

これが元氣ごはん！

主食・主菜・副菜がそろった食事

<p>体を動かす力になる</p> <p>主食 目安量(1食あたり)</p> <p>主に炭水化物がとれます</p> <p>茶碗1杯</p> <p>〈ごはん・パン・麺類〉など</p>	<p>体をつくる</p> <p>主菜 目安量(1食あたり)</p> <p>主にたんぱく質がとれます</p> <p>手のひら1つ分</p> <p>〈肉・魚・卵・大豆製品〉など</p>	<p>体の調子を整える</p> <p>副菜 目安量(1食あたり)</p> <p>主にビタミン・ミネラル・食物繊維がとれます</p> <p>こぼし1~2つ分</p> <p>〈野菜・芋・きのこ・海藻〉など</p>
--	---	---

お皿が分かれていなくても 主食・主菜・副菜がそろえば元氣ごはん！

1日1回は乳製品と果物を忘れずに

<p>定食スタイル</p> <p>ごはん+焼き魚+おひたし+野菜たっぷり汁物</p>	<p>ごはん+ハンバーグ+目玉焼き+たっぷり野菜</p>	<p>サンドウィッチ+野菜スープ</p>	<p>いろいろなおかずの弁当</p>	<p>パスタ+ミートソース+サラダ</p>
--	------------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------

ヘルスマイトおすすめレシピ

元氣ごはん

「元氣ごはん」ってなに？

「こころ」も「からだ」も元気に過ごすために必要な食事のことです
主食・主菜・副菜がそろった食事を続けると「からだ」に優しく笑顔があふれます



組み合わせで元氣ごはん

ツナ コーン スキム

TCS炊き込みご飯とふわふわボールスープ

エネルギー 423 kcal
たんぱく質 17.9g
食塩相当量 2.3g

TツナCコーンSスキム炊き込みご飯

- [材料] 4人分
- | | | | |
|---------|-------|---------|--------|
| 米 | 2合 | コーン缶(粒) | 80g |
| スキム液 | | 塩 | 小さじ1/4 |
| ・スキムミルク | 大さじ4 | 万能ねぎ | 2本(8g) |
| ・水 | 360ml | 白ごま | 小さじ1 |
| ツナ缶 | 小1缶 | | |

[作り方]

- 炊飯器に米、スキム液、ツナ缶、コーン缶、塩を加えて炊く。
- 炊きあがったらざっくりと混ぜ合わせ器に盛り付ける。小口切りにした万能ねぎと白ごまを散らす。

1つのお皿で元氣ごはん

エネルギー 343 kcal
たんぱく質 17.0g
食塩相当量 1.7g

デンバートースト

主食 主菜 副菜

[材料] 2人分

- | | | | |
|-----------|----|----------|-------|
| 食パン(8枚切り) | 2枚 | バター(炒め用) | 10g |
| ハム | 2枚 | 卵 | 2個 |
| キャベツ | 2枚 | スライスチーズ | 2枚 |
| ピーマン | 1個 | バター | 5g×2個 |

[作り方]

- 食パンはふちを1.5cm幅に残して、四角く切り抜く。(④のふた用)
- ハム、キャベツ、ピーマンは千切りにする。
- フライパンにバター(炒め用)を溶かし、②をさっと炒めて皿に取り出し、2等分しておく。
- 再びフライパンにバター5gを溶かして穴を開けた食パンを置き、くり抜いた中央に③の半量と溶き卵(1個分)を入れて軽く混ぜる。チーズをのせ、①でくり抜いたパンをふたとしてのせる。
- 卵に火が通ったら裏返し、両面を焼く。
- 残りの具材と卵でもう1人分を④~⑤と同様に作る。

ふわふわボールスープ

[材料] 4人分

- | | | | |
|---------|-------|------------|---------------|
| ふわふわボール | | 水 | 720ml |
| ・鶏ひき肉 | 100g | 鶏ガラスープの素 | 大さじ1強 |
| ・塩 | ひとつまみ | こしょう | 少々 |
| ・木綿豆腐 | 80g | 小松菜 | 2株(60g) |
| ・卵 | 1/2個 | 大根、玉ねぎ、しめじ | 各60g |
| ・片栗粉 | 小さじ2 | 人参、パプリカ | 各40g |
| ・大葉 | 2枚 | | *野菜は季節のものを好みに |

[作り方]

- 鶏ひき肉に塩を加え、よく混ぜて粘りを出す。
- 水切りをしてつぶした豆腐と溶き卵を①に加えてよく混ぜ、片栗粉で硬さを調整し、みじん切りにした大葉を加える。
- 小松菜は2cm程度の長さに切り、大根、人参、パプリカは千切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて沸騰させ、②をスプーンですくって加える。③を加え、野菜が柔らかくなったなら火を止めてこしょうをふる。

港北区食生活等改善推進委員会

ヘルスマイト

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。
子どもから高齢者までのあらゆる世代に向けた食育活動などを進めており、地域でのふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくりを目指しています。



食生活等改善推進員
ヘルスマイトになるには?

お住まいの区で開催される「食生活等改善推進員セミナー(ヘルスマイト養成講座)」を受講し修了すると、食生活等改善推進員として活動することができます。



詳しくは 港北区ヘルスマイト

港北福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
TEL 045-540-2362 / FAX 045-540-2368



主食・主菜・副菜をそろえて (簡単おいしい)

六気ごはんレシピ



白身魚とキャベツのおろしあんかけ

[材料] 2人分

甘塩たら 2切れ (140g) 人参 20g
 酒 小さじ1 小松菜 1株 (30g)
 片栗粉 小さじ2 大根おろし
 キャベツ 2枚 (80g) 1/2カップ (100g)

A ・だし汁 200ml ・みりん 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 小さじ1

[作り方]

- 魚は食べやすい大きさに切り、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- キャベツ、人参、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを熱し、①の魚を入れ加熱する。
- ③に②と大根おろしを加え、ひと煮立ちさせたら器に盛り付ける。



肉団子のコーン蒸し

[材料] 2人分

A ・豚ひき肉 150g ・片栗粉 小さじ2
 ・玉ねぎ 1/3個 (70g) ・塩・こしょう 少々
 ・しょうが 1かけ ・しょうゆ 小さじ1
 ・卵 1/3個 ・オリーブオイル 大さじ1

コーン缶 (粒) 小1缶
 片栗粉 (コーンにまぶす用) 大さじ1

[作り方]

- ボウルにAを入れてよく練り混ぜ、10個に丸める。
- 水気を切ったコーンに片栗粉をまぶし、10等分にして、①の団子に飾りつける。
- 耐熱皿に②を並べて、オリーブオイルをかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジ (500W 6分/600W 5分) で加熱する。
 ※中心まで火が通っていない時は再度電子レンジで加熱する。



焼き白菜と油揚げの卵とじ

[材料] 4人分

白菜 3枚 (300g) 卵 2個
 小松菜 2株 (60g) かつお節 1パック
 人参 1/4本 (40g) 万能ねぎ 2本 (8g)
 油揚げ 1枚

A ・だし汁 250ml ・みりん 大さじ1
 ・しょうゆ 小さじ2

[作り方]

- 白菜と小松菜は一口大、人参は半月の薄切りにする。
- 油揚げは一口大の三角形に切る。
- フライパンに油揚げを入れて両面を焼き、続けて①の野菜を加え強火で2~3分焼く。焼き色が付いたら裏返し、Aを加えて蓋をして弱めの中火で3~4分、白菜が透き通るまで煮る。
- ③に溶きほぐした卵を回し入れ、再び蓋をして弱火で卵に火が通るまで煮る。器に盛りつけ、かつお節と小口切りにした万能ねぎをのせる。



厚揚げと小松菜のオイスターソース炒め

[材料] 2人分

厚揚げ 1枚 (160g) しめじ 1/2パック (50g)
 小松菜 4株 (120g) ごま油 大さじ1
 人参 1/4本 (40g)

A ・オイスターソース 大さじ1
 ・みりん 大さじ1
 ・しょうゆ 小さじ1

[作り方]

- 厚揚げはキッチンペーパーで余分な油をふき取り、縦半分に分けてから横1cm幅に切る。
- 小松菜は3cm幅に切り、根元と葉の部分に分ける。
- 人参は千切り、しめじは小房に分ける。
- Aを混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油を加えて熱し、厚揚げを並べて軽く焼き目がつくまで焼く。
- ⑤に小松菜の根元と人参、しめじを加えて炒め、具材がしんなりしたら小松菜の葉を加えさらに炒める。最後に④の調味料を加え、全体をよく混ぜ合わせる。

野菜たっぷりの副菜

ラタトゥユ

副菜

[材料] 4人分

トマト 1個 (150g)
 なす 1個 (60g)
 ズッキーニ 1/3本 (50g)
 人参 1/4本 (40g)
 パプリカ (ピーマン) 1/3個 (40g)
 玉ねぎ 1/3個 (80g)
 かぼちゃ 1/8切 (160g)
 セロリ 1/3本 (30g)
 塩 小さじ1/3
 水 1/4カップ



[作り方]

- 野菜は2cm角 (セロリは1cm角) に切る。
- 鍋に①と塩、水を入れて中火で20分程度煮込む。
 ※こげないようにかき混ぜて蒸し煮にする。

ブロッコリーとじゃこの胡麻和え

[材料] 2人分

ブロッコリー 1/2株 (100g)
 人参 1/5本 (30g)
 ほうれん草 1/2束 (100g)
 ちりめんじゃこ 10g

A ・すりごま (白) 大さじ1
 ・しょうゆ 大さじ1/2
 ・砂糖 大さじ1/4

[作り方]

- ブロッコリーは小房に分け、茎と人参は長さ3~4cm、厚さ5mmの短冊切りにする。切った野菜は茹でて火を通す。ほうれん草は茹でて水気を絞り、4cmの長さに切る。
- 乾煎りしてからりとしたじゃこに、Aを混ぜ合わせ、①の野菜を加えて全体を和える。



時間がない時もささっと副菜

小松菜とえのきのレンチン煮びたし

副菜

[材料] 2人分

小松菜 大3株 (100g)
 人参 1/4本 (40g)
 えのき 1/2束 (50g)

A ・しょうゆ 小さじ2
 ・みりん 小さじ2
 ・かつお節 1パック

[作り方]

- 小松菜は3~4cm幅に切り、人参は細切り、えのきは根元を切り落として半分に切る。
- ①とAを混ぜ合わせラップをする。
- 電子レンジ (500W 3分/600W 2分30秒) で加熱する。



切り干し大根と塩昆布の緑茶和え

副菜

[材料] 2人分

切り干し大根 15g
 塩昆布 大さじ1/2
 緑茶 50ml

[作り方]

ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

