8万人のヘルスアップ

人気の
食べて健康レシピ集

～いきいきと　輝け健康　なかつがわ～

中津川市

健康寿命をのばそう！

健康で幸せに暮らすことはみんなの願いです。
市の管理栄養士がこれまで作ったレシピの中で、人気のあるものを厳選し「食べて健康レシピ集」を作りました。
毎日の食事に取り入れて、健康長寿を目指しましょう。

平均寿命

男性	女性
81 歳	86 歳

↕

男性	女性
66 歳	67 歳

健康寿命

＊「健康寿命」とは、健康上に問題なく日常生活を送ることができる期間をいいます。中津川市では、男性で 15 歳、女性で 19 歳も差があります。
（健康寿命：国民健康保険データバンクシステムより算出）

中津川市　健康づくり推進
イメージキャラクター
けんぱちくん　です。

健康づくりの「**けん**」と市の人口８万人の「**はち**」を合わせて「けんぱちくん」とネーミングしています。市民すべての方が健康づくりに参加して、健康で幸せに暮らせるまちを目指しています。

トマトと卵の中華炒め

1 人分の栄養価
173kcal

- 蛋白質　7.4ｇ
- 脂質　11.8ｇ
- カルシウム　38mg
- 食物繊維　1.6ｇ
- 塩分　1.3ｇ

材料（２人分）

- トマト（完熟）1 個
- 卵　1 個
- 油　大さじ 1/2
- 万能ねぎ　2 本

A
- 塩　小さじ 1/6
- 砂糖　ひとつまみ
- 鶏ガラスープの素　小さじ 1/4
- 酒　大さじ 1

作り方

① トマトはくし型に切る。

② 卵は溶いて（A）の調味料を混ぜる。

③ フライパンに油を熱して②の卵を流し入れ、大きくかき混ぜて半熟状にし、一度取り出す。

④ ③のフライパンで①のトマトを炒め、火が通ったら③の卵を戻し入れて炒め合わせる。

⑤ ④を盛り付け、小口に切った万能ねぎを散らす。

バター醤油が香ばしい　大根ステーキ

1 人分の栄養価
93kcal

・蛋白質	1.7ｇ
・脂質	5.5ｇ
・カルシウム	33mg
・食物繊維	1.6ｇ
・塩分	0.7ｇ

材料（２人分）

・大根	260ｇ（1/3 本）
・黒粒こしょう	少々
・サラダ油	大さじ 1/2
・酒	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1/2
・みりん	大さじ 1/4
・バター	小さじ 1/2 強
・かつお節	適量
・万能ねぎ	１本

作り方

① 大根は 2 センチ位の輪切りにして皮をむき、両面に隠し包丁を入れる。
② フライパンに油を熱して、①の大根を入れ、ふたをして中火でじっくりと両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
③ ②を弱火にして酒を振り入れ、更にふたをしてゆっくりと火を通す。
④ ③の大根がやわらかくなったら一度火を止め、しょうゆとみりん、バターを加えて再度火をつけ、弱火で大根に調味料をからめる。
⑤ ④を器に盛り付け、かつお節、小口に切ったねぎをかける。

ささみの梅じそフライ

1 人分の栄養価
170kcal

・蛋白質	16.9ｇ
・脂質	7.6ｇ
・カルシウム	22mg
・食物繊維	1.8ｇ
・塩分	0.9ｇ

材料（２人分）

		・小麦粉	適宜
・鶏ささみ	120ｇ	・卵	適宜
・梅肉	5ｇ	・パン粉	適宜
・青じその葉	2 枚	・揚げ油	適宜
・塩	少々	・ブロッコリー	60ｇ
・こしょう	少々	・塩	少々

作り方

① ささみは筋を取って横から包丁で切り込みを入れ､縦半分に開く。
② 青じその葉は、縦半分に切る。
③ ①のささみを開いた片方に②をおいて、梅肉をぬり、もう片方でふたをするようにはさみむ。
④ ③の表面に塩、こしょうを振り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
⑤ 揚げ油を熱し、④を中心まで火が通るようにゆっくり揚げる。少し冷めたら、斜め半分に切って盛り付ける。
⑥ 付け合せのブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでてザルに上げ、⑤の付け合せとする。

白菜のミルク煮

1 人分の栄養価
139kcal

・蛋白質	5.9ｇ
・脂質	7.8ｇ
・カルシウム	134mg
・食物繊維	2.2ｇ
・塩分	1.3ｇ

材料（２人分）

・白菜	200ｇ	・水	150ｍｌ
・しょうが（薄切り）	3 枚	・固形スープの素	1/2 個
・ブロッコリー	40ｇ	・牛乳	150ｍｌ
・ロースハム	1 枚	・塩	小さじ 1/4
・油	大さじ 1/2	・水溶き片栗粉	適宜

作り方

①白菜は葉先と軸に分け、葉先はざく切りにし、軸は食べやすくそぎ切りにする。しょうがはせん切りにする。
②ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、ザルに上げる。
③鍋またはフライパンに油を熱し、①の白菜の軸としょうがを炒める。軽く火が通ったら白菜の葉先を加えて炒め、水、固形スープの素を加える。
④白菜が柔らかくなって水分が半分以下になったら、ひと口大に切ったロースハムと牛乳を加え、弱火にする。
⑤④に塩で調味し、②のブロッコリーを加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

キャベツと卵のチーズ焼き

1 人分の栄養価
145kcal

・蛋白質	9.8ｇ
・脂質	9.8ｇ
・カルシウム	113mg
・食物繊維	1.1ｇ
・塩分	0.9ｇ

材料（２人分）

・キャベツ	100ｇ	・卵	2 個
・にんじん	20ｇ	・ピザ用チーズ	大さじ 2
・ベーコン	1/2 枚	・塩、こしょう	少々

作り方

①キャベツ、にんじん、ベーコンは短めのせん切りにする。

②耐熱用の器に①を入れて塩、こしょうをし、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。

③②の上からピザ用チーズをのせ、オーブントースターで 5～6 分焼く。卵の固まり具合をみて、好みの焼き加減にする。

※硬い黄身がお好みならば、アルミ箔をふんわりかけて、焼くとよいでしょう。

アスパラのマヨネーズ炒め

1 人分の栄養価
45kcal

- 蛋白質　3.0ｇ
- 脂質　2.4ｇ
- カルシウム　15mg
- 食物繊維　1.3ｇ
- 塩分　0.6ｇ

材料（２人分）

・アスパラガス	140ｇ（5 本程度）
・にんにく	1/2 かけ（好みで）
・マヨネーズ	大さじ 1/2
・めんつゆ（2 倍濃縮）	大さじ 1
・かつお節	2ｇ

作り方

①アスパラガスは根元の硬いところの皮をむき、1 センチ位の斜め切りにする。

②にんにくは薄切りにする。

③フライパンにマヨネーズ、①、②を入れ、火をつけて炒める。

④③のアスパラガスに火が通ったらめんつゆを加えて味を調え、器に盛り付けてかつお節をまぶす。

青菜と豚肉のポン酢あえ

1 人分の栄養価
76kcal

・蛋白質	6.9ｇ
・脂質	4.3ｇ
・カルシウム	141mg
・食物繊維	1.5ｇ
・塩分	0.5ｇ

材料（２人分）

・青菜（小松菜など）	120ｇ
・豚薄切り肉	50ｇ
・ポン酢	大さじ１
・ごま	大さじ１

作り方

①青菜はよく洗って、たっぷりの熱湯で好みのかたさにゆで、冷水にとって水けをよく絞り、4 センチ位の長さに切る。

②湯を沸かし、豚肉をゆでて冷水にとり、キッチンペーパーなどで水けをとる。ゆでた豚肉は 1 センチ位の細切りにする。

③ボウルに①、②を合わせ、ポン酢、ごまを加えてあえる。

にんじんシリシリ

1 人分の栄養価
115kcal

・蛋白質	6.0ｇ
・脂質	6.6ｇ
・カルシウム	26mg
・食物繊維	23ｇ
・塩分	1.1ｇ

材料（２人分）

・にんじん	１本（180ｇ）
・ツナ缶	１缶（70ｇ）
・鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
・塩、こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ１

作り方

① にんじんはせん切り器でせん切りにするか、または斜め薄切りにしてせん切りにする。

② フライパンにツナと①を入れてしんなりするまで炒める。

③ ②に鶏ガラスープの素、塩、こしょう、しょうゆを加えて仕上げる。

豆腐と小松菜の煮込み

1 人分の栄養価
91kcal

- 蛋白質　7.3ｇ
- 脂質　3.7ｇ
- カルシウム　144mg
- 食物繊維　1.4ｇ
- 塩分　0.7ｇ

材料（２人分）

- 絹ごし豆腐　100ｇ
- 小松菜　120ｇ
- エビ　40ｇ
- 酒　小さじ１
- 片栗粉　小さじ１
- 白ねぎ　10ｇ
- しょうが　2ｇ
- ごま油　小さじ 2
- A
  - 水　1 カップ
  - 鶏がらｽｰﾌﾟの素　小さじ１
  - 塩、こしょう　少々
  - 酒　大さじ１
- 水溶き片栗粉　適宜

作り方

①豆腐は縦に 2 等分にし、1 センチ位の厚さに切る。
②小松菜は 3～4 センチ幅に切る。
③エビは背ワタをとり、水けをしっかりとって酒をふり、片栗粉をまぶす。
④白ネギ、しょうがはみじん切りにする。
⑤鍋にごま油を入れて④を加え、弱火で香りを出しながら炒める。
⑥⑤に(A)を加えて沸かし、①、③を入れて軽く混ぜながら火を通す。
⑦⑥に②の小松菜を入れ、火が通ったら味を調えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

白身魚のチリソース

1 人分の栄養価
181kcal

・蛋白質	13.4ｇ
・脂質	8.0ｇ
・カルシウム	66mg
・食物繊維	1.6ｇ
・塩分	1.1ｇ

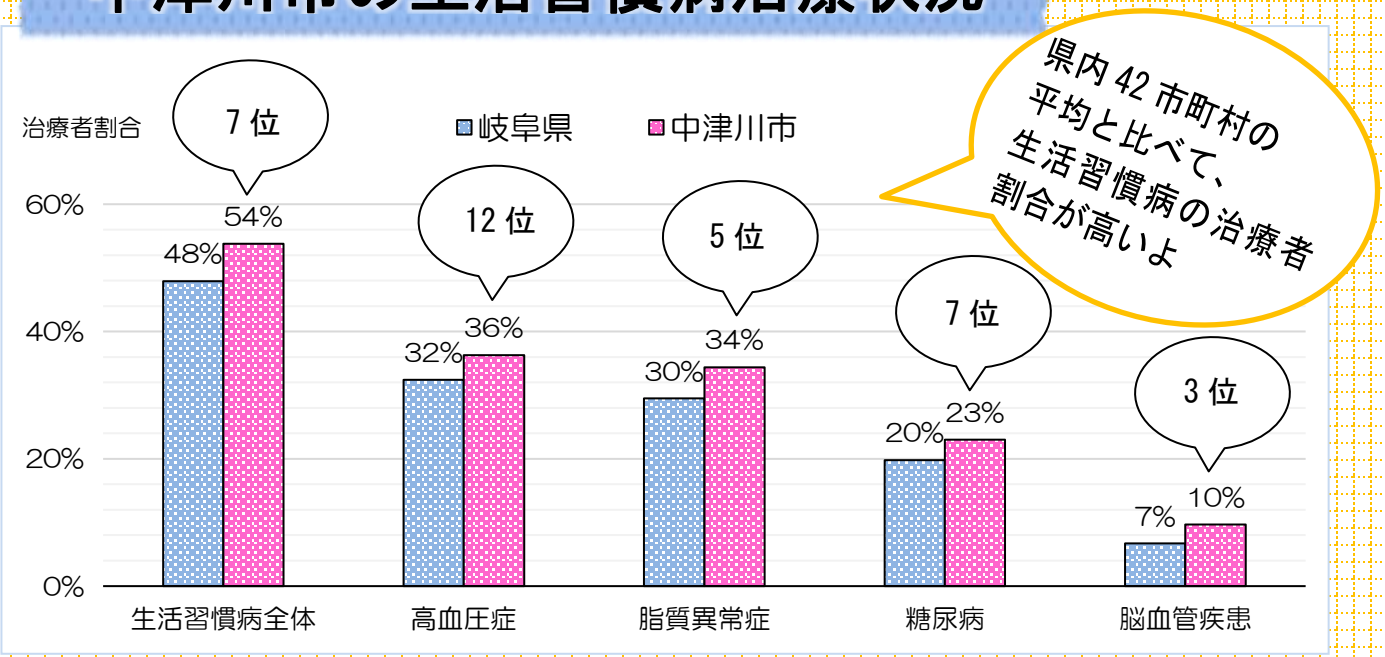
材料（２人分）

・白身魚	2 切れ（140ｇ）
・片栗粉	小さじ 1 強
・揚げ油	適宜
・玉ねぎ	中 1/2 個
・にんにく	小さじ 1/5
・しょうが	小さじ 1/3
・油	小さじ 1
・豆板醤	少々
A ・トマトケチャップ	大さじ 2 弱
A ・中華風だしの素	2ｇ
A ・酒	小さじ 1
A ・砂糖	小さじ 2/3
A ・片栗粉	小さじ 1
・小松菜	60ｇ
・レタス	40ｇ

作り方

① 白身魚は酒をふってしばらくおき、水けをしっかりとって片栗粉をまぶす。
② 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
③ 小松菜は沸騰した湯でさっとゆで、3 センチ位の長さに切り、しっかり水けをきる。
④ フライパンに油を熱し、①をカリッと揚げて取り出す。（よりヘルシーに仕上げるときは焼くと良いです。）
⑤ 別のフライパンに油を熱して②を炒め、玉ねぎに火が通ったら豆板醤を入れて炒め、香りをだす。
⑥ ⑤に（A）の調味料を加えてとろみがついたら④の魚を入れてからめる。
⑦ 器にレタスを敷き、③の小松菜を盛って⑥の魚を盛り付ける。

中津川市の生活習慣病治療状況



平成 28 年度　岐阜県市町村国民健康保険における治療状況
データ：健康情報データバンクシステム

◎塩分をひかえよう！

塩分は
男性　１日８ｇ未満
女性　１日７ｇ未満
を目標に

≪調味料に含まれる塩分量≫

調味料	小さじ（5ｍｌ）	大さじ（15ｍｌ）
食塩	6.0ｇ	18.0ｇ
濃口しょうゆ	0.9ｇ	2.7ｇ
薄口しょうゆ	1.0ｇ	3.0ｇ
信州みそ	0.7ｇ	2.2ｇ
八丁みそ	0.7ｇ	2.0ｇ
ウスターソース	0.5ｇ	1.5ｇ
ケチャップ	0.2ｇ	0.5ｇ
マヨネーズ	0.1ｇ	0.3ｇ
ポン酢	0.5ｇ	1.4ｇ
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	0.4ｇ	1.1ｇ

塩　少々
（指２本でつまむ）

約 0.5ｇ前後

塩　ひとつまみ
（指３本でつまむ）

約 1.0ｇ前後

◎やさいを食べよう！

・毎食、野菜をとり入れた献立にしよう
・食事の最初にゆっくりよくかんで食べよう（１口３０回）

≪一日に必要な野菜量≫

１～２歳	180ｇ
３～５歳	240ｇ
６～７歳	270ｇ
８～９歳	300ｇ
10 歳～大人	350ｇ

３５０ｇの野菜
緑黄色野菜１５０ｇ
単色野菜　２００ｇ

≪野菜に含まれる主な栄養素とはたらき≫

ビタミン・ミネラル

〇細胞や血液をつくる材料に使われたり、細胞の酸化を防いだり、体の免疫力を高めます。
〇野菜に多く含まれる『カリウム』には、余分なナトリウム（塩分）の排泄を促す作用があり、高血圧を予防します。

食物繊維

〇食物繊維をしっかりとると便秘予防になることはよく知られていますが、Ⅱ型糖尿病、脂質代謝異常症などの生活習慣病の予防、肥満の予防にも期待ができます。

成人１日２０ｇ以上を目標に！

◎バランスよく食べよう！

中津川市では、市民の方の生活習慣病などを予防し、健康な生活を送ってもらうために、健康バランス食である「けんぱちくん弁当レシピ」の普及を進めています。

〈けんぱちくん弁当の一例〉

≪献立名≫
- 白身魚のチリソース
- なすと厚揚げの煮物
- 里芋の豆乳グラタン
- 切り干し大根のサラダ
- ごはん

≪栄養価≫

・エネルギー	595kcal
・脂質エネルギー比	23.8%
・食塩	2.7g
・野菜量	180ｇ

けんぱちくん弁当の基準

①主食・主菜・副菜がそろっている
②エネルギー700kcal 程度
③脂質エネルギー比 25%以下
④野菜量 120g 以上使用
⑤塩分 3g 以下

岐阜県が実施している「ぎふ食と健康応援店」の三ッ星の基準を参考にしています。

・けんぱちくん弁当講習会を行っています。（随時申込受付中）
・市内の店舗で販売しています。（スマイル、菱風荘、ディアクック）

※「けんぱちくん弁当」を作って販売していただける事業者を随時募集しています。

料理レシピサイト

「クックパッド」に掲載中

中津川市では管理栄養士が季節の野菜を使って

けんぱちくん弁当や簡単で美味しいレシピを

クックパッドに掲載しています♪

公式キッチン　「けんこうなかつがわ」

毎月、広報なかつがわにも

「食べて健康レシピ」を

掲載しています。

中津川市役所　健康医療課　TEL　0573-66-1111

健康なび　中津川

検索

発行　2017 年 11 月