

低カロリー・バランス食レシピ

発行200号記念号

伊勢市では、健康的でバランスのとれた食生活のためのワンポイントアドバイスとレシピを紹介する“低カロリー・バランス食レシピ”をH19年より毎月発行しています。R5年11月に200号を迎えるのを記念して、今回は拡大版でお届けします。

毎月掲載しているレシピを考える際に管理栄養士が気を付けているポイントとその理由を解説します。健康づくりのための食生活の基本です。ぜひ参考にしてください。

ポイント!

主食・主菜・副菜をそろえる

関連バックナンバー No. 180・192

1食で『**主食・主菜・副菜**』をそろえると、健康づくりに必要な栄養がバランスよくとれます。様々な食材や調理法を組み合わせ、朝・昼・夕3食きちんと食べることも大切です。

主菜



副菜

主食

主食

主菜

副菜

『炭水化物』脳と体を動かすエネルギー源となる。
⇒ごはん、パン、麺類 など

『たんぱく質』筋肉など体をつくる材料となる。
⇒卵・肉・魚・大豆製品 など

『ビタミン・ミネラル・食物繊維』体の調子を整える。
⇒野菜・きのこ・海藻 など

ポイント!

ちょうど良いエネルギー量

関連バックナンバー No. 175・197

1日の推定エネルギー必要量

(身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合)

	男性	女性
18～29歳	2650kcal	2000kcal
30～49歳	2700kcal	2050kcal
50～64歳	2600kcal	1950kcal
65～74歳	2400kcal	1850kcal
75歳以上	2100kcal	1650kcal

*日本人の食事摂取基準(2020年版)より

左の表も参考しつつ、1食**600kcal以内**を目安に、エネルギー低めのレシピにしています。

必要なエネルギーは年齢や体格、活動量によって異なります。近年は痩せの問題もあるため体重を定期的に測定し、その人に合わせた調整が必要です。

ポイント!

レシピの決め方

関連バックナンバー No. 134・181

毎日のことなので手軽に、楽しく美味しく食べられることも健康づくりには大切です

- ・食べたくなる美味しそうな**彩り**や**見た目**:いろいろな色の食材を使い、切り方などを工夫する
- ・時間がかかりすぎず、作りたくなる**手軽さ**:電子レンジなども活用して、上手に“手抜き”する
- ・**コスト**がかかりすぎない:身近な食材や旬の食材を優先して使う



ポイント!

野菜をたっぷり使う

関連バックナンバー No. 172・196

野菜摂取の目標量は、1日**350g(小鉢5皿分)以上**です。*健康日本21(第二次)より
そのため『1皿70g以上』又は『1食120g以上』の野菜を使っています。



緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう。

⚠️日本人の野菜摂取量の平均値は280.5g/日と、約70g不足しているのが現状です。
*令和元年国民健康・栄養調査より

野菜のはたらき

- ・免疫力を高める
- ・骨や歯を強くする
- ・抗酸化作用
- ・皮膚や粘膜を強くする
- ・血糖値の上昇を緩やかにする
- ・腸内環境を整える、便通をよくする

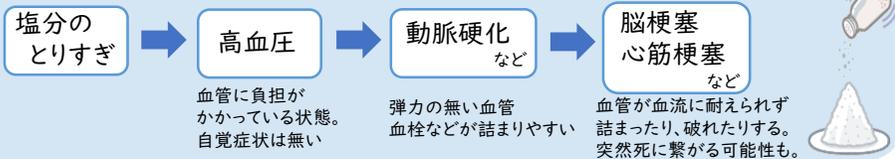
ポイント!

塩分は控えめに

関連バックナンバー No. 179・188

塩分摂取の目標量は、1日**男性7.5g・女性6.5g未滿**です。*日本人の食事摂取基準(2020年版)より
そのため『1食3g以内』になるようにしています。

塩分のとりすぎは**高血圧**に繋がります



*現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

～健康課からのお知らせ～



健康課では、健康づくりに関する様々なイベントの開催や情報発信を行っています。詳しくは『広報いせ』又は左のQRコードから『市HP・健康づくりページ』をご確認ください★

毎月発行
しています!!

▽バックナンバーはこちら



伊勢市
中央保健センター
(健康課)

宮後1丁目1-35 MiraISE内
健康福祉ステーション5階

TEL 27-2435

低カロリー・
バランス食レシピ
200名
記念

コールスロー風 フルーツサラダ

材料 (2人分)

- キャベツ 90g
- 塩 ふたつまみ
- りんご 1/6個
- バナナ 1/2本
- 柿 1/4個
- はちみつ 小さじ1
- ヨーグルト 80g

【栄養価】1人分
エネルギー83kcal
たんぱく質2.4g/脂質1.4g
炭水化物17.3g/塩分0.2g

作り方

- ① キャベツをみじん切りにして、塩もみする。しんなりしたら、水気を絞る。
- ② りんごは皮つきで、バナナと柿は皮をむいて1口大に切る。
- ③ ヨーグルトにはちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 全ての材料を合わせて和える。

ポイント

フルーツをたっぷり使ったので、普段あまりサラダに手が伸びない人でも食べやすくなっています。

えびキンパ

材料 (2人分)

- ご飯 200g
- ごま油 小さじ1
- 塩 0.8g
- いりごま 小さじ1
- にんじん 40g
- ごま油 小さじ1/2
- ほうれん草 40g
- ごま油 小さじ1/2
- 顆粒中華だし 小さじ1/3
- むきえび 5尾(50g)
- キムチの素 小さじ1
- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1
- サニーレタス 1枚
- 焼きのり 1枚

作り方

- ① ご飯にごま油と塩、ごまを混ぜる。
- ② にんじんを千切りにしてごま油でさっと炒める。
- ③ ほうれん草を茹で、水気を絞る。3cm程に切り、ごま油と中華だしで和える。
- ④ えびの殻をむいて背ワタを取り、さっと洗って3分程茹でる。水気をきって3等分に切り、キムチの素で和える。
- ⑤ 卵に砂糖を加えて溶きほぐし、厚焼き卵を焼く。細長く4等分に切る。
- ⑥ 巻きすの上にのりを置き、ごはんを広げる。具材を乗せてきつく巻く。
- ⑦ 巻き終わりを下にして置き、8等分に切る。

ポイント

韓国の海苔巻きであるキンパは牛肉を使うのが一般的ですが、えびを使うことでヘルシーになっています。



明野高校
生活数学科
2年生が
レシピ考案☆



裏面のポイントを押さえて、
考えてくれました!!

明野高校生の考案メニュー

メニュー

- ☆えびキンパ
- ☆鶏団子の野菜スープ
- ☆コールスロー風フルーツサラダ

【1食分の栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
555kcal	26.7g	16.6g	83.8g	2.7g



1日の
目標量の
約3/5

鶏団子の野菜スープ

材料 (2人分)

- 鶏ミンチ 90g
- もやし 40g
- 大葉 4枚
- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 小さじ2
- 白菜 80g
- えのき茸 30g
- しめじ 30g
- 白ねぎ 30g
- さつま芋 80g
- にんにく 1片
- 生姜 6g
- ごま油 小さじ1/2
- だし汁 2カップ
- 顆粒中華だし 小さじ1/3
- みそ 小さじ2

【栄養価】1人分
エネルギー188kcal
たんぱく質11.9g/脂質7.2g
炭水化物22.9g/塩分1.4g

作り方

- ① 鶏ミンチに、みじん切りにしたもやしと大葉、塩、片栗粉を加えてこね合わせる。
- ② 白菜はざく切りにする。えのきは石づきを落として3cm程の長さに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。白ねぎは斜めに薄く切る。さつま芋は小さ目の乱切りにする。にんにくと生姜はみじんぎりにする。
- ③ 鍋ににんにくしょうが、ごま油を入れて弱火で香りがたつまで炒める。
- ④ ②で切った野菜を入れて軽く炒め、だし汁を加える。
- ⑤ ふつふつとし始めたなら①を4等分し、スプーンで丸めて入れる。
- ⑥ 火が通ったら、中華だしとみそを溶き入れる。

ポイント

野菜スープはかつおだしをとって中華だしも入れることで、うま味が増えて塩分が少なくても美味しく食べられ、野菜もいっぱいとれます。鶏団子にはもやしを入れてかさ増しとともに、シャキシャキの食感も楽しめます。