

みどりと歴史ともてなしのまち—東区

広島市東区役所 検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/higashiku/>

広島市東区役所公式フェイスブックはこちら

広島市東区役所 FB 検索

<https://www.facebook.com/higasiku>

毎日の食事で健康づくりを

市は、皆さんの健康寿命を延ばすため、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」などの六つの分野で生活習慣の改善などに取り組んでいます。

今回は、健康的な食生活のポイントと、家庭で簡単に作れる栄養バランスの整った「元気じゃけん定食レシピ」を紹介します。

園地域支えあい課(☎568-7729、☎568-7790)

栄養士お薦め!



地域支えあい課 古田栄養士

健康寿命を延ばすための 三つのポイント

1 朝ごはんを食べましょう

朝ごはらは、脳と体を目覚めさせ、元気に1日をスタートさせるための大切な食事です

1日2食で必要な栄養を取ることは難しいため、朝食を取っていない人は、簡単なものから「食べる習慣」を身に付けましょう

簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう!

STEP①



ヨーグルト
リンゴ

STEP②



おにぎり
具だくさん
味噌汁

STEP③



ごはん・納豆・
具だくさん味
噌汁・ほうれ
ん草のお浸し

2 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、バランスよく栄養を取ることができます。1日2回以上は組み合わせた食事を取るよう意識しましょう

1人分の健康的な食事の目安は、1回の食事につき、野菜100g以上、塩分3g以下、エネルギー550~750kcalです

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

副菜

野菜などを使った料理(ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む)



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理(たんぱく質や脂質を多く含む)

主食

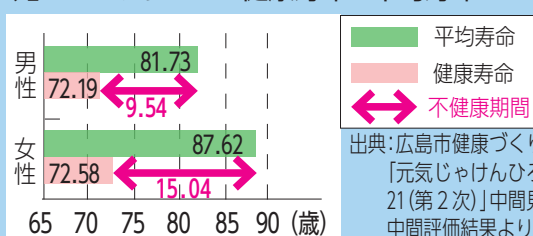
ごはん、パン、めん類など(炭水化物を多く含む)

3 1日の中で果物や乳製品を取りましょう

牛乳に含まれるカルシウムは骨や歯の材料となり、果物に多く含まれる食物繊維はがんの予防につながります

カルシウムと食物繊維は不足しやすいため、意識して取るようにしましょう

知っていますか? 健康寿命と平均寿命(H28)



平均寿命と健康寿命の差(不健康期間)を短くし、元気に長生きするためにも、健康的な食生活を心掛けましょう。



副菜

キノコのマリネ

材料(2人分)		下準備
生シイタケ	合わせて100g	薄切り
シメジ		ほぐす
マイタケ		
レモン汁	大さじ1	★
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
オリーブ油	大さじ1	
パセリ(あれば)	適量	刻む

作り方

- キノコを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する
- 熱いうちに★を加えて和え、オリーブ油を絡めて冷ます
- 器に盛り、お好みでパセリを飾る

主菜

サバのソテー キムチソース

材料(2人分)		下準備
生サバ	2切れ	サバに塩と酒で下味をつけ5分置く
塩	少々	
酒	小さじ2	
豆苗	1/2袋	根元を切る
キムチ(刻む)	40g	混ぜる(★)
ごま油	小さじ1	

作り方

- サバはキッチンペーパーで水気を取り、フライパンで皮目から中火で焼く
- 焼き色が付いたら裏返して豆苗を加え、ふたをして3~4分蒸す
- 皿に盛りつけ★をかける

ワンプレートで簡単!

元気じゃけん定食レシピ

元気じゃけん定食とは
主食・主菜・副菜のそろった、健康に配慮し、栄養バランスが整った定食です。

マメ知識

野菜やキノコに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります

添え野菜、果物は好きなものでOK!

副菜

添え野菜

レタス・ベビーリーフなど

果物

季節の果物
ミカンなど



主食

五穀米ごはん
1人分150g

栄養価(1人分)

エネルギー:726kcal、たんぱく質:29.7g、脂質:27.0g、炭水化物:88.0g、塩分:2.9g

レシピ作成

東区すこやか食生活推進リーダー(栄養士・管理栄養士)

ホームページでは、約50種類の元気じゃけん定食レシピを紹介しています!ぜひご覧ください。



主菜

簡単キッシュ

材料(2人分)	下準備
卵	1個 溶く
牛乳	50ml
ミニトマト	2個 4等分に切る
ピザ用チーズ	大さじ2
こしょう	少々

作り方

材料を混ぜ、耐熱容器に入れてオーブントースターで8~10分焼く



副菜

根菜の煮物

材料(2人分)	下準備
ニンジン	3cm 半月切り
サツマイモ	3cm 皮付きで輪切り
ゴボウ	1/4本 斜め切り
インゲン	3本 半分に切る
だしの素	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 鍋に、ニンジン、サツマイモ、ゴボウを入れ、野菜が浸るくらいの水と★を加えて火にかける
- 沸騰したら火を弱め、落としぶたをして10分煮る
- インゲンを入れてさらに5分煮たら火を止める