

サザエさんと  
健康  
ライフ

早良区

# サザエさん通り

## 食育レシピ集

成人期向け



# 早良区サザエさん通り 食育レシピについて

成人期は、生活習慣病など体調の変化が気になる時期です。私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

この冊子では、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲くサザエさん一家をイメージした、成人期向けレシピを紹介しています。ぜひ健康な食生活にお役立てください。



「サザエさん通り」キャラクター

## A 「サザエさん通り」おくおくれレシピ

サザエやカツオ、ワカメ、タラなどサザエさん一家に  
ちなんだ食材を使用した料理

## B 「サザエさん通り」いつまでも元気モリモリレシピ

朝ごはんにおすすめの料理、塩分控えめのおいしい料理、  
脂質控えめでエネルギーを抑えた料理など、健康を意識した料理

## C 地産地消、野菜たっぷりレシピ

早良区をはじめ、福岡市内で採れる身近な食材を生かした  
野菜たっぷりの料理

※このテーマで、レシピを募集しました。応募作品の中から、受賞した10作品をご紹介します。どうぞお役立てください。

# いつまでも健康でいるために

## ～日々の生活習慣がカギです～

単なる長寿ではなく、より長く、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばしましょう。

食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好などの生活習慣は、糖尿病や高血圧をはじめ、がん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。病気になる前に日々の生活習慣を改善することが重要です。

### 「食生活をチェックしてみましょう」

	ご飯やパン、麺など(炭水化物)の摂取量が多い
	脂っこいものをよく食べる
	毎日のように間食をしている
	夜おそい時間帯に飲食をすることがよくある
	朝食は食べないことが多い
	早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
	濃い味付けが好みである
	外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
	甘い清涼飲料水をよく飲む
	野菜や海草類の摂取量が少ない

●あてはまる項目が多い方は、要注意です。できるところから、改善していきましょう。

適切な食生活を知って伸ばそう!

# 健康寿命

ポイント①

## 適正体重を維持しよう

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。太り過ぎも、やせ過ぎも、どちらも問題があります。自分の適正体重を把握して、維持するようにしましょう。

自分の適正体重は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標で知ることができます。

### BMIの出し方

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

例: 体重65kgで身長170cmの場合

$BMI \text{ 値} = 65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \approx 22.5$

### 適正体重の範囲

年齢 (歳)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」

※もっと詳しく知りたい方へ

▶ [「日本人の食事摂取基準 \(2020年版\)」](#) (厚生労働省)

ポイント②

## 主食・主菜・副菜を組み合わせる

毎食ごとに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけて、いろいろな食品をバランスよく食べるようにすると、ビタミンやミネラルなどの栄養素も十分にとれやすくなります。



### 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理  
炭水化物を多く含む

### 主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理  
たんぱく質や脂肪を多く含む

### 副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

## ポイント③

# 塩は控えめにしよう

日本の食生活では、しょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

### 食塩摂取量の目標

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

主な調味料の大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量



麦みそ  
大さじ1杯当たり…1.9g  
小さじ1杯当たり…0.6g



マヨネーズ  
大さじ1杯当たり…0.2g  
小さじ1杯当たり…0.1g



うす口しょうゆ  
大さじ1杯当たり…2.9g  
小さじ1杯当たり…1.0g



ウスターソース  
大さじ1杯当たり…1.5g  
小さじ1杯当たり…0.5g

## ポイント④

# 野菜をたくさんとろう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。

野菜100gの目安

### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第三次)」



トマト 中1個



大根(根) 中1/8本



レタス 中1/2個



きゅうり 1本



ブロッコリー 1/2株



にんじん 中1/2本



小松菜 中2株



ごぼう 1/2本



考案者

吉松彩花さん

# たまねぎの そばろ煮

 調理時間 25分

レシピ考案者の  
アピールポイント

鉄分の多いひじきを使い、食べ応えのある1品です。

## 材料【1人分】

玉ねぎ…………… 60g	しょうゆ…………… 小さじ1
にんじん…………… 20g	砂糖…………… 小さじ1
ひじき(戻し)……… 30g	水…………… 1/2カップ
鶏ひき肉…………… 30g	〔片栗粉…………… 小さじ1 水…………… 小さじ2〕
ごま油…………… 小さじ1強	

## 作り方

- 1 玉ねぎはくし切りに、にんじんは細切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を入れて、かき混ぜながら炒め、肉の色が変わったら、1を加え、油がまわる程度に炒める。
- 3 2にひじき、しょうゆ、砂糖、水を加え、煮立ったら、弱めの中火にして落とし蓋をし、煮込む。
- 4 蓋を取って水分をとばし、片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけ、火を止める。

## 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
172	7.9	8.6	72	2.5	3.0	1.2



考案者  
豊田 葵人さん

# タラの なめこみぞれ あんかけ

調理時間 25分

レシピ考案者の  
アピールポイント

なめこを使って、つるんと食べられるみぞれ煮を作りました。

## 材料【1人分】

タラの切り身 ……3切れ(60g)	冷凍いんげん …… 10g
塩 ……少々	なめこ …… 40g
こしょう ……少々	A [ だし汁 …… 1/2カップ
片栗粉 ……適宜	
サラダ油 …… 大さじ1/2	うすくちしょうゆ・小さじ1/2
大根 …… 75g	大葉 …… 1.5枚
にんじん …… 15g	

## 作り方

- 1 大根は すりおろしてざるにあけ、水切りしておく。にんじんは薄い半月切り、冷凍いんげんは凍ったまま2〜3cmに折る。なめこは水洗いする。大葉は千切りする。
- 2 鍋にAとにんじんを入れて火にかける。にんじんがやわらかくなったら、なめこ冷凍いんげん、うすくちしょうゆを加え、さらに2〜3分煮る。大根おろしを加え、火を止める。
- 3 タラは水気をふきとり、塩こしょうをして片栗粉をはたく。フライパンに油を熱し、タラを並べて両面こんがり焼く。
- 4 1を皿に盛り、2をかけて、大葉のをせる。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
142	12.3	6.2	53	0.7	2.8	1.2

「サザエさん通り」おくおくれレシピ



考案者

馬場めぐみさん

# ブロッコリーで 体にうれしい まんぷくディッシュ

 調理時間 30分

## レシピ考案者の アピールポイント

フライパン1つで簡単に作れるレシピです。調味料は酢でうす口に、むね肉で低カロリーなのに満腹感のある料理です。

## 材料【1人分】

鶏ささみ	1/2本	〔卵	1個	
油	小さじ1/2		酢	小さじ1/2
こしょう	少々	油	小さじ1/2	
ブロッコリー	70g	A〔酢	小さじ2	
玉ねぎ	40g		しょうゆ	小さじ1
しめじ	25g		みりん	小さじ2
ミニトマト	2個			

## 作り方

- 1 鶏ささみは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。玉ねぎはくし切りにする。しめじは根元を切ってほぐす。ミニトマトはへたを取って半分に切る。卵に酢を加えて混ぜ、炒めてスクランブルエッグを作っておく。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏ささみを入れて中火で炒め、こしょうをふる。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、しめじを加えて炒める。さらにブロッコリーとミニトマトも加え、ミニトマトが少し煮くずれたら、スクランブルエッグを加え、合わせておいたAを加えて混ぜ、火を止める。

## 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
231	19.1	10.1	66	2.1	4.9	1.1





考案者  
古賀友梨子さん

# 磯野兄妹の ヘルシーサラダ

調理時間 30分

## レシピ考案者の アピールポイント

キャベツをゆでることでかさを減らし、さっぱりタレに物足りなさを感じないように旨味のかつおぶしで、もりもり食べられるようにしました。

## 材料【1人分】

- |               |               |
|---------------|---------------|
| キャベツ …… 50g   | かつおぶし …… 1.5g |
| パプリカ …… 25g   | 大根 …… 65g     |
| 乾燥わかめ …… 1g   | ポン酢 …… 小さじ1   |
| かいわれ大根 …… 10g | (好みで) 柚子こしょう  |

## 作り方

- 1 キャベツの芯は千切り、葉はざく切りにする。沸騰した湯で茹で、しんなりしたらザルにあげ、よくしぼる。
- 2 パプリカはへたと種を除いて縦に4つに切り、横にして細切りする。沸騰した湯でさっと茹でる。
- 3 乾燥わかめは水で戻し、食べやすく切って、さっと茹でて、よくしぼる。
- 4 かいわれ大根は根部を切り落とす。
- 5 大根はすりおろしてざるにあげ、水切りする。ポン酢を加え、タレを作る。ここで、好みで柚子こしょうを加える。
- 6 1のキャベツと3のわかめを皿に盛り、上に5のタレをかける。さらに2のパプリカと4のかいわれ大根のをせ、かつおぶしをまぶす。

## 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
42	3.1	0.4	51	0.7	2.8	0.5

「サザエさん通り」いつまでも元気モリモリレシピ



考案者

樋口知香さん

# カロリー控えめ！ しやきしやき ギョーザ

 調理時間 30分

レシピ考案者の  
アピールポイント

もやしが入ることによって、カロリー控えめになっています。

## 材料【1人分】

豚ひき肉	20g	A	酒	小さじ1/2
もやし	30g		ごま油	小さじ1/2
小ねぎ	5g		しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2		こしょう	少々
ギョーザの皮	5枚		油	小さじ1

## 作り方

- 1 もやしは 熱湯でさっとゆで、少ししんなりさせ、冷ます。水気をしっかり絞り、ざっくり切っておく。
- 2 小ねぎは 小口切りにする。
- 3 ボウルに豚ひき肉、1、2 を入れ、よく混ぜ合わせる。さらに Aを加えて混ぜ、さらに片栗粉を加えてさっくりと混ぜる。
- 4 3 をギョーザの皮で包み、フライパンに油を熱して並べ、熱湯を鍋肌から流し入れ、蒸し焼きにする。

## 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
188	6.9	9.4	16	0.7	1.1	0.5



考案者

大賀 明子さん

# 豚こま肉の マルマル焼き

 調理時間 30分

レシピ考案者の  
アピールポイント

安い豚こま肉を使って、簡単で美味しくできます。

## 材料【1人分】

豚こま肉	80g	油	小さじ1/2
玉ねぎ	20g	白すりごま	小さじ1/2
A	おろししょうが	水菜	25g
	焼肉のたれ	ミニトマト	1個
	片栗粉		小さじ2

## 作り方

- 1 豚肉は2cm長さに切る。  
玉ねぎは横半分に切って、薄切りにする。
- 2 水菜は4~5cm長さに切り、ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- 3 ビニール袋に1とAを入れて、よく混ぜる。10分ほどおいて、よくなじんだら、2等分にして小判型に丸める。
- 4 フライパンに油を熱し、2の肉を焼く。  
少し焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 3を皿に盛り付けてごまをふり、水菜とミニトマトを添える。  
※好みで水菜にドレッシングをかける

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
250	15.5	15.4	76	1.1	1.4	0.5



考案者

丸目優香さん

# おからケーキ

 40分

レシピ考案者の  
アピールポイント

フワフワで食べやすいです。

## 材料 【パウンド型10×15cm(4人分)】

- 卵 …………… 1個      バニラオイル… 数滴
- 砂糖 …………… 大さじ1      油 …………… 10g
- バナナ…1本(熟したもの)
- 生おから …………… 80g
- 小麦粉 …………… 大さじ2

## 作り方

- 1 ハンドミキサーで卵と砂糖が白っぽくなるまでしっかり混ぜる。あらかじめ潰したバナナ、生おから、小麦粉、バニラオイルを入れ、さっくり混ぜる。油を加えて軽く混ぜ、型に流す。
- 2 180°Cに予熱したオーブンで20～25分焼く。
- 3 1/4に切り分けて、皿に盛り付ける。

### 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
111	3.3	4.7	25	0.6	2.7	0.0



考案者

樋口麻那さん

# 大根とツナのお混ぜこみおむすび

調理時間 20分

## レシピ考案者の アピールポイント

早良区の大根を使ったおむすび。作り置きしておくと、時間がないときでもさっと美味しいおむすびが作れます。

## 材料【1人分】

白飯 …………… 150g  
大根 …………… 30g  
ツナ(缶詰) …… 15g  
小ねぎ…………… 3g

A { しょうゆ …… 小さじ2/3  
みりん …… 小さじ2  
砂糖 …… 小さじ1/3

## 作り方

- 1 大根は皮をむき、1cmくらいの角切りにし、下ゆでをしておく。小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにツナを油切りをせずに入れ、加熱する。  
1の大根とAを加え、水気がなくなるまで弱火で炒める。小ねぎを加えて火を止める。
- 3 白飯に2を混ぜこみ、おむすびに握る。

## 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
335	7.1	3.8	17	0.5	1.0	0.8



考案者

植野 杏香さん

# なすび入り チキンハンバーグ

調理時間 40分

レシピ考案者の  
アピールポイント

なすび嫌いでも食べられます。

## 材料【1人分】

鶏ひき肉	60g	塩	少々
玉ねぎ	50g	油	小さじ1/2
なす	20g	玉ねぎ	20g
油	小さじ1/2	ポン酢	大さじ1
卵	1/4個		

## 作り方

- 1 玉ねぎとなすは、同じくらいの大さきのみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒めて、冷ます。
- 3 鶏ミンチと卵、塩を2に入れてよくこね、楕円形に形を整える。
- 4 玉ねぎをすりおろしてポン酢と合わせて、ひと煮立ちさせる。
- 5 フライパンに油を熱して3を入れ、蓋をして7～8分焼く。途中一度返し、両面をこんがり焼く。
- 6 5を皿に盛って、4をかける。

## 栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
189	15.3	10.3	34	1.2	1.5	1.1



考案者

松成 壽子さん

# 大豆の ポタージュスープ

調理時間 20分

レシピ考案者の  
アピールポイント

煮大豆を使うことで食物繊維をのこしました。カルシウムも摂れる一品です。

## 材料【1人分】

煮大豆	50g	バター	3g
玉ねぎ	50g	水	1/2カップ
生姜	2g	コンソメ	1.3g
えのき	5g	牛乳	1/4カップ
油	小さじ1弱	黒すりごま	小さじ1/2

## 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、えのきは3等分の長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、バターを溶かして玉ねぎを炒める。
- 3 2に煮大豆、おろした生姜、水、コンソメを加えて煮立てる。粗熱をとってミキサーにかける。
- 4 3を鍋に入れ、えのきを加えて加熱し、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。器に注いで、黒すりごまをのせる。  
※季節により、パセリなどをちらしてもよい。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
184	9.1	11.4	128	1.2	4.5	0.9

地産地消、野菜たっぷりレシピ