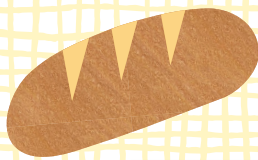


食べて健康レシピ集 Vol.2

中津川市
の

子どもに人気の
学校給食メニュー



～いきいきと 輝け健康 なかつがわ～

中津川市



現代の学校給食の先駆けの地！ 中津川市 川上

大正10年(1921年)、現在の中津川市川上出身の栄養学者 原徹一氏は、現在の川上小学校で、健康や栄養を考えた学校給食を日本ではじめて実施しました。当時の村の予算で約300人の児童全員に「膳立て(みそ汁)」を提供し、その後も普及に力を注ぎ、全国で行われるようになりました。



栄養学者 原徹一氏



学校給食の歴史



昭和30年

昭和30年～ 学校給食法が制定公布されました。

〈この頃の給食メニュー〉

コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、アジフライ、サラダ、ジャム



日本スポーツ振興センター

昭和51年～ 米飯給食が開始され、メニューの種類が増えました。

〈この頃の給食メニュー〉

カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ



昭和52年



日本スポーツ振興センター

現在～ 和・洋・中などバラエティーに富んだ豊かな給食で食育を推進しています。

子どもたちが給食を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができるよう生きた教材として工夫しています。

〈中津川市の給食メニュー〉

麦ご飯、恵那鶏の夏野菜きらきらソース、おかかあえ、ピリッと大豆まるごと汁、冷凍みかん、牛乳

現在



中津川市の学校給食

安心・安全で豊かな学校給食 >

中津川市では、栄養教諭が中心となり、郷土料理や行事食、旬の食材を使った栄養バランスの良い献立を作成しています。「食べて健康けんぱちくんメニュー」として毎月8日前後にカミカミメニュー、「食育の日」として毎月19日前後に地産地消メニューを取り入れる等の工夫をしています。また、授業や給食時間等で食に関する指導を積極的に行っています。

給食を食べた子どもたちが笑顔になり、食の大切さを実感することができる学校給食をめざし、地域の方々にご協力いただきながら、心を込めて作っています。

目次

- 1 ささみのレモン風味
- 2 夏野菜カレー
- 3 磯あえ
- 4 さばの味噌煮
- 5 まごわやさしい汁
- 6 厚揚げの味噌チーズ焼き
- 7 秋の香りシチュー
- 8 チョコタフィー
- 9 野菜チップス
- 10 切干大根と小松菜の炒め煮
- 11 根菜豚丼
- 12 海藻サラダ



ぼく、
「けんばちくん」です。
みんなが元気で健康になれる
ように応援するよ！



バランスよく
食べよう！



1

ささみのレモン風味

人気メニュー



材料

4人分

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 鶏ささみ……4本 | しょうゆ……大さじ1強 |
| 塩………適量 | 中ざら糖……大さじ1 (なければ砂糖でOK) |
| 酒………小さじ2 | レモン果汁……小さじ2 |
| 片栗粉……大さじ2 | |
| 揚げ油………適量 | |

作り方

- ① ささみに塩と酒をふり、なじませる。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180度に熱した油で中まで火が通るまで揚げる。
- ③ 小鍋にしょうゆと中ざら糖を入れて煮立たせ、中ざら糖が溶けたら、レモン果汁を加える。
- ④ ③のタレに②をからめる。

【1人分の栄養価】

エネルギー 132kcal
 蛋白質 11.2g 脂質 5.4g
 カルシウム 3mg 塩分 0.6g



中津川市の給食で、人気ナンバー1!
「お母さん、家でも作って!」と言われる
ご家庭も多いかと。

ささみにタレをからめたら、しばらくおいてなじませることがポイント
です。



材料

4人分

精白米……………2合
米粒麦……………30g

にんじん……………1/2本
じゃがいも……………1個
かぼちゃ……………60g
なす……………1/2本
ズッキーニ……………1/4本
たまねぎ……………中2個
トマト……………1/4個
ピーマン……………1個
しょうが(みじん切り)……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……………小さじ1
豚肩薄切り肉……………80g
サラダ油……………小さじ1
塩、こしょう……………少々
水……………適量
とろけるチーズ……………12g
コンソメスープの素……………4g
アップルピューレ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ2強
ケチャップ……………大さじ2・2/3
しょうゆ……………小さじ1弱
カレーパウダー……………小さじ1・1/2
カレールウ……………15g
牛乳……………100ml
米粉……………小さじ1・1/2
バター……………小さじ2



作り方

- ① 米を洗い、炊いておく。(給食では、米の1割麦を入れます。)
- ② にんじんはいちょう切り、じゃがいもとかぼちゃはひと口大、なす、ズッキーニは半月切り、たまねぎは5ミリ幅の薄切り、トマトは湯むきをして角切りにする。
ピーマンは半分に切って種を取り、3等分に切ってさっと下茹でする。
- ③ 豚肉はひと口大に切る。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、③の豚肉を加えて炒める。
- ⑤ ④にたまねぎを加え、塩こしょうをしてよく炒める。
- ⑥ ⑤ににんじんとじゃがいもを加えてさっと炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ⑦ ⑥が煮立ったらチーズを加えて煮溶かし、コンソメスープの素を入れる。
- ⑧ アップルピューレと(A)の調味料、カレールウを入れて溶かし、なす、ズッキーニとトマトを入れる。
- ⑨ 牛乳と米粉を混ぜ合わせ、⑧に入れてとろみをつける。
- ⑩ ⑨にかぼちゃとピーマンを加える。
- ⑪ かぼちゃに火が通ったら、仕上げにバターを入れて溶かす。
- ⑫ 皿にご飯を盛り付け、⑪のカレーをかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー 502kcal 蛋白質 12.8g
脂質 9.3g カルシウム 96mg
塩分 1.8g 野菜量 約144g



夏野菜をたくさん使った大人気のカレーです。アップルピューレとチーズがかくし味。給食では米粉でとろみをつけて仕上げています。

野菜をれんこんやごぼう、きのこに変えると秋野菜カレーになります。季節に合わせた野菜でカレーを楽しんでみませんか。

3

磯あえ

野菜たっぷり & カミカミメニュー



材料

4人分

| | | |
|----------------------|---|---------------------------------|
| にんじん……1/4本 | A | うす口しょうゆ…大さじ1弱 |
| 白菜………360g (1/8個) | | 砂糖………小さじ2 |
| 小松菜………120g (2/3束) | | みりん………小さじ1/2 |
| | | 焼きのり………1/2枚 (きざみのり、青さのりでもよい) |

作り方

- ① にんじんは千切りにし、白菜は1.5センチ幅、小松菜は3センチ長さに切る。
- ② (A)を合わせ、煮立たせて冷ます。
- ③ 沸騰した湯で、にんじん、白菜、小松菜の順に入れて茹でる。
- ④ ③をザルに上げて流水で冷やし、水けを絞る。
- ⑤ ④を②で和え、細かくちぎったのりを加えて混ぜ、器に盛る。

【1人分の栄養価】

エネルギー 24kcal
 蛋白質 1.2g 脂質 0.1g
 カルシウム 75mg 塩分 0.6g
 野菜量 約85g



和え衣は一度割合を覚えてしまえば、野菜を変えるだけで無限のバリエーションができます。
 野菜が足りないとき、ぜひ1品プラスしてみてください。

4

さばの味噌煮

人気メニュー



材料

4人分

| | | |
|--------------|----------|---------------|
| さば(切り身)…4切れ | A | 赤味噌……大さじ1/2 |
| しょうが………10g | | 白味噌……大さじ1/2 |
| しょうが(飾り用)…少々 | | 酒………大さじ1/2 |
| | | 中ざら糖…大さじ1・1/3 |
| | | 砂糖………大さじ1 |
| | | しょうゆ…大さじ1/2 |
| | | みりん……大さじ1/2 |
| | 水………80ml | |

作り方

- ① しょうがは千切りにする。
- ② (A)を鍋に計り入れ、①のしょうがの半量を加えて煮立たせる。
- ③ ②にさばの皮目を上にして並べ、残りのしょうがを入れる。
- ④ 落し蓋をして中～弱火で煮、とろみがついて照りが出てくるまで煮詰める。
- ⑤ ④を器に盛り、細く切ったしょうがを好みで飾る。

【1人分の栄養価】

エネルギー 190kcal
 蛋白質 13.8g 脂質 9.8g
 カルシウム 20mg 塩分 1.1g



実は、簡単!定番の味噌煮です。
 給食では、人が入れるくらい大きな鍋に味噌タレを煮立たせ、何百切れもの魚を丁寧に並べて煮ます。調理員の熟練の技で、均等に煮えるよう仕上げます。照りが出るまで煮ると味が浸みて美味しくできます。しょうがの加えるタイミングを2回に分け、タレと後のせに使うのがポイントです。

5

まごわやさしい汁

バランスメニュー



材料

4人分

| | |
|----------------|----------------|
| にんじん……………1/4本 | 大豆ペースト……………40g |
| じゃがいも……………1/2個 | すりごま……………小さじ1強 |
| しめじ……………40g | 煮干し……………4本~5本 |
| 小松菜……………1株 | |
| ねぎ……………1/2本 | 味噌……………大さじ2弱 |
| 乾燥わかめ……………小さじ1 | |

作り方

- ① だしをとる。煮干しは頭と腹ワタを取り除き、大きければ2つに裂く。鍋に分量の水と煮干しを入れて30分以上浸す。(時間があればひと晩おくとよい)
 - ② ①を中火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火で5、6分煮出して煮干しを取り出す。
 - ③ にんじん、じゃがいもはいちょう切り、しめじは小房に分け、小松菜は5センチ長さに切る。
 - ④ ねぎは小口切りにし、わかめは水で戻して水けをきる。
 - ⑤ ②のだし汁に③のにんじん、じゃがいもを入れて煮る。
 - ⑥ ⑤にしめじを入れ、小松菜と※大豆ペーストを加える。
 - ⑦ ⑥に味噌を溶き入れて味を調え、④、すりごまを加えて火を止め、椀によそう。
- ※大豆ペーストは、水煮大豆をミキサーにかける。(水煮大豆をみじん切りにしてもよい。粒々の食感があって美味しい。)



ま=まめ類
ご=ごま、ナッツなどの種実類
わ=わかめなどの海藻類
や=やさしい全般
さ=さかな類
し=しいたけなどのきのこ類
い=いも類

栄養バランスの良い食生活を送るため、毎食この7品目を摂りましょうというゴロ合わせです。

「まごわやさしい汁」は、このすべてが入っています。「まごわやさしい」食生活を意識してみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー 55kcal
 蛋白質 2.9g
 脂質 1.5g
 カルシウム 47mg
 塩分 1.0g
 野菜量 約26g

6

厚揚げの味噌チーズ焼き

カルシウム&鉄分たっぷりメニュー



材料

4人分

| | |
|-----------------|---|
| 厚揚げ……………200g | A 合わせ味噌 ……………大さじ1・1/3 みりん……………小さじ1 酒……………小さじ2/3 三温糖……………大さじ1・1/3 とろけるチーズ……………40g |
| たまねぎ……………1/4個 | |
| しめじ……………40g | |
| サラダ油……………小さじ1/2 | |
| | |

作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは薄く切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 小鍋にサラダ油を入れて熱し、②を炒める。
- ④ ボウルに(A)を合わせ、炒めた③を混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に①の厚揚げを並べて④のをせ、とろけるチーズをのせる。
- ⑥ ⑤を180度のオーブンで12~15分焼く。
(オーブントースターで表面がこんがり色づくまで焼いてもよい)

【1人分の栄養価】

エネルギー 148kcal
 蛋白質 10.1g
 脂質 9.1g
 カルシウム 194mg
 塩分 0.9g



厚揚げはたんぱく質やカルシウム、鉄分などが多く含まれる食材です。

味噌でしっかり味付けしたたまねぎとチーズをかけてこんがり焼くことで、子どもから大人まで好まれる一品になっています



材料

4人分

| | |
|---------------|--------------|
| 鶏もも肉……………40g | コンソメスープの素…8g |
| さつまいも……………80g | 水……………200ml |
| にんじん……………1/4本 | 米粉……………大さじ2強 |
| たまねぎ……………2/3個 | 牛乳……………160ml |
| しめじ……………40g | 塩……………適量 |
| ブロッコリー………40g | こしょう……………適量 |
| サラダ油………小さじ1 | バター(無塩)…小さじ1 |

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② さつまいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、しめじとブロッコリーは小房に分け、ブロッコリーは下茹でする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①の鶏肉を炒める。
- ④ ③にたまねぎを加え、透きとおるまで炒める。
- ⑤ ④ににんじんとしめじを加えて炒め、コンソメスープの素と水を入れて約15分間煮る。
- ⑥ ⑤にさつまいもを加えて煮る。
- ⑦ さつまいもが煮えたら牛乳で溶いた米粉を加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑧ ⑦にブロッコリーを入れ、塩、こしょうで味を調えて仕上げにバターを加える。

【1人分の栄養価】

エネルギー 123kcal
 蛋白質 5.0g
 脂質 3.6g
 カルシウム 66mg
 塩分 0.9g
 野菜量 約50g



秋が旬のさつまいもやきのこを取り入れたシチュー。給食では、栗を入れた献立もあります。

米粉でとろみをつけているので、さっぱりとした味わいです。

ブロッコリーは別に下茹でし、最後に加えることで彩が良くなります。



よく噛んで食べよう！

中津川市の学校給食では、栄養バランスが良いことだけでなく、噛みごたえのある食品やカルシウムの多い食品を使い、健康に役立つメニューを、毎月「けんぱちくんメニュー」としてお子さんに提供しています。



よく噛むことの効果 >

- ★ 肥満を予防する
- ★ 脳を活性化する(認知症予防)
- ★ むし歯・歯周病・口臭の予防
- ★ 体のバランスを整える
- ★ 胃の負担を軽くする
- ★ 食材本来の旨味が感じられる

かたいもの
 繊維質の多いもの
 弾力性があるもの

大人も
 よく噛んで
 食べよう！

※ひと口30回以上噛むことを意識しましょう

よく噛んで食べるための工夫 >

- ★ 噛みごたえのある食材や食形態にする。(茹でる<焼く<揚げるの順に噛みごたえ度があがります。)
- ★ 口に食べ物が入っている間は、水分をとらない。
- ★ ながら食べをしない。(テレビを見ながら、新聞や本を読みながら、ゲームをしながら、スマホや携帯電話を操作しながら…食べない。)



メニューは
 次頁から→

8

チョコタフィー

カミカミ & 人気メニュー



作り方

- ① 大豆は、前日からたっぷりの水で戻しておく。
- ② ①をザルに上げて水けをしっかりきり、170度の油でカリツとなるまで揚げる。
- ③ 鍋に(A)を入れて混ぜ、火にかけて煮溶かし、泡立ってきたら火を止める。
- ④ ③に②を加え、しっかりバラバラになるまで混ぜ続ける。

【揚げずに簡単バージョン】
節分豆(煎り大豆)を使用し、油で揚げずに工程③に加えて作ればヘルシーで簡単にできます

【1人分の栄養価】

エネルギー 95kcal
蛋白質 5.5g 脂質 4.6g
カルシウム 37mg
塩分 0.0g

材料

4人分

| | | |
|--------------|---|--------------|
| 乾燥大豆……………60g | A | ココア……………小さじ2 |
| 揚げ油……………適量 | | 砂糖……………大さじ2 |
| | | 水……………小さじ1 |



甘くてカリカリした食感が美味しく、栄養価も高いとても人気のあるメニューです。ココア味のほかに、きな粉、抹茶、プレーン(砂糖のみ)などのバリエーションがあります。

ココアの分量をきな粉や抹茶に置き換えれば違う味も楽しめます。

9

野菜チップス

カミカミ & 人気メニュー



作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま2ミリの輪切りにし、水にさらす。
- ② れんこんは皮をむき、2ミリの輪切りにして酢水にさらす。
- ③ ごぼうは皮をこそげ、2ミリの斜め薄切りにして酢水にさらす。
- ④ ①～③の水分をしっかり拭き取る。
※水けがあると油がはねたり、しんなりしてしまいます。
- ⑤ 170度の油でカリツと揚げ、油をきり、塩をふりかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー 77kcal
蛋白質 0.6g
脂質 4.0g
カルシウム 15mg
塩分 0.1g

材料

4人分

| | |
|---------------|------------|
| さつまいも……………80g | 揚げ油……………適量 |
| れんこん……………40g | 塩……………少々 |
| ごぼう……………40g | |
| 酢……………適宜 | |



根菜を薄く切って揚げるだけの簡単で人気のある給食メニューです。

カリツとした食感と野菜本来の風味を味わえます。じゃがいもやにんじん、かぼちゃ、ゴーヤなどでも作り彩りを加えても良いですね。

10 切り干し大根と小松菜の炒め煮

カミカミ&カルシウムたっぷりメニュー



材料

4人分

切り干し大根…40g
小松菜…80g
油揚げ…40g
ごま油…小さじ1

うす口しょうゆ…大さじ1強
砂糖…大さじ1・1/3
みりん…大さじ1/2
酒…小さじ1弱
和風だしの素…小さじ1
水…1/2~1カップ

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は3センチ長さに切る。
- ③ 油揚げは油抜きし、短冊に切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①をしんなりするまで炒め、②、③を加えて更に炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら(A)の調味料を加え、汁けがなくなるまで煮詰める。

【1人分の栄養価】

エネルギー 100kcal
蛋白質 4.2g
脂質 4.4g
カルシウム 118mg
塩分 1.0g



切り干し大根、小松菜、油揚げにはカルシウムが多く含まれています。

成長期のお子さん、骨粗しょう症が気になる方々にもおすすめの一品です。

11 根菜豚丼

カミカミ&野菜たっぷりメニュー



材料

4人分

精白米…2合
米粒麦…30g
豚もも薄切り肉…160g
酒…小さじ1
しょうが…5g
ごぼう…80g
にんじん…1/4本
たまねぎ…中1個

干しいたけ…2枚
糸こんにゃく…90g
ねぎ…20g
サラダ油…小さじ1
中ざら糖…大さじ2
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ2強

作り方

- ① 米を洗い、炊いておく。(給食では、米の1割麦を入れます。)
- ② 豚肉は3センチ幅くらいに切って酒をふる。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ ごぼうとにんじんは千切り、たまねぎは5ミリ幅の薄切り、干しいたけは戻して細切りにする。糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り下茹でする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れて熱し、③のしょうがを炒めて香りを出し、②の豚肉を加えて炒める。
- ⑥ ⑤にごぼうを加えて炒める。
- ⑦ ごぼうがしんなりしてきたら、にんじん、たまねぎ、干しいたけを加えて炒める。
- ⑧ ⑦に糸こんにゃくを入れ、調味料を加えて味を調べ、ねぎを加える。(汁けが多い場合は、水溶性片栗粉でとろみをつける)
- ⑨ 丼にご飯を盛り付け、⑧をかける。



豚丼に根菜を加えることでしっかり噛むことができる一品に。栄養バランスがよく、甘辛い味付けが食欲をそそります。

【1人分の栄養価】

エネルギー 443kcal 蛋白質 14.2g
脂質 7.8g カルシウム 38mg
塩分 1.5g 野菜量 約70g



材料

4人分

| | |
|-----------|------|
| 海藻ミックス | 2g |
| キャベツ | 80g |
| にんじん | 20g |
| きゅうり | 1/2本 |
| 青じそドレッシング | 適量 |

作り方

- ① キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ② ①を茹で、最後に海藻ミックスを入れる。
- ③ ②をザルに上げて流水で冷やし、水けを絞る。
- ④ ③を器に盛り、ドレッシングをかける。

【1人分の栄養価】

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 15kcal | 蛋白質 | 0.7g |
| 脂質 | 0.0g | カルシウム | 16mg |
| 塩分 | 0.5g | 野菜量 | 約30g |



生徒からのリクエストメニューに入る人気の1品。食物繊維、ビタミン、カルシウム、鉄分など、たっぷりの海藻と野菜を組み合わせる噛み応えのある「カミカミメニュー」として登場。給食では衛生管理上すべて茹でますが、ご家庭では生野菜でもOK。更に噛める「カミカミメニュー」になります。

中津川市国民健康保険における 生活習慣病の年間医療費は、約32億4千万円です

平成29年度 中津川市国民健康保険の、生活習慣病にかかる医療費は全体の61.4%を占めています。主な生活習慣病の治療費の状況は下表のとおりです。食生活などの生活習慣を見直すことで、病気の予防が可能なこともあります。

発病や重症化を予防して健康寿命を延ばしましょう。

県内42市町村の中で上位だよ

| | 金額 | 医療費に占める割合 | 県内順位 | |
|-------|---------|-----------|-------|-----|
| 医療費 | 52億7千万円 | 100.0% | - | |
| 生活習慣病 | 32億4千万円 | 61.4% | 8位 | |
| 内訳 | 高血圧症 | 20億6千万円 | 39.0% | 10位 |
| | 糖尿病 | 15億5千万円 | 29.4% | 7位 |
| | 脂質異常症 | 14億9千万円 | 28.2% | 4位 |
| | 脳血管疾患 | 6億5千万円 | 12.4% | 2位 |

生活習慣を見直そう!



平成29年度 健康情報データベースシステムより作成(食事を含まない)

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

| | | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|---|--|----------|---------|----------|---------|
| これらの食品を食べる頻度 | みそ汁、スープなど  | 1日2杯以上 | 1日1杯くらい | 2～3回/週 | あまり食べない |
| | つけ物、梅干しなど  | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2～3回/週 | あまり食べない |
| | ちくわ、かまぼこなどの練り製品  | | よく食べる | 2～3回/週 | あまり食べない |
| | あじの開き、みりん干し、塩鮭など  | | よく食べる | 2～3回/週 | あまり食べない |
| | ハムやソーセージ | | よく食べる | 2～3回/週 | あまり食べない |
| | うどん、ラーメンなどの麺類  | ほぼ毎日 | 2～3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| | せんべい、おかき、ポテトチップスなど  | | よく食べる | 2～3回/週 | あまり食べない |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？  | よくかける(ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける | ほとんどかけない | |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ | 全て飲む | 半分くらい飲む | 少し飲む | ほとんど飲まない | |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？  | ほぼ毎日 | 3回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない | |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ | ほぼ毎日 | 3回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない | |
| 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ | 濃い | 同じ | | 薄い | |
| 食事の量は多いと思いますか？  | 人より多め | | 普通 | 人より少なめ | |
| ○をつけた個数 | 3点 × 個 | 2点 × 個 | 1点 × 個 | 0点 × 個 | |
| 小計 | 点 | 点 | 点 | 0点 | |
| 合計点 | 点 | | | | |

| チェック✓ | 合計点 | 評価 |
|-------|-------|--------------------------------------|
| | 0～8 | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。 |
| | 9～13 | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。 |
| | 14～19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。 |
| | 20以上 | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

出典：「あなたの塩分チェックシート～高血圧治療の減塩目標達成のために～」 監修：国立病院機構九州医療センター 土橋卓也先生、増田香織先生

望ましい
1日の
食塩摂取量の
目標値

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|--------|--------|--------|
| 6～7歳 | 5.0g未満 | 5.5g未満 |
| 8～9歳 | 5.5g未満 | 6.0g未満 |
| 10～11歳 | 6.5g未満 | 7.0g未満 |
| 12歳以上 | 8.0g未満 | 7.0g未満 |

注) 高血圧症の方は、
男性も女性も
6g/日未満
です。

日本人の食事摂取基準2015より



広報なかつがわとクック
パッド(公式キッチン「け
んこうなかつがわ」)に、
季節の野菜を使って簡
単で美味しいレシピを
掲載しています。

クックパッド



栄養バランス食の 「けんぱちくん弁当」

- ・市内各店舗で販売しています。
(スマイル、ちこり村、ディアクック、
菱風荘など)
 - ・市では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)
- ※「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。

中津川市役所 健康医療課 TEL0573-66-1111

健康なび 中津川



発行 2019年3月