



瀬谷区ヘルスマイトおすすめ

バランスととのう

レシピ集



横浜市瀬谷福祉保健センター
瀬谷区食生活等改善推進員会
(瀬谷区ヘルスマイト)

バランスの良い食事って…？

バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜」が揃った食事のことを言います。
図を参考に毎日の食事をチェックしてみましょう。

体の調子を整える

副菜

野菜・きのこ・海藻類
1食あたりの目安量



こぶし
1~2つつ

体をつくる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
1食あたりの目安量



手のひら
1つつ



体を動かす力になる

主食

ご飯・パン・麺類
1食あたりの目安量



茶碗1杯

ワンプレートでも主食・主菜・副菜が入って入れればOK



焼きうどん



ビビンバ

お弁当を買うとき・・・



焼肉弁当



青菜の
ごま和え



コンビニ等で買うとき・・・



その中でも不足しがちな野菜… 野菜を食べると良いこといっぱい！

野菜はビタミンやミネラルなどの栄養素だけでなく、水分や食物繊維を多く含み、体調を整えます。

また、そのボリュームや歯ごたえのあるものをよく噛んで食べることで満腹感が得られ、咀嚼は脳の衰えを防ぎます。



1日の野菜摂取
目標 **350g**

料理にしてみると…

野菜炒め

- キャベツ 30g
- 玉ねぎ 30g
- にんじん 10g



紅白なます

- 大根 60g
- にんじん 10g



ほうれん草のお浸し

- ほうれん草 70g

サラダ

- キャベツ 50g
- ミニトマト 20g



具だくさんの味噌汁

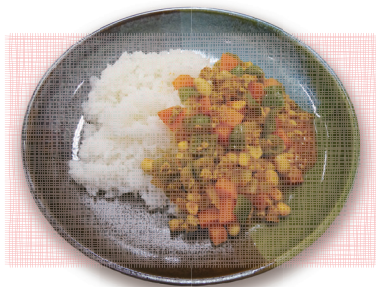
- 大根 40g
- にんじん 10g
- 玉ねぎ 20g



350gの野菜を約70gの小鉢にすると5皿です。

毎食の食事に野菜料理を取り入れると、結果として「1日350g」の目標量を食べられます。また、350gのうち1/3は緑黄色野菜をとりましょう。

大豆入りドライカレー



《材料》4人分

豚ひき肉……………200g	冷凍コーン……………100g
水……………250ml	大豆水煮缶……………1缶
玉ねぎ……………中1個	にんにく……………1かけ
固形スープの素……………1個	(チューブなら小さじ1)
人参……………中2/3本	しょうが……………1かけ
カレー粉…大さじ1・1/2～	(チューブなら小さじ1)
ピーマン……………中3個	炒め油……………大さじ1
ケチャップ……………75cc	塩……………少々

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切り、人参とピーマンは1～2cm角切り、コーンと大豆は水をきっておく。
- ②玉ねぎを平らな皿にのせ、ラップをしてレンジで3分加熱する。
- ③フライパンを中火にかけ、炒め油、にんにく、しょうがをなじませる。玉ねぎを入れ、塩少々をふり混ぜ、豚ひき肉を入れ、炒め合わせる。
- ④肉に火が通ったら人参を入れて軽く混ぜ、大豆と水、固形スープの素を入れ、ふたをして8～10分煮る。
- ⑤人参に火が通ったら、ピーマン、コーン、カレー粉、ケチャップを入れて軽く混ぜ、水分が1/3くらいになるまで時々混ぜながら煮詰める。

※混ぜすぎると大豆の薄皮がむけてくるので、優しく扱う

お好みでカレー粉の量を調整しよう

ヨーグルトサラダ



《材料》2人分

冷凍かぼちゃ……………2切れ	★マヨネーズ……………大さじ1/2
冷凍ブロッコリー……………4切れ	★しょうゆ……………小さじ1
玉ねぎ……………中1/4個	★こしょう……………少々
	★プレーンヨーグルト……………大さじ1

ミニトマトを足すと彩りきれい!

作り方

- ①かぼちゃ、ブロッコリーを記載通り解凍する。大きいようであればカットする。
- ②玉ねぎをスライスし、水にさらすか電子レンジで30秒程度加熱する。
- ③①と②を★で和える。

冷凍野菜を活用しよう!

鶏肉のマーマレード焼き



《材料》2人分

鶏もも肉	1枚	塩、こしょう	適量
★マーマレード	大さじ1	トマト	中1/2個
★しょうゆ	大さじ1	レタス	2枚
★酒	大さじ1	ねぎ	少々

主菜を
簡単にどうぞ

作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、軽く塩、こしょうをして下味をつける。
- ②油を敷かずにフライパンで皮を下にして焦げ目がつくまで焼く。
- ③★を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④トマト、レタスを添え、上に刻んだネギを散らす。

切り干し大根のごま酢和え



《材料》4人分

切り干し大根	40g
きゅうり	1本
カニ風味かまぼこ	4本
すりごま(白)	小さじ2
いりごま(白)	少々
★しょうゆ	大さじ2
★酢	大さじ2

余った切り干し大根の 活用法

さっと洗い、水気をとり、
♥キムチの素で和え、
ごま油で香りづけする。
♥塩昆布と干切りきゅうりと和える。

★砂糖……大さじ1・1/2
※★は合わせておく
※ごまは黒でもよい

作り方

- ①切り干し大根は水で15~20分ほど戻し、軽く水を絞る。
(長い場合は食べやすい長さにカットする)
きゅうりを2~3mmの小口切りにして塩少々をなじませ、水分が出たら軽く絞る。
カニ風味かまぼこは長さを半分に切り、細く割く。
- ②切り干し大根、きゅうり、カニ風味かまぼこを★で和える。
すりごまも加え、混ぜたら少し冷やしておくとも味がなじむ。
- ③器に盛り、ごまをふる。

柔らかい食感が
好みの方は
1分程度
茹でるとGood



イワシ缶のハンバーグ

サバ缶でも
おいしくできます



《材料》 2人分

イワシ水煮缶 …………… 1 缶
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/4本
 木綿豆腐 …………… 小 1/2 丁
 卵 …………… 1 個
 パン粉 …………… 大さじ 5
 サラダ油 …………… 小さじ 2
 生姜すりおろし …… 少々

<和風ソース>

めんつゆ …………… 大さじ 1
 水 …………… 大さじ 3
 水溶き片栗粉 ……………
 (水小さじ 1/2、
 片栗粉小さじ 1/2)

作り方

- ①木綿豆腐を水切りする。
- ②ポリ袋の中に、汁気を切ったイワシと長ねぎと水切りした木綿豆腐、生姜すりおろしを加えて、溶き卵、パン粉を入れてよく練り混ぜる。固さはパン粉で調整する。
- ③4個の小判型にまとめ、油を引いたフライパンで中火で焼く。
- ④鍋にめんつゆと水をいれ、火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③に④をかける。

イワシの味付き
缶を使う場合は
ソースはなしで
OK

具たくさんさんのミルクみそスープ



《材料》 2人分

じゃがいも …………… 中 1 個
 玉ねぎ …………… 小 1/4 個
 人参 …………… 1/4~1/5 本
 キャベツ …………… 1 枚
 えのき …………… 1/4~1/5 束
 ウィンナーソーセージ
 …………… 2 本

水 …………… 1 カップ
 和風顆粒だし
 …………… 小さじ 1/2~1
 牛乳 …………… 3/4 カップ
 みそ …………… 大さじ 1
 こしょう …………… 少々

作り方

- ①野菜は一口大にカット、ウィンナーソーセージは斜めの小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れて火にかけ、火が通ったらキャベツ、えのき、ウィンナーソーセージを入れる。
- ③沸騰したら顆粒だし、牛乳、みそ、こしょうを入れ、もう一度沸騰する直前に火を止める。

冷蔵庫に
余っている
野菜で作ろう!

🍴 | ホイル焼き

味噌マヨ、ポン酢など
好きな味で食べよう！



《材料》2人分

切り身魚……………2切れ (生だら、生鮭など)	ミニトマト……………6個
塩、こしょう……………少々	白ワイン(もしくは酒) 大さじ1
玉ねぎ……………小1/2個	オリーブオイル ……適宜
きのこ類……………計70g (舞茸、しめじ、椎茸、えのき等)	バター……………10g
	あれば…大葉の千切りやレモンの くし切りを添える

作り方 <作り方>

- ①切り身魚の水気を拭き、塩、こしょうで下味をつける。
玉ねぎは繊維に沿って薄切り、きのこ類は石づきを取り4~5cmにカット、
またはほぐす。ミニトマトは1/2にカットする。
- ②アルミホイルにオリーブオイルをぬり、
玉ねぎを敷いた上に魚、きのこ類、ミニトマトをのせ、
白ワインか酒をふる。
中に空気が入るようにホイルの周りを折りたたむ。
- ③オーブントースターで15~25分焼く。
- ④ホイルを開き、バターをのせる。

フライパンに②を並べ、
水を注ぎ、10~15分、
蒸し焼きもできます



メインの食材は鶏肉や豚肉でもOK、好きなお肉や魚で作ってみよう
野菜もなんでもOK、家にあるもの、好きな野菜で作ろう！

🚢 | ピーマンとじゃこの炒め物



《材料》2人分

ピーマン……………3個	★めんつゆ……………大さじ1
しらたき……………小1玉	★水……………大さじ1
ちりめんじゃこ ……大さじ2	

- ### 作り方
- ①ピーマン、しらたきを切る。
 - ②材料を炒めて、★で和える。

副菜をお手軽につくろう！
人参を足すときれいに
仕上がります。

地域の健康を見守る ヘルスマイトの紹介

ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、栄養・運動・休養の調和がとれた、食を中心とした健康づくり活動を行っている全国的なボランティア団体です。



子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とした食育活動を行っています。



定例会 (月1回)
活動報告や健康づくりに関する研修会を実施しています。



あなたもヘルスマイトになりませんか？

福祉保健センターで実施する養成セミナー（全8回）を修了すると、ヘルスマイトに入会することができます。



[発行] 瀬谷福祉保健センター福祉保健課健康づくり係
瀬谷区食生活等改善推進委員会

住所：〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町 190
TEL：045-367-5746 FAX：045-365-5718