜	15g	4分の1束	3分の1束	2分の1束
しょうが	2g	8g	12g	ひとかけ
ごま油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
鷹の爪(輪切り)	少々			
ツナ缶詰(水煮)	4分の1缶	1缶	1と2分の1缶	2缶
しょうゆ(減塩)	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

＜作り方＞

- ① 米をといで、加水し浸水させ、炊飯する
- ② 小松菜は2cm長さに切る
- ③ しょうがは皮をむいてみじん切りにする
- ④ フライパンにごま油を熱し、しょうがと鷹の爪を入れる
- ⑤ 香りが立ったら小松菜を入れ、しんなりするまで炒める
- ⑥ ⑤に汁気を切ったツナを入れてさっと炒める
- ⑦ しょうゆで味付けをし、炊きあがったご飯に混ぜる

2 ひじきと枝豆のお豆腐煮(栄養士実習生が考えたレシピ)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
木綿豆腐	4分の1丁	1丁	1と2分の1丁	2丁
乾燥ひじき	1g	4g	6g	8g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
水	小さじ2	40ml	60ml	80ml
枝豆(冷凍)	20g	80g	120g	160g
砂糖	小さじ3分の1	小さじ1と3分の1	小さじ2	小さじ2と3分の2
みそ	小さじ3分の1	小さじ1と3分の1	小さじ2	小さじ2と3分の2
すりごま	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ2と3分の1

＜作り方＞

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで3分加熱し水切りする
- ② ひじきは水に戻してざるにあげておく
- ③ 鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、ひじきを煮る
- ④ ③に豆腐をスプーンですくいながら加える
- ⑤ 枝豆、砂糖、みそ、すりごまを加えて煮込む

3 れんこんとさつまいもの甘酢炒め煮

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
さつまいも	40g	160g	240g	320g
れんこん	50g	200g	300g	400g
かたくり粉	大さじ1	大さじ4	54g	72g
酢	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
しょうゆ(減塩)	小さじ2	40ml	60ml	80ml
砂糖	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
サラダ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

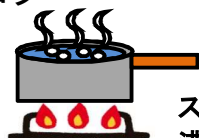
＜作り方＞

- ① さつまいもはよく洗って5mm幅の半月切りし、水にさらす
- ② れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらす
- ③ ①②それぞれ水気を切っておく
- ④ ②にはかたくり粉をまぶす
- ⑤ 酢、しょうゆ、砂糖を合わせてタレをつくっておく
- ⑥ フライパンに油を熱してさつまいもを両面焼く
- ⑦ さつまいもに火が通ったら、一旦フライパンから取り出す
- ⑧ フライパンに油を再び熱してれんこんを両面焼く
- ⑨ れんこんに火が通ったら、⑤のタレを加える
- ⑩ さつまいもを戻し入れて混ぜ合わせる

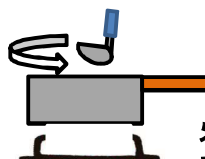
4 韓国風かきたまスープ(栄養士実習生が考えたレシピ)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ぶなしめじ	15g	2分の1株	3分の2株	1株
まいたけ	15g	2分の1株	3分の2株	1株
もやし	10g	40g	60g	80g
にら	10g	2分の1束	3分の2束	1束
卵	10g	1個	2個	
みそ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
しょうゆ(減塩)	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
おろしにんにく	小さじ3分の1	小さじ1と3分の1	小さじ2	小さじ2と3分の2
ごま油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
刻みのり	1g	4g	6g	8g

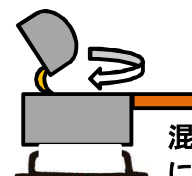
※かきたまのコツ



スープをしっかり
沸騰させて



火を止めてから
スープを混ぜて



混ぜた方向と逆方向
に卵を流し入れます

- 一つ スープはしっかり沸騰させるべし！
- 二つ スープはこぼれない程度に素早くかき回すべし！
- 三つ 卵を入れてすぐにかき回さないで3つ数えて待つべし！

＜作り方＞

- ① しめじ、まいたけは石づきを落として、食べやすい大きさにさく
- ② もやしはよく洗い水気を切っておく
- ③ にらは3cm幅に切る
- ④ 卵は溶いておく(しっかり白身を切る)
※ただし、1個は卵白と卵黄に分けて、卵白は淡雪寒に使う
- ⑤ みそはしょうゆと分量内の水で溶いておく
- ⑥ 鍋に湯を沸かして、まいたけ、しめじ、もやしを加えて火を通す
- ⑦ にらを加えて、ひと煮立ちしたら、⑤を加える
- ⑧ 卵を流し入れる ※かきたまのコツ参照
- ⑨ 再び火をつけておろしにんにく、ごま油を加えてひと煮立ちさせる
- ⑩ 器に盛りつけ、刻みのりを散らす

5 抹茶の淡雪寒

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
抹茶	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
砂糖	小さじ2	大さじ3弱	大さじ4	50g
粉寒天	0.5g	2g	3g	4g
水	40ml	160ml	240ml	350ml
卵白	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個分

＜作り方＞

- ① 抹茶と砂糖を混ぜ合わせる
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて煮溶かす
- ③ 寒天が溶けたら①を混ぜ合わせて砂糖を煮溶かす
- ④ 砂糖が溶けたら火からおろし、人肌程度に冷ましておく
- ⑤ 冷ましている間に卵白をしっかりと泡立てる
- ⑥ ④が冷めたら泡立てた卵白を加えて混ぜ合わせる
- ⑦ ⑥を水でぬらした流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める
- ⑧ 固まったら人数分に切り分けて器に盛りつける

淡雪寒を最初に調理してください。他のものは時間かからないので慌てずていねいにレシピを読んで調理してください。

食改リーダー研修通信 令和7年1月号 川口市保健所健康増進課作成

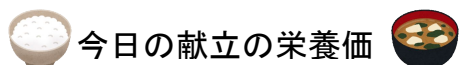
今年もよろしくお願いします！

みなさん、年末年始いかがおすごでしたか？食べ過ぎてしまった、飲みすぎてしまったかた、しっかり、リセットしましょう。

今年は巳年です。へびは脱皮しながら成長するため「生命」や「再生」の象徴とされています。年始から健康増進に向けて頑張りましょう！



川口市マスコット「きゅぽらん」



今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
こまツナごはん	289	6.6	4.8	54.7	0.8	0.5	206	40	1.3	53	0.08	0.05	8
枝豆とひじきのお豆腐煮	108	8.8	6.1	3.6	3.1	0.9	303	116	2.0	7	0.14	0.07	5
れんこんとさつまいもの甘酢炒め煮	170	2.4	4.1	30.2	1.9	1.0	447	29	0.8	1	0.10	0.04	36
韓国風かきたまスープ	73	3.4	5.4	2.1	1.9	0.7	212	18	0.7	73	0.06	0.14	5
抹茶の淡雪寒	27	0.6	0.0	6.0	0.6	0.0	19	3	0.1	12	0.00	0.02	0
合計	667	21.8	20.4	96.6	8.3	3.1	1187	206	4.9	146	0.38	0.32	54

今日の献立、ここがイイ



9月～11月に実習に来ていた学生が考案した献立を取り入れました！

・枝豆とひじきのお豆腐煮
・韓国風かきたまスープ
スープはご飯をいれるとクッパとしても楽しめます。

食物繊維の1日の摂取目標量

50～64(歳)
男性: 21g以上 女性: 18以上
65～74(歳)
男性: 20g以上 女性: 17以上
75以上(歳)
男性: 20g以上 女性: 17以上

今日の献立では女性の1日の目標量の半分近く摂取できます！

食物繊維の効果

食物繊維とは、人の消化酵素で消化することのできない物質
・便秘の予防
・脂質、糖、ナトリウムを吸着して排出
→生活習慣病予防

生活習慣病予防のポイント



規則正しい食生活を

身体活動を増やそう

ストレスをためない

適正体重を保つ

【1月17日は防災とボランティアの日】

1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災がきっかけで制定されました。ボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図ることが目的です。いざというときの備えが大切です。備蓄食品など定期的に見直しましょう！

ローリングストックとは

賞味期限を考慮し、古い食品から消費し、新しい食品を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄しておくことです。使っては補充を繰り返すので、うっかり賞味期限を切らしてしまったということ避けられ、食品ロスの削減にもつながります。

令和7年2月12日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

2月

成長期の食事

～頑張る子どもたちへ！体づくり応援メニュー～



【2月のメニュー】

- ①手作りカッターシチーズ&ホエイ
- ②ホエイご飯
- ③牛肉と小松菜のケチャップ炒め
- ④切干大根のカッターシチーズ和え
- ⑤ぽかぽかワントンスープ
- ⑥さといものチョコトリュフ

エネルギー	687 Kcal
たんぱく質	33.0 g
脂質	20.3 g
食物繊維	8.3 g
食塩相当量	2.5 g

炊飯するときの加水量
重量の1.5倍、容量の1.2倍
～米2kgの場合～
 $2000\text{g} \times 1.5 = 3000\text{ml} = 3\text{L}$ 加水

1 手作りカッテージチーズ&ホエイ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
牛乳	125ml	500ml	750ml	1000ml
酢	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4

1Lの牛乳から
約200gのカッテージチーズと約750mlのホエイが出来上がります。

2 ホエイご飯

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	65g	260g	390g	520g
1のホエイ	97.5ml	390ml	585ml	780ml

3 牛肉と小松菜のケチャップ炒め（栄養士実習生が考えたレシピ）

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
小松菜	1/4束	1束	1と1/2束	2束
キャベツ	1/2枚	2枚	1/8個	1/6個
黄パプリカ	1/8個	1/2個	2/3個	1個
ぶなしめじ	12g	1/2袋	120g	1株
牛もも肉薄切り	80g	320g	480g	640g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
★ケチャップ	大さじ1	大さじ4	大さじ6	大さじ8
★しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★砂糖	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ3

4 切干大根のカッテージチーズ和え

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
切干大根	5g	20g	30g	40g
人参	1/8本	1/2本	3/4本	1本
水菜	1/8袋	1/2袋	3/4袋	1袋
★マヨネーズ	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★すりごま	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
★1のカッテージチーズ	25g	100g	150g	200g

＜作り方＞

- ① 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、沸騰直前まで温める。
- ② とろ火にして酢を全体に回し入れ、ヘラで静かに数回かき混ぜ、火を止める。
※強く混ぜすぎると、きれいに分離なくなってしまう。
- ③ あら熱をとり、豆腐のような固形分（チーズ）と、やや黄色っぽい水分（ホエイ）に分離させる。
- ④ ザルにキッチンペーパーを敷いてボウルの上におき、③を入れて漉す。

＜作り方＞

- ① 米をとぎ、ザルに上げて水気を切る。
- ② 釜に米と分量のホエイを加えて浸水する。炊飯し、適宜蒸らす。
（30人分→米2kg ホエイ3L）

＜作り方＞

- ① 小松菜とキャベツは、一口大のざく切りにする。
- ② パプリカは縦半分に切る。へたとわたの部分を手で取り除き、一口大に切る。
- ③ ぶなしめじはいしづきを落とし、食べやすい大きさにさく。
- ④ 牛肉は一口大に切る。（一切れが小さければそのまま使う）
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼く。8割ほど火が通ったら、野菜とぶなしめじを加えて中火で炒める。
- ⑥ 具材がしんなりしてきたら、★の調味料を混ぜ合わせてから加え、全体に絡めるように炒める。

＜作り方＞

- ① 切干大根は水に浸してもどし、水気を絞ってから一口大の長さに切る。
- ② 人参は4cm程度の細切りにする。1分程茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ 水菜は熱湯で20秒程サッと茹で、水気を絞り、4cm程度のざく切りにする。
- ④ 大きめのボウルに★を入れて混ぜ、具材を全て加えて和える。

5 ぽかぽかワントンスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ワントンの皮	4枚	15枚	25枚	30枚
ほうれんそう	1/8束	1/2束	3/4束	1束
生姜	少々	1/2かけ	2/3かけ	1かけ(20g)
にんにく	少々	1/2かけ	2/3かけ	1かけ
豚ひき肉	12g	50g	75g	100g
ごま油	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1.5弱	大さじ1と1/2	大さじ2と1/4	大さじ3
酒	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
こしょう	少々	少々	少々	少々

＜作り方＞ワントンに具を包まずに作る、大量調理スタイルです！

- ① ワントンの皮は、縦4等分の短冊切りにする。
- ② ほうれんそうは下茹でし、一口幅のざく切りにする。
- ③ 生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、生姜とにんにくを炒めて香りを出す。
- ⑤ 香りがたったらひき肉を加えて炒める。
- ⑥ ひき肉に火が通ったらほうれんそうを加えてかるく炒める。
- ⑦ 鶏がらスープ顆粒、酒、水を加え4～5分ほど加熱する。
- ⑧ ①のワントンの皮を加えて1～2分加熱し、こしょうで味を整える。

※ワントンの皮を入れてから煮込みすぎると、皮がドロドロになってしまうため、召し上がる直前に加えて加熱してください。

6 さといものチョコトリュフ

材料名	1人分(3個)	4人分(12個)	6人分(18個)	8人分(24個)
里芋	30g	125g	160g	250g
ミルクチョコレート	6g	25g	35g	50g
はちみつ	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
ココアパウダー(混ぜる用)	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
ココアパウダー(まぶす用)	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1

＜作り方＞

- ① チョコレートは包丁で細かく刻む。
- ② 里芋は皮を剥いて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ③ 里芋に火が通ったら、フォークで細かくつぶす。
- ④ 里芋が温かいうちに、①のチョコレートを加え、溶かしながら全体を均一に混ぜ合わせる。
- ⑤ はちみつとココアパウダーを加え、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ⑥ 冷蔵庫から取り出し、一口大のサイズに丸める。
※手袋をして作業してください
- ⑦ バットにココアパウダーを広げ、⑥を転がすようにして表面にまぶす。
- ⑧ 食べる直前まで冷蔵庫に入れて冷やしておく。

今日の諸注意

- ① 一番最初にカッターチーズ&ホエイづくりに取り掛かってください。出来上がったホエイは炊飯に使います。出来上がり次第、中央の作業台へ持ってきてください。
- ② 牛肉やひき肉は汚染度の高い食品です。ほかの食品の下処理が終わってから取り扱うようにしてください。扱った後は手をよく洗いましょう。



1年で最も寒い時期になりました。皆さん体調はお変わりないでしょうか。出不精になりがちなこの季節ですが、学校や公園では、子どもたちが寒さをものともせず、元気に体を動かしている姿を目にします。今回は、子どもたちの成長や元気を支える食事についてお伝えします。

今日の献立の栄養価

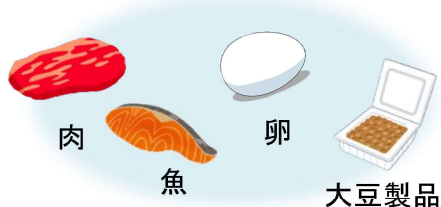
1人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ホエイご飯	245	43	0.7	56.0	0.3	0.1	218	81	0.5	0	0.09	0.14	0
牛肉のケチャップ炒め	171	182	6.7	10.7	2.5	1.0	744	104	3.8	147	0.17	0.28	87
切干大根のカッテージチーズ和え	112	49	7.3	5.4	2.6	0.5	391	163	1.0	222	0.07	0.11	16
ぽかぽかワントンスープ	82	43	3.0	7.9	1.3	0.9	308	21	0.9	119	0.14	0.11	21
里芋トリュフ	77	1.3	2.6	11.4	1.5	0.0	269	23	0.6	4	0.03	0.04	2
計	687	330	20.3	91.3	8.3	2.5	1929	392	6.8	493	0.50	0.68	126

成長期に摂りたい栄養素

たんぱく質

筋肉、皮膚、骨、血液、ホルモン、酵素など、体のあらゆる組織の材料です。

～多く含む食品～



カルシウム

強い骨を作るために重要な栄養素です。

～多く含む食品～



鉄

血液の材料です。不足すると貧血を起こし、集中力や体力の低下につながります。

～多く含む食品～



料理は科学！

～カッテージチーズをつくろう～

温めた牛乳に酢を加えると、牛乳に含まれるカゼインというたんぱく質どうしがくっついて固まり、チーズとホエイができます。

「なんで温めるの？」「ヨーグルトみたい」など、疑問や感想が出てくるかもしれません。料理を通して、子どもたちの好奇心や考える力を引き出してみたいはいかがでしょうか。



ホエイご飯

乳製品の研究をしている管理栄養士の方から教わった、ホエイを無駄なく活用できるレシピです。つやつやでふっくらとした、栄養価の高いご飯になります。

牛肉のケチャップ炒め

赤身のお肉は鉄分を多く含んでいるため、成長期のお子さんの貧血予防にぴったりです。脂身の少ない赤身肉を使うことで、動物性脂肪の摂り過ぎも防ぎます。

カッテージチーズ和え

チーズ、ごま、水菜など、カルシウムが豊富な食材を使っています。市販のカッテージチーズを使うときは塩を半分に減らして作ってください。

ぽかぽかワントンスープ

ワントンに具を包まずに作る、大量調理スタイルです。生姜に含まれる「ジンゲロール」という辛み成分には、血行促進作用があり、体を温める働きがあります。

里芋のチョコトリュフ

生クリームを使わず、里芋で作ることで、一般的なトリュフと比べてエネルギー量を1/3程度に抑えました。裏ごしするとさらになめらかに仕上がります。

令和7年3月12日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

3月

プレコンセプションケアの献立

～「まごわやさしい」でみんなにやさしい食事～



【3月のメニュー】

- ①さけのあおのりクリームスパゲティ
- ②揚げないポテトチップス
- ③ブロッコリーのくるみ和え
- ④かぶとあさりのトマトスープ
- ⑤黒ごま豆乳寒天

エネルギー	688 Kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	8.7 g
食物繊維	5.2 g
食塩相当量	0.8 g

3月：プレコンセプションケアの献立（イ：若者・働き世代の健康・食生活）
～「まごわやさしい」でみんなにやさしい食事～

1 さけのあおのりクリームスパゲティ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
ぶなしめじ	8分の1株	2分の1株	4分の3株	1株
さけ切り身	2分の1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
鷹の爪(輪切り)	少々			
オリーブオイル	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2
低脂肪乳	100ml	400ml	600ml	800ml
顆粒コンソメ	小さじ4分の1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2
スパゲティ	80g	320g	480g	640g
あおのり	0.5g	2g	3g	4g
塩	ひとつまみ	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1

<作り方>

- ① たまねぎはスライスする
- ② しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす
- ③ さけ熱湯でゆでて、身をほぐしておく
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱して、鷹の爪を入れる
- ⑤ たまねぎ、しめじを炒める
- ⑥ ⑤に低脂肪乳とコンソメを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める
- ⑦ スパゲティを既定のゆで時間より1分少なくゆでる
- ⑧ ゆであがったスパゲティを⑥のフライパンに加えて再び火にかける
- ⑨ 麺とソースが絡んだら火を止めて、あおのりを加えてよく混ぜる
- ⑩ 塩で味を調える
- ⑪ スパゲティを皿に盛りつけてさけをのせる

2 揚げないポテトチップス

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
じゃがいも	4分の1個	1個	3個	2個
塩	0.5g	小さじ6分の1	小さじ2分の1	小さじ3分の2

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいてスライスして水にさらす
- ② じゃがいもの水気をよくふく
- ③ じゃがいもをクッキングシートを敷いた皿に重ならないように並べる
- ④ 電子レンジ(600w)で2分加熱し、ひっくり返してもう2分加熱する
- ⑤ 冷ましてから、袋に入れて塩で味つけする
- ⑥ お好みの調味料で味をつける

お好みの調味料
コンソメ
ゆかり
カレー粉
こしょう

3 ブロッコリーのくるみ和え

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
くるみ	3g	12g	18g	24g
ブロッコリー	4分の1株	1株	1と2分の1株	2株
砂糖	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
しょうゆ	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
だしのもと	ひとつまみ	小さじ2分の1	小さじ3分の2	小さじ1
水	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2

<作り方>

- ① くるみはみじん切りにする
- ② ①のくるみに、砂糖、しょうゆ、だしのもと、水を加えてまぜる
- ③ ブロッコリーを小房にわけ、芯は皮を厚めにむいて拍子木切りにする
- ④ 切ったブロッコリーを沸騰した湯でゆでる
- ⑤ よく水気を切ったら②で和える(食べる直前に)

4 かぶとあさりのトマトスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
かぶ	2分の1個	2個	3個	4個
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
セロリ	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
オリーブオイル	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2
トマトジュース(無塩)	100ml	400ml	600ml	800ml
水	50ml	200ml	300ml	400ml
顆粒コンソメ	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
あさり水煮缶詰	2分の1缶	2缶	3缶	4缶
塩	ひとつまみ	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
こしょう	少々			

<作り方>

- ① かぶの実は厚めのいちよう切りにし、葉は3cm幅に切る
- ② たまねぎはみじん切りにする
- ③ セロリは筋をとり、1cmの角切りにし、葉は3cm幅に切る
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱してたまねぎを炒める
- ⑤ 透き通ってきたら、セロリを加えて炒める
- ⑥ ⑤に水、トマトジュース、顆粒コンソメを加える
- ⑦ 煮立ったら、あさりの水煮、かぶを加えて煮込む
- ⑧ かぶに火が通ったら、塩こしょうで味を調える

5 黒ごま豆乳寒天

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
水	小さじ2	40ml	60ml	80ml
粉寒天	0.5g	2g	3g	4g
砂糖	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2
調整豆乳	50ml	200ml	300ml	400ml
練りごま	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と3分の2

<作り方>

- ① 鍋に水と寒天を加えてしっかりと煮溶かす
- ② 寒天が溶けたら、砂糖を加えて、煮溶かす
- ③ 一旦火を止めて、豆乳を加え沸騰しない程度にあたためる
- ④ 練りごまをボールに入れ、③を少しずつ加えながら混ぜる
- ⑤ ゼリーカップに入れて冷やし固める

最初に黒ごま豆乳寒天、揚げないポテトチップスから作り始めてください。

スパゲティはひとつのフライパンでは混ざらないと思うので、ふたつに分けてください。

麺をゆでるのが早すぎると、くっついてしまったり、おいしくなくなってしまうので、⑥が終わってからゆで始めてください。

揚げないポテトチップスは各台の電子レンジで調理してください。何回か加熱しているうちに庫内温度が高くなって、焦げやすくなるため注意してください。

食改リーダー研修通信 令和7年3月号 川口市保健所健康増進課作成

3月1日から3月8日は女性の健康週間です！

最近では**プレコンセプションケア**という考え方が普及し始めています。「プレ」とは「前の」、「コンセプション」とは「受胎」という意味があり、妊娠前からの健康管理を示します。ただし、プレコンセプションケアは若い女性や妊娠だけに関わる話ではなく、男性も含めて子供から大人まで生涯を通して健康的な生活を営むことを目標としています。

今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
さけのあおのり クリームスパゲティ	433	26.2	8.7	62.2	5.2	0.8	623	166	2.0	29	0.30	0.37	28	3
揚げないポテトチップス	24	0.7	0.0	3.4	3.6	0.5	165	2	0.2	0	0.04	0.01	8	11
ブロッコリーのくるみ和え	47	2.8	2.3	3.3	2.3	0.4	207	23	0.6	30	0.08	0.10	91	56
かぶのトマトスープ	102	7.4	4.8	4.9	1.8	0.9	442	57	9.5	28	0.06	0.08	45	16
黒ごま豆乳寒天	82	2.7	5.5	5.1	1.6	0.1	114	52	1.0	0	0.05	0.02	21	0
合計	688	39.8	21.3	78.9	14.5	2.7	1551	300	13.3	87	0.53	0.58	193	86

日本で昔から食べられてきた健康に役立つと言われる食材の頭文字

ま ご わ や さ し い

ま 豆
ご ごま
わ わかめなどの海藻
や 野菜
さ 魚
し しいたけなどのきのこ
い いも

健康でいるための生活習慣

適正体重
を保つ

栄養バランスを
整える

適度に
運動する

禁煙
受動喫煙を
避ける

アルコールは
控えめに

ストレスを
ため込まない

今日の献立、ここがイイね

葉酸 1日の推奨量 240μg
心疾患・脳血管障害予防に効果があるという研究結果があります。

さけのあおのりクリームスパゲティ
「わ、や、さ、し」

あおのりは鉄、カルシウム、β-カロテン、
葉酸など健康管理に欠かせない栄養素
が含まれています。

揚げないポテトチップス 「い」

揚げてないのでエネルギーカット
いものビタミンCは加熱しても壊れにく
いです。
皮ごと調理すれば食物繊維量もUP！

ブロッコリーのくるみ和え 「や」

ブロッコリーは紫がかっているものを選ぶと◎
寒さから守るためにアントシアニンという色素を
作り出しています。
甘味が強いそうです。

かぶのトマトスープ 「や」

トマトジュースや野菜ジュースをスープのベースに
使うことで手軽に栄養価をUPさせることができま
す。
かぶやセロリの葉も捨てずに使うことで葉酸の摂取
量もUP！

黒ごま豆乳寒天 「ま、ご、わ」

ごまの栄養素は約半分が脂質ですが、人体では
合成することができない必須脂肪酸が含まれて
います。
また、カルシウムや鉄も含まれているため、女性
に嬉しい食品です。