あいづに育まれた食材・料理で

大豆に注目して『健康生活』

大豆は「畑のお肉」と言われるくらい、豊富にたんぱく質を含む、「主菜」に欠かせない食材です。大豆の加工品には豆腐や納豆、油揚げ、生揚げ、かんもどきなどがあり、献立に変化を与えてくれます。水戻しや煮るための時間に手間を感じている方も、加工品やゆで大豆、打ち豆などだと使いやすい上に、栄養価も変わりません。

打ち豆の煮もの

家庭の味、
なつかしい会津の味。

杉原 敏子さん(食生活改善推進員)提供

＊他にも「家庭の味」として残したいレシピがたくさん！ぜひ食生活改善推進員にご相談ください。

【材料・4人分】
人参・ごぼう 各70g
こんにゃく・ちくわ 各50g、打ち豆 50g、
調味料(しょうゆ 大さじ1、みりん・さとう 小さじ1、油 大さじ1)

【作り方】
1 人参、ごぼう、こんにゃく、ちくわを油で炒める。
2 だし汁 カップ1と1/2を入れて、10分煮て、調味料も加えて少し煮てから、打ち豆を入れて5分くらい煮込む。

主菜1つ(SV)、副菜1つ(SV)
エネルギー124kcal／たんぱく質7g／脂質5.8g／炭水化物11.9g／食塩相当量1.1g／食物繊維3.8g
(1人あたり)

会津調理師会
吉野 泰鎮さんに提供いただきました。
(金山町鶴亀荘 主人)

豆乳とりんごのおとうふ

ちょっとおしゃれな、
プロのおもてなしの技と味。

【材料・流し缶12ヶ分】
豆乳・りんご100%果汁 各350cc、粉ゼラチン12g
りんご(王林) 1/4個、白ワイン 大さじ1、塩少々
あん：だし汁1/2カップ、みりん小さじ2、
うす口しょうゆ小さじ1 酒・塩少々、片栗粉小さじ1

【作り方】
1 りんご果汁の1/2で2mm角に切ったりんごを煮る。
2 他に、ゼラチンを残りのりんご果汁1/2に加えてしめらせ、白ワイン、塩少々を加えて沸騰しないように気をつけて煮溶かす。
3 1を2に加え、豆乳を加えて混ぜ、流し缶に流す。(2時間くらい冷やす)
4 型から取り出して切り分け、あんの材料を合わせて沸騰した中に水溶き片栗粉を加えてとろみ付けをし、上からかける。(春菊などをあしらうときれいです)

主菜0.5つ(SV)、果物0.5つ(SV)
エネルギー36kcal／たんぱく質2g／脂質0.7g／炭水化物36g／食塩相当量0.3g／食物繊維0.2g
(1ヶあたり)

会津調理師会では食育活動の一環として、調理技術講習会の講師を紹介しております。お気軽にご相談ください。
事務局 (28)6121 ＊会津保健所内

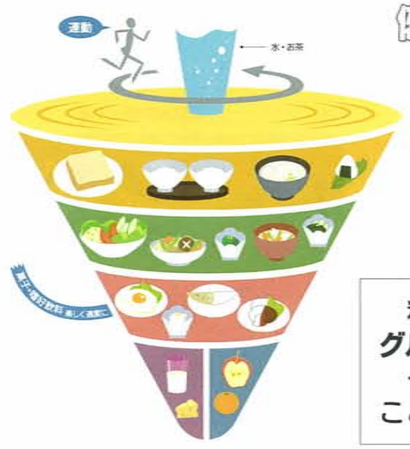
自分のからだや健康状態を振り返り、運動をはじめたい！、食事を見直したい！…
そんな方は右記へご相談ください。
皆さんの健康づくりを応援しています。

会津若松市役所 健康増進課 (39)1245
北会津支所 住民福祉課 (58)1808
河東支所 住民福祉課 (75)2522

会津のごっつぉは「からだにいいがらっ！」

会津弁で「からだにいいですよ」

あいづに育まれた食材・料理で「健康生活」



健康生活に役立つ 食事バランスガイドとは

「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量を、わかりやすくイラストで示したものです。
イラストは「コマ」をイメージしています。
コマが回転を続けるために、**バランスの取れた食事**と**運動**が欠かせないことをあらわしています。

料理を**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**という**5つのグループ**に分けています。
それぞれのグループから**1日に必要な料理を数えてとる**ことで**食事バランスを考えることができます。**

まずは、自分の適量の目安を知ることから

適量チェック！CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
	1600±200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 6~9才 70才以上 / 女性 6~9才 70才以上	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2 2～3	2
男性 10~11才 / 女性 10~17才 18~69才	2200 ±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2 ※2 2～3	2
男性 12~17才 18~69才	2200 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 ※2 4	2～3

※1 活動量低い
※1 活動量ふつう以上

単位：つ(SV)

※1 活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど
「ふつう」：座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2つ～3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

※いくつずつとればいいかを確認しましょう

注意 「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的に作られたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方の場合には、その指導に従ってください。

目安を見つけたら
バランスを考えよう

次へ