

田村市食生活改善推進員から おすすめする



たむら市民病院監修 生活習慣病予防のための 栄養バランス・減塩レシピ

たむら市民病院監修レシピは、リーフレットを開いた中に紹介されています。

栄養バランス

生活習慣病の予防・健康維持のためには、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な栄養素を過不足なく摂取すること＝**栄養バランスよく食べる**ことが大切です。

『**主食・主菜・副菜**』の組み合わせを意識して**食べる**と栄養バランスがとりやすくなります。

主菜×1品

血液や筋肉などからだをつくる
たんぱく質源
(肉・魚・卵・大豆、大豆製品のおかず)

副菜×1～2品

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
(野菜・きのこ・海藻などのおかず)

主食×1品

体や脳を動かすエネルギー源
(ごはん・パン・めん類)

※汁物

減塩のためには1日1杯まで
野菜・きのこ・海藻などが
たっぷり入った具たくさん
の汁物がおすすめ

減塩

高血圧、動脈硬化などのリスクを下げるために、食塩のとり過ぎに気をつけましょう。
日本人成人1日あたり食塩摂取の目標量は

男性 **7.5g**未満 / 女性 **6.5g**未満

※高血圧の方は6.0g未満

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版より)

チキン南蛮

主菜

- しょうゆを減塩タイプにすると、塩分が従来の半分になります。
- 鶏肉は、揚げずに少量の油で焼き、タルタルソースでボリュームとコクをプラス。
- タルタルソースは、きゅうりがなくても作れますが、青みが入ると彩りがよくなります。

〈 1人分栄養量 〉

エネルギー 200kcal たんぱく質 16.0g 食塩相当量 0.8g



材料 (2人分)

鶏もも肉皮なし(6個に切る) 150g
小麦粉 大さじ1
溶き卵 1/5個分
サラダ油 小さじ1
三温糖(砂糖でも可) 小さじ1
減塩しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
〈タルタルソース〉
玉ねぎ(みじん切り) 30g
ゆで卵(みじん切り) 1/2個分
きゅうり(みじん切り) 10g
塩こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ① ボールに小麦粉と溶き卵を入れ、よく混ぜ、鶏もも肉をからめておく。
- ② 別のボールに三温糖、減塩しょうゆ、酢を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、鶏もも肉の中心に火が通るまで焼く。(ふたをして、蒸し焼きにすると中まで火が通りやすい。)
- ④ ②のボールに焼いた鶏もも肉を入れ、からめておく。
- ⑤ ボールに玉ねぎ、ゆで卵、きゅうり、塩こしょう、マヨネーズを入れ、よく混ぜて、タルタルソースを作る。
- ⑥ 器に焼いた鶏もも肉を盛り、タルタルソースをかける。

なすとピーマンのみそ炒め

副菜

- ビタミン類や食物繊維を含んだ緑黄色野菜やキノコを、手軽に美味しく食べることができます。
- なすに火が通りにくい場合は、ふたをして蒸し焼きにすると、火が通りやすく、調味料と肉の脂もなじみます。

〈 1人分栄養量 〉

エネルギー 90kcal たんぱく質 5.0g 食塩相当量 0.8g



材料 (2人分)

なす(4cmぐらいの長さに切る) 大1本
ピーマン(食べやすい大きさに切る) 中1個
しいたけ(5mm幅に切る) 2枚
豚肩ロース(3cm幅に切る) 50g
サラダ油 小さじ1/2
三温糖(砂糖でも可) 小さじ2
みりん 小さじ1/2
味噌 大さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を引き、豚肉、なす、ピーマン、しいたけの順番で炒める。
- ② 火が通ったら、三温糖、みりん、みそを入れ、よく混ぜる。

なめたけ和え

副菜

- ほうれん草を茹でて和えるだけの簡単なメニュー。塩味が強い場合は、ほうれん草の量を増やして調整します。
- 市販のなめたけには減塩タイプのものも売られているので、それを活用するとさらに塩分が減らせます。

〈 1人分栄養量 〉

エネルギー 15kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量 0.4g



材料 (2人分)

ほうれん草 1/2 束
なめたけ(市販品) 30g

作り方

- ① ほうれん草を茹で、2cm幅に切る。
- ② ボールにほうれん草、なめたけを入れ、混ぜる。

バナナヨーグルト

くだもの+乳製品

- バナナには血圧を下げる効果のあるカリウムが含まれています。ヨーグルトの甘味が気になる場合は、無糖のものに替えて。
- 1日の中で、くだもの1品+牛乳・乳製品コップ1杯ぐらいをとり入れると、さらに栄養バランスがよくなります。

〈 1人分栄養量 〉

エネルギー 130kcal たんぱく質 3.2g 食塩相当量 0.1g



材料 (2人分)

バナナ 1本
加糖ヨーグルト 2パック

作り方

- ① バナナを、食べやすい大きさに輪切りにする。
- ② 器にヨーグルトを入れ、バナナをのせる。

ごはん

主食

- 性別、年齢、身長・体重、活動量によって、必要とする量が異なります。

〈 100g当たり栄養量 〉

エネルギー 156kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量 0.0g

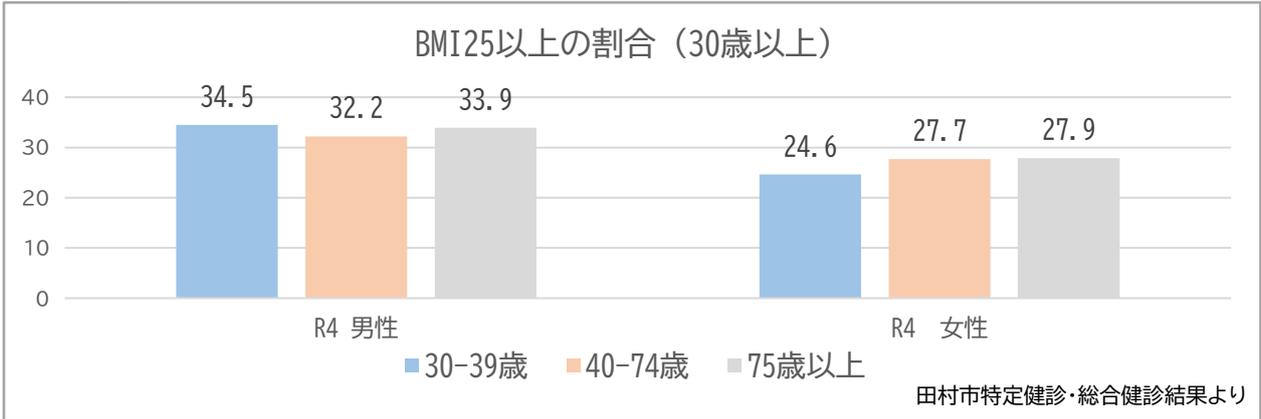


ごはんの目安量 (1食分) ※あくまでも目安量です。

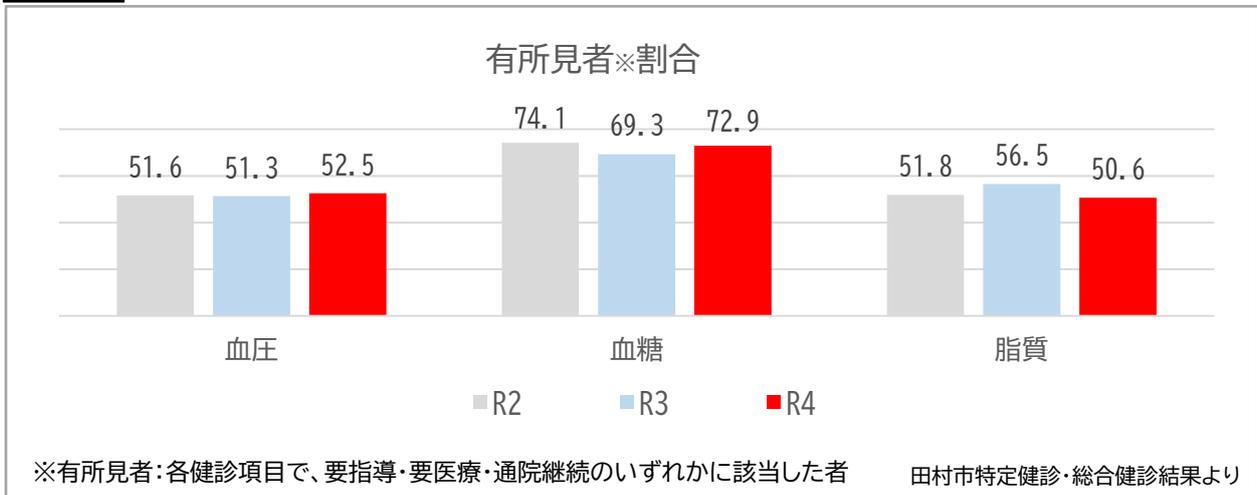
男性	13~29歳	30~74歳	75歳以上
	300g (468kcal)	220g (343kcal)	160g (250kcal)
女性	13~17歳	18歳以上	
	220g (343kcal)	160g (250kcal)	

田村市の健康の問題点

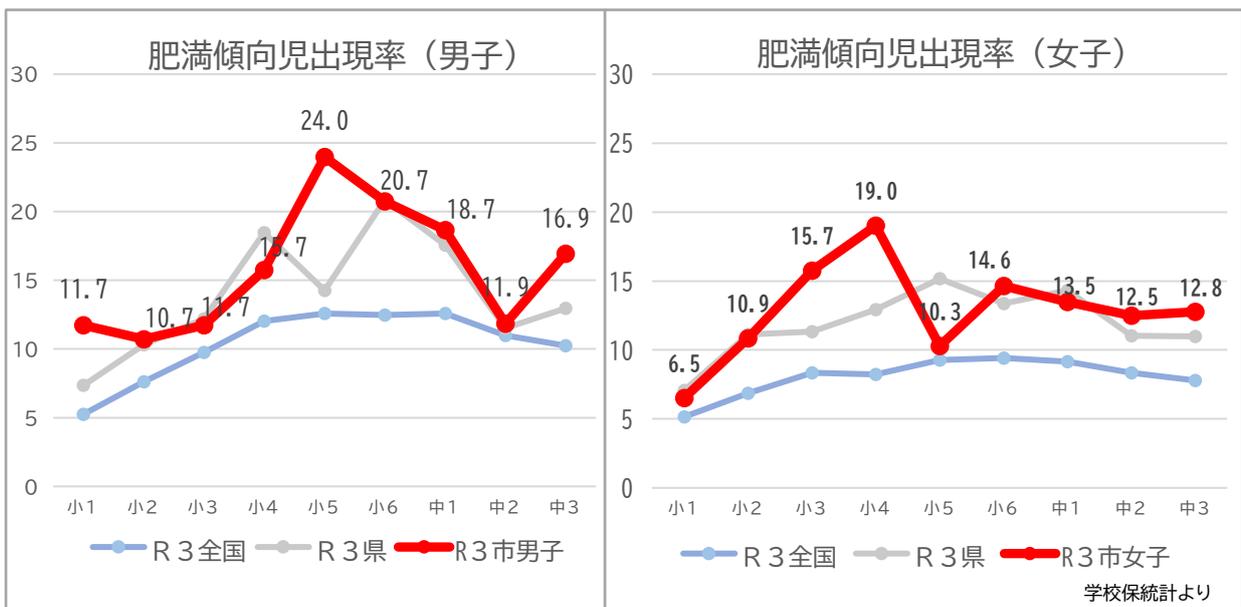
おとな 30歳以上の健診受診者のうち、男女ともに約3割が肥満



おとな 血圧、血糖、脂質異常の有所見者が50%を超えており、血圧、血糖は増加傾向



こども 小学校～中学校ほとんどの学年で、男女ともに、肥満傾向児出現率が国や県の割合を上回っている



肥満（内臓脂肪が必要以上に蓄えられた状態）が長く続くと、高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病を悪化させ、血管が傷つけられるため、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

栄養バランスのよい食事と**減塩**を心がけ、**肥満、生活習慣病を予防**しましょう。