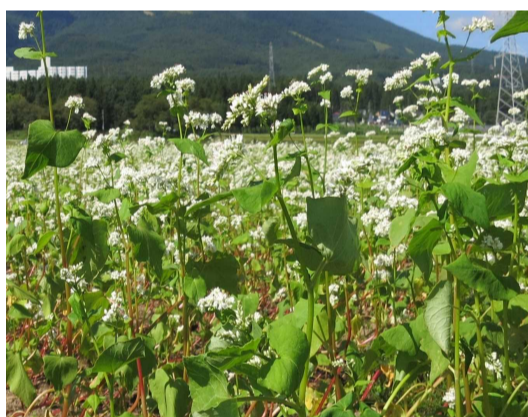


2024年

楽しく食べていきいき 健康カレンダー

減塩バランス食で いきいき健康づくり



蕎麦

野菜の花いろいろ



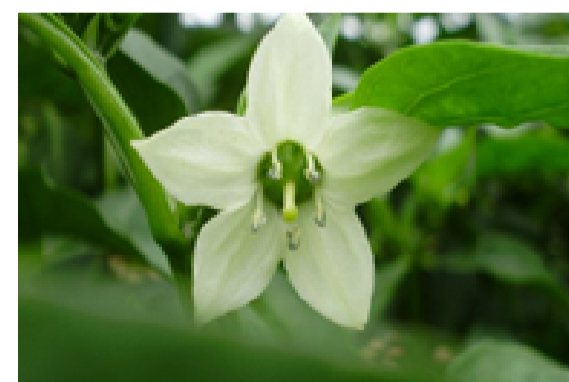
ごぼう



いんげん



須賀川のきゅうり



ピーマン



須賀川市食生活改善推進員会

自分のために、家族へ、そして地域の中へ、健康の輪を広めよう。

須賀川市食生活改善推進員会は、すべての人が健康で暮らすために、より良い食生活の定着を目指して様々な活動をしています。



<主な活動紹介>

<伝達料理講習会>

各地区の集会所などで健康の学習と調理実習を行います。



私たちの健康は私たちの手で！

活動内容

<食育啓発活動>

6月の食育月間に合わせ、食生活に関する情報をお伝えします。



<乳幼児健診会場における啓発>

保健センターで実施している乳幼児健診の際、朝食に関する内容やむし歯予防についての情報をお伝えしています。



<研修会>

推進員が集まり、研修会を行い、自分たちの知識を深め、活動しています。



その他にも様々な活動を、推進員が協力しながら行っています。

<主菜>たらとときのこのみぞれ煮



材 料	1人分	作り方
まだら かたくり粉 油 しめじ 大根 <調味料> めんつゆ 酒 おろししょうが 小ねぎ	1切れ 5g 3g 25g 85g 大さじ1 大さじ1/2 1.5g 3g	①まだらに酒（分量外）をふり5分ほど置く。 大根は、すりおろす。しめじは石づきをとり小房に分ける。小ねぎは輪切りにする。 ②まだらの水分をペーパーでふき取りかたくり粉をまぶす。フライパンに油を熱し、まだらを入れ、両面に焼き色がつく程度に焼き、取り出しておく。 ③②のフライパンにしめじを入れ炒め、調味料と大根おろしを入れて煮立て、取り出しておいたまだらを戻し入れひと煮する。器に盛り、小ねぎを散らす。

1人分 エネルギー140kcal たんぱく質 15.7g 脂質 3.4g 炭水化物 11.7g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.3g

<主食・主菜>マーボー春雨のつけ丼



材 料	1人分	作り方
豚ひき肉 春雨 キャベツ おろしにんにく おろししょうが ねぎ 油 豆板醤 <調味料> 鶏がらスープの素 水 しょうゆ こしょう ごはん	50g 20g 70g 1g 1g 5g 小さじ1 2g 1g 70cc 小さじ1 少々 150g	①春雨は、表示とおりに戻して、食べやすい長さに切る。キャベツはざく切り、ねぎはみじん切りにする。鶏がらスープの素・水・しょうゆ・こしょうは合わせておく。 ②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、軽く炒め、豆板醤とひき肉を加えて、ほぐしながら肉に火が通るまで炒める。 ③②にキャベツを加え①で合わせておいた調味料を加えて3~4分煮る。春雨とねぎを加え、煮汁がある程度なくなるまで炒める。 ④器にご飯を盛り③を盛りつける。

1人分 エネルギー487kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.3g 炭水化物 78.7g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.8g

1月

1	月	元旦
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

2月

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	



まずは、ここから！今日から始める食習慣

1日3食、主食・主菜・副菜でバランスよく



☆ 食事を作るときや市販のものを購入するときに主菜・副菜を意識しましょう。
 ☆ 時間がない時は、みそ汁やスープに卵を入れて、主菜の材料をプラス。
 ☆ 壮年期には副菜をしっかり、高齢期は主菜をしっかり、を考えましょう。

<汁>春キャベツの食べるスープ



材 料	1人分	作り方
水	150cc	①キャベツ・たまねぎ・ベーコンは1cm角、ブロッコリーは細かく切る。にんじんはいちょう切りにする。 ②鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、①の野菜とコーンを入れさっと炒める。 ③野菜がしんなりしたら、水とコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ④野菜に火が通ったら塩とこしょうを入れ、味をととのえる。
キャベツ	80g	
たまねぎ	40g	
ブロッコリー	10g	
コーン(冷凍)	5g	
にんじん	5g	
ベーコン	10g	
油	1g	
コンソメ	1g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	

1人分 エネルギー91kcal たんぱく質3.5g 脂質5.3g 炭水化物10.1g カルシウム49mg 食塩相当量0.8g

<主菜>鶏ささみのレンチン蒸し



材 料	1人分	作り方
鶏ささみ	1本	①キャベツはざく切り、エリンギは5mm幅の輪切り、アスパラガスは斜め薄切り、トマトは縦半分に切って、薄切りにする。調味料は合わせ、よく混ぜておく。 ②鶏ささみは、筋を取って、2cm厚さの斜め薄切りにする。 ③耐熱皿に、キャベツを敷き、上に鶏ささみを並べ、エリンギ・アスパラを散らし、一番上にトマトを並べ、調味料をまわしかけ、バターをのせる。 ④ラップをふんわりとして、電子レンジで5~6分、ささみに火が通るまで加熱する。
キャベツ	50g	
エリンギ	20g	
アスパラガス	1本	
トマト	30g	
<調味料>		
みそ	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
白すりごま	大さじ1/2	
水	小さじ1/2	
バター	4g	

1人分 エネルギー158kcal たんぱく質15.8g 脂質6.0g 炭水化物12.2g カルシウム74mg 食塩相当量1.1g

3月

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	食育の日
20	水	春分の日
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

4月

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	



まずは、ここから！今日から始める食習慣

自分の1食分の目安量を知ろう！

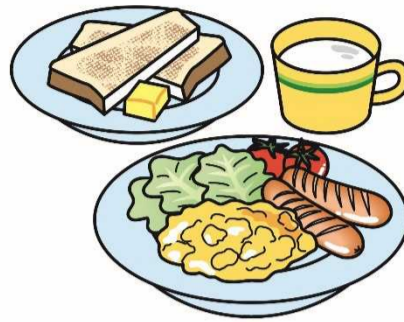
1食に食べる分量を大まかに確認しておきましょう。



主食
ごはん1杯
100g～150g



主菜
肉や魚は片手くらい
80g～100g



副菜
野菜類を両手いっぱい
約120g（きのこ・海藻も含む）

毎日の食事の適量は、性別や体型、活動量によって個人差があります。
体重の増減によって確認するとよいでしょう。

食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー



<主菜>ツナと豆腐のさっと炒め

材 料	1 人 分
木綿豆腐	75g
ツナ油漬缶	18g
冷凍ホールコーン	12g
小松菜	20g
にんじん	10g
卵	30g
油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ①木綿豆腐は、ペーパーで包み、しっかり水気をしぼる。小松菜は、よく洗い2cm長さに切る。にんじんは2cm長さの短冊切り。卵は、割りほぐしておく。
- ②フライパンに、油を熱し、にんじん・ツナ缶・コーン・小松菜を入れ炒め、豆腐を軽く崩しながら加え、しょうゆ、こしょうを入れ炒めて味をなじませる。
- ③最後に、卵を加え、炒め合わせ、卵に火が通ったら、火を止める。（卵を加えたら、あまりいじらない。）

<副菜>ブロッコリーの塩昆布和え

材 料	1 人 分	作 り 方
ブロッコリー	60g	①ブロッコリーは小房（小さめ）に分け、熱湯でゆで、ざるにあけてさます。 ②ボウルに、①・塩昆布・かつお節・ごま油を入れて混ぜる。
塩昆布	2g	
かつお節	0.5g	
ごま油	小さじ1/2	

<汁>きのこのみそ汁

材 料	1 人 分	作 り 方
水	150cc	①かつお節は、だし用パックに入れる。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、だしパックを入れ、1分くらい沸騰させて火を止め、だしパックをとり出す。 ②きのこは石づきをとり、食べやすい長さに切り、ほぐす。 ねぎは、輪切りにする。 ③①で②を煮て、火が通ったら、みそを溶き、最後にねぎを加え、火を止める。
かつお節	1g	
えのき	15g	
しめじ	15g	
まいたけ	15g	
ねぎ	10g	
みそ	7g	

<主食> ごはん100g～150g

<その他> ヨーグルト

1食分（ごはん120g） エネルギー527kcal たんぱく質26.2g 脂質18.0g 炭水化物73.3g カルシウム331mg 食塩相当量2.0g

5月

1	水	
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

6月 (食育月間)

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	



須賀川市食生活改善推進員会

暑い夏！しっかり食べて乗り切ろう。



暑い夏を乗り切るには、**3度の食事が大切！**
あっさりしたものになりがちですが、夏だからこそ**しっかり食べましょう。**

たんぱく質
夏は不足しやすい

ビタミンB1
疲労回復効果

夏野菜
ビタミン・ミネラル

食欲を増進させる料理のコツ！

- ①酸味をきかせる・・・酢の物、酢豚などさっぱりしていて食欲が増します。
- ②「だし」をきかせる・・・かつお節などでだしをとってみそ汁をおいしく作る。
- ③香辛料や香味野菜を利用する・・・にんにくやカレー粉、しょうがやみょうがを料理に。
- ④少しだけ、味を濃くする・・・梅干しや漬物などで食欲アップ。とり過ぎには注意。
- ⑤料理の温度を工夫する・・・あつあつの料理や冷たい料理など変化をつける。

熱中症対策！「水分補給の仕方」

1日に必要な水分摂取量は最低2リットル（1日3度の食事で1リットル、水や麦茶などで1リットル）といわれています。（食事では食べ物に含まれる水分や汁などから水分がとれます。）

<水分補給のタイミング>

- ①「起床後」「運動前後」「飲酒後」「入浴前後」「就寝前」
- ②屋外にいる時は、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給

<副菜> ゴーヤともやししのピーナッツ白和え



材 料	1人分	作り方
ゴーヤ	35g	①ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り除いて、薄切りにし、熱湯でさっとゆで冷水で冷まし、水けをきっておく。にんじんは千切りにし、もやしと一緒にゆでザルにあげておく。 ②豆腐は、ペーパータオルで、包み3分程度電子レンジにかけ水けをきる。さらにペーパータオルで包んで重しをしてしっかり水けをしぼる。 ③すり鉢にピーナッツを入れ、ペースト状になるまですりつぶし、②と調味料を入れ滑らかにする。④③に①を入れ和える。
もやし	15g	
にんじん	5g	
ピーナッツ	5g	
豆腐（木綿）	30g	
<調味料>		
砂糖	0.5g	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	0.2g	

1人分 エネルギー65kcal たんぱく質 4.1g 脂質 4.0g 炭水化物 4.3g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.4g

<主菜> お手軽酢豚



材 料	1人分	作り方
豚もも肉	60g	①豚もも肉に酒・しょうゆを入れ、揉みこんでおく。パプリカ・ピーマン・たまねぎは一口大に切る。
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	3g	②豚もも肉を広げ、くるくると巻いて団子にしてかたくり粉をまぶす。
かたくり粉	適宜	
揚げ油	適宜	③フライパンに油を1cmくらいまで注いで、②を入れて揚げ、肉に火が通ったら、①の野菜も入れ、一緒に揚げて油をきっておく。
赤パプリカ	30g	
ピーマン	20g	④③のフライパンの残った油を除き、肉と野菜を戻し、火にかけて軽く炒め、熱くなったら甘酢あんの内容料を入れ、とろみがつくまで炒め合わせる。
たまねぎ	40g	
<甘酢あん>		
水	大さじ1	
鶏がらスープ 素	1g	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2	
かたくり粉	2g	

1人分 エネルギー212kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.7g 炭水化物 14.2g カルシウム 16mg 食塩相当量 0.9g

7月

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

8月

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	



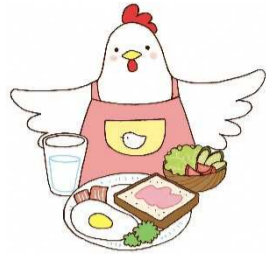
まずは、ここから！今日から始める食習慣

朝食を食べましょう！「大人もきちんと朝ごはん」

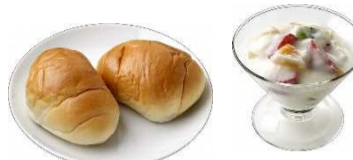
朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。

寝ている間に消費されたエネルギーをしっかりと補充して1日をスタートさせましょう。

理想的な朝ごはん
主食・主菜・副菜のある朝ごはん



なかなか起きられない！
(時間がない時)



今まで食べていない！
(食べる習慣がない)



今まで食べる習慣のなかった方は、まずは、「何か食べる」という習慣を取り戻すことから始めます。手軽で、簡単に食べられる物から始めるといいでしょう

時間がない時は、まずは、火を使わずに食べられるものが手軽です。ごはんや納豆やパンに牛乳、果物などの組み合わせや前日の残り物でもOK。

- ☆忙しい時は、前日の夕飯の残り物で、簡単朝ごはん。
- ☆食欲がない時は、生活のリズムを見直してみましょう。
前日の夕飯が遅かったり、夕飯後に食べたいしていませんか？
- ☆1日2食は、ダイエットにはなりません。かえって太りやすいです。
- ☆朝ごはんを食べると調子が悪くなる人は、身体が食べないことに慣れてしまっています。
バナナや牛乳1杯から始め、朝食を食べる習慣を取り戻しましょう。



食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー



<副菜> 豆入りポテトサラダ

材料	1人分	作り方
じゃがいも	50g	①ほうれん草はよく洗い、1.5cm長さに切ってさっとゆで、冷目で冷まし、水気をしぼっておく。 ハムは、1.5cm角に切る。調味料は合わせておく。
ほうれん草	30g	
ミックス豆(水煮)	15g	
ハム	1/2枚	
<調味料>		②じゃがいもは皮をむいて、ゆで、柔らかくなったらゆで汁を捨て、火にかけ、水分を飛ばす。 ③じゃがいもを熱いうちにボウルに移し、つぶして調味料を合わせて混ぜる。 ④③にほうれん草・豆・ハムを入れ混ぜ合わせる。
酢	4g	
オリーブ油	4g	
塩	0.3g	
砂糖	0.5g	
こしょう	少々	

<主食> ごはん100g~150g

1食分(ごはん120g) エネルギー552kcal たんぱく質24.2g 脂質23.5g
炭水化物68.5g カルシウム145mg 食塩相当量2.2g

<主菜> えのき入りつくね

材料	1人分	
豚赤身ひき肉	65g	
卵	1/6個	
しょうゆ	3g	
こしょう	少々	
えのきだけ	30g	
ねぎ	10g	
油	小さじ1/2	
しょうゆ	3g	
みりん	3g	
リーフレタス	1枚	
作り方		
①えのきだけは石づきを除き、1cm長さに刻む。ねぎはみじん切りにする。		
②ビニールの袋にひき肉、卵、しょうゆ、こしょうを入れ袋の外側からよくこねて混ぜ、粘りが出たら、えのきだけ、ねぎを加えてよく混ぜる。1人分2個分にして丸く平らにまとめる。		
③フライパンに油を熱し、②を並べ、中火~弱火で中まで火が通るまで両面を焼く。		
④肉に火が通ったら、しょうゆとみりんを合わせたたれを入れ、絡め、お皿にリーフレタスを敷き盛りつける。		

<汁> あったかミルクスープ

材料	1人分	作り方
水	100cc	①白菜は1cm幅、たまねぎは薄切り、小松菜は2cm長さ、にんじんはいちょう切りにする。 ②鍋に分量の水と①の野菜、コンソメを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまでよく煮る。(野菜をしっかり煮込むと甘みが出ます。) ③②の鍋に牛乳を入れ、塩・こしょうを加えて、沸騰直前で、火を止める。
牛乳	60cc	
白菜	25g	
たまねぎ	20g	
小松菜	10g	
にんじん	5g	
コンソメ	1g	
塩	0.3g	
こしょう	少々	

9月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	秋分の日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

10月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



まずは、ここから！今日から始める食習慣 めざせ、減塩！マイナス1g

食塩をとり過ぎると、高血圧になるリスクが高まります。
また、高血圧の状態が長く続くと、心臓病や脳卒中の原因に。

1日の食塩摂取目標量

男性
7.5g以下

女性
6.5g以下

血圧が気になる方
6g以下

かくれた塩に要注意！



市販の食品の食塩相当量を確認しよう。

栄養成分表示 (〇〇) あたり	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

食品の容器包装には栄養成分が表示されています。表示を見ることで、食品に含まれる食塩相当量を自分で確認することができます。

減塩アクション

- ①調味料はかけるよいつける。
- ②めん類のスープは残す。
- ③外食や市販のお惣菜、インスタント食品の塩分に注意する。
- ④旬の食材で素材の味を大切に
- ⑤だしをきかせてうまみをアップ
- ⑥酸味や香辛料を上手に使う



<主菜> 鮭ときのこのフライパン蒸し



材 料	1人分	作り方
生鮭	1切れ	①鮭は1切れを3等分のそぎ切りにし、塩・こしょうをふっておく。しめじは石づきをとり小房に分ける。えのきだけは根元を切り、長さを半分に切る。まいたけは食べやすくほぐす。にんじんは短冊切り、小ねぎは、輪切りにする。 ②フライパンの真ん中に鮭をならべ、まわりにきのこ・にんじんを入れて、オリーブオイル・しょうゆ・酒をまわしかけ、火にかける。 ③蓋をして、弱火で鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。皿に盛りつけ、小ねぎを上に乗らす。
塩	0.2g	
こしょう	少々	
しめじ	30g	
まいたけ	30g	
えのきだけ	25g	
にんじん	5g	
小ねぎ	5g	
オリーブオイル	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2	

1人分 エネルギー193kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.6g 炭水化物 6.2g カルシウム 18mg 食塩相当量 1.0g

<主菜> 牛肉のオイスターソース炒め



材 料	1人分	作り方
牛こま切れ肉	60g	①かぼちゃは、わたと種を取り、長さ3cmの厚さ5mmに切る。れんこんは皮をむき、縦に4等分して乱切りにする。 牛肉にかたくり粉をまぶす。 ②フライパンに油を熱し、れんこんを炒め、れんこんが少し透き通ってきたら、かぼちゃを加えてさらに炒める。 ③②に牛肉を入れ、さっと炒め、鶏ガラスープの素と水を加え牛肉に火が通るまで炒め、オイスターソースを加えて汁けがなくなるまで炒め煮する。
かたくり粉	2g	
かぼちゃ	25g	
れんこん	40g	
油	4g	
鶏ガラ		
スープの素	1g	
水	大さじ2	
オイスターソース	小さじ1	

1人分 エネルギー235kcal たんぱく質 13.2g 脂質 15.4g 炭水化物 14.4g カルシウム 16mg 食塩相当量 0.8g

11月

1	金	
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	食育の日
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	

12月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

