

中丹健康づくり定食

(中丹元気定食)とは?



©京都府 まゆまる 2062011

高齢化率が上昇している中丹地域において、地域の食材を活用した、健康長寿につながる定食をご紹介します。
中丹3市の「食生活改善推進員協議会」により考案された工夫いっぱいの献立です!

★いきいきポイント★



① お手軽簡単料理です

入手しやすい食材で、調理法も簡単のため、家庭でもすぐに作れます。
まずは1品から作ってみてはいかがですか?

② 食材の旨味や香りを活かしています

食材のうま味や出汁(だし)を活かしたものは薄味でもおいしくいただけます。
また、高血圧など生活習慣病の予防にもつながります。
旬の時期の食材であれば、よりうま味が濃いです。



③ かみかみ料理で、いつまでもおいしく...

献立により、歯ごたえがあるものがあります。
柔らかい食べ物ばかり食べていると、「噛む力」や「飲み込む力」が衰えてしまいます。
食べられるうちは適度な歯ごたえがあるのでかみ応えも楽しみながら味わうといいですね。



嚥下や咀嚼機能の状況等により、切り方を調整したり、とろみをつけるなど、工夫をしてみてください!

食生活改善推進員とは

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりのボランティアとして、幅広い年代層を対象に、料理教室、各種イベント等で活躍されています。食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」とも呼ばれています。



器をそろえて
バランスよく



いつまでもいきいき元気に生活するためには、いろいろな食品をまんべんなく摂ることが重要です。
毎回の食事を、穀類の「主食」+たんぱく質の「主菜」+野菜中心の「副菜」・「副々菜」の器を意識すると栄養のバランスが整います。

副菜

野菜、海藻、きのこ類などを使った添えのおかず



主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインのおかず

主食

ごはん、パン、麺類、いも類など

汁物または副菜

野菜、海藻、きのこ類、果物などを使った汁物や小鉢

品数が多い定食もありますが、嗜好やアレルギー等、自身の状況に合わせて組み合わせてください。

<1人分の栄養価>

【福知山版】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0
鮭とエリンギのチーズ焼き	153	17.3	8.3	101	0.4
里芋と人参の味噌マヨ	73	1.4	2.3	14	0.1
豆腐と小松菜のお吸い物しょうが風味	45	4.0	2.1	117	1.0
合計	523	26.5	13.2	237	1.5

【綾部版】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0
はんぺんナゲット	172	17.7	8.1	18	1.0
水菜のじゃこサラダ	31	2.2	1.8	61	0.5
切干大根と干しいたけの旨煮	35	1.2	0.1	28	0.5
かぼちゃの汁粉	136	3.5	2.7	76	0.1
合計	626	28.4	13.2	188	2.1

【舞鶴版】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0
鯖の味噌煮~舞鶴産わかめ添え~	197	16.1	9.1	27	1.9
温野菜	117	2.0	7.3	23	0
田作りピーナッツ	48	5.2	2.2	158	0.2
万願寺入り大豆たっぷりスープ	100	6.0	5.0	48	1.1
みかん	36	0.6	0.1	12	0
合計	750	33.7	24.2	273	3.2

<1日に必要なエネルギー量>

	男性		女性	
	1日あたり (kcal)	1食あたり (kcal)	1日あたり (kcal)	1食あたり (kcal)
50~69歳	2,450	820	1,900	640
70歳以上	2,200	740	1,750	590

(参考)厚生労働省 日本人の食事摂取基準2015年版 身体活動レベルII

平成27年3月作成

中丹

食生活改善推進員
さんが考案した



健康づくり定食

★地元の食材をおいしくいただき、いつまでもいきいき元気に★



京都市中丹広域振興局 健康福祉部
(中丹東保健所・中丹西保健所)

【鮭とエリンギのチーズ焼き】

<材料>(4人分)
鮭 60g×4切れ
エリンギ 60g
ミックスチーズ (とろけるチーズ) 40g
ブラックペッパー 少々
オリーブ油 大さじ1杯 (12g)
<付け合わせ>
ブロッコリー 100g
レモンの薄切り 4枚

- <作り方>
① 鮭の切り身に、下味としてこしょうを振っておく。
② エリンギは5cm程度にスライスしておく。
③ 少し温めたフライパンにオリーブ油を流し、①の鮭と②のエリンギを入れてソテーにする。
④ ある程度焼けたら、エリンギを鮭の上に盛る。
⑤ ④分量のミックスチーズを上からのせ蓋をして軽く焼き、火を止めて、しばらくおく。
⑥ ⑤を皿に盛る。
⑦ ⑥に色よく茹でたブロッコリー、レモンの薄切りを添える。



塩味をつけなくても、ブラックペッパー、ミックスチーズ、レモンを使うことでさっぱりおいしくなります。

【里芋と人参の味噌マヨ】

<材料>(4人分)
里芋 300g
人参 80g
[味噌マヨ]
マヨネーズ 大さじ1杯 (12g)
白味噌 小さじ2/3強 (4g)

- <作り方>
① 里芋は皮をむき、一口大に切る。
② 人参は皮をむき、斜め切りにし、太いものは半分に切る。
③ 鍋に①と②を入れて3~4分、里芋が柔らかくなるまで加熱する。ゆで汁を捨て、からいりして水分をとばす。
④ マヨネーズと白味噌を混ぜる。
⑤ 器に、③を盛り付け④の「味噌マヨ」をかける。



・里芋は小さいものは、きぬかつぎ(皮をきれいに洗って皮つきのまま柔らかく蒸す)にしてもいいです。
・根菜は茹でた後、からいりして水分を飛ばすことで、水っぽくならず里芋がほっくり仕上がりが美味しくなります。

「味噌マヨ」にお好みで、みりん又は豆乳等を加えてもいいです。季節の野菜で味わってください!

【豆腐と小松菜のお吸い物しょうが風味】

<材料>(4人分)
豆腐 200g
小松菜 120g
だし汁 3カップ (600cc)
薄口しょうゆ 小さじ1 (6g)
塩 小さじ1/2 (3g)
酒 小さじ1杯 (5g)
土生姜 少々 (2g)

- <作り方>
① だし汁、しょうゆ、塩、酒を鍋に入れる。
② ①に適当な大きさに切った小松菜を入れさっと煮る。
③ ②に適当な大きさに切った豆腐をひと煮立ちさせる。
④ お椀に盛り、せん切りにした生姜を少々浮かべる。



・しょうがの風味もよく、体も温まります。
・ほうれん草などの野菜でもお試しください。

【はんぺんナゲット】

<材料>(4人分)
はんぺん 大1枚 (110g)
鶏ひき肉 280g
塩麩 小さじ1 (7g)
ねぎ 40g
A [鶏がらスープの素 小さじ1
こしょう 少々
片栗粉 小さじ2
油 小さじ2]

- <作り方>
① ビニール袋に鶏ひき肉を入れて、塩麩を混ぜておく(約10分)。
② ねぎをみじん切りにし、はんぺんは袋に入れたままつぶす。
③ ①に②とAの調味料を加え、よく混ぜる。
④ バットに片栗粉の半量を茶こして薄くひき、③を小判型にして並べ、上から残りの片栗粉をまぶす。
⑤ フライパンを熱して油をひき、④をこんがり両面焼く。



混ぜて焼くだけとても簡単!!
ねぎは大葉やニラなどの野菜でも代用可能です。

【水菜のじゃこサラダ】

<材料>(4人分)
水菜 75g
ミニトマト 4個
ちりめんじゃこ 15g
ごま油 小さじ1と1/2
しょう油 小さじ1
酢 小さじ1と1/2

- <作り方>
① 水菜は洗って3~4cmに切り、ミニトマトは半分に切る。
② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとなるまで炒める。
③ 器に①を盛り、Aの調味料を合わせかけ、②を散らす。



綾部市は京都府でも数少ないミニトマトの産地です!

シャキシャキの水菜とカリカリのちりめんじゃこの組み合わせで、それぞれの歯ごたえが楽しめます。ごま油の風味も食欲をそそります!
カルシウムの豊富な食材の組み合わせで、骨の元気にもよい、彩りもキレイな1品です★

【切干し大根と干しいたけの旨煮】

<材料>(4人分)
切干し大根 20g
干しいたけ 12g(中6枚)
戻し汁 100cc
めんつゆ(ストレート) 30cc
しょう油 小さじ1
みりん 大さじ1

- <作り方>
① 切干し大根と干しいたけを適量の水で戻す。
② 切干し大根は5cm程度に切りそろえ、干しいたけは千切りにする。
③ 鍋に②とAを入れ、軽く混ぜ、中火で煮る。
④ 水分がなくなったら完成。



戻し汁を使って、うま味もたっぷり!薄味でもおいしくいただけます。歯応えがあるため、自然とかむ回数も増えるのもいいですね!濃縮された野菜本来のうまみを楽しめます。

【かぼちゃの汁粉】

<材料>(4人分)
かぼちゃ 130g
牛乳 200cc
砂糖 大さじ2と2/3
[白玉だんご]
白玉粉 50g
牛乳 50cc

- <作り方>
① かぼちゃは種とワタと皮をとり、適当な大きさに切って蒸し、つぶす。
② 鍋に①と牛乳、砂糖を入れ、弱火で煮て、ザルでこして冷やす。 ※ミキサーでも可能です!
③ 白玉だんごを作る。白玉粉に牛乳の2/3量を加え、しばらく置いた後、残りの牛乳も加えて練り、12個にわけて小さく丸める。熱湯の中に落として2~3分茹で、浮いてきたら30秒程待ち、冷水にとる。
④ ③を器に盛り、②を注ぐ。 ※飲み込みにくい方はだんごを軟らかくするなど誤飲にご注意ください。



デザート ~食事の楽しみに~

かぼちゃは、栄養成分が豊富な緑黄色野菜です。強い甘味とほくほくとした肉質のため、おかずだけでなく間食としても利用できます。鮮やかな色も食欲をそそります。綾部市内はかぼちゃの栽培量も多いです。

【鯖の味噌煮 ~舞鶴産わかめ添え~】

<材料>(4人分)
鯖(1切れ 70~80g) 4切れ
土生姜 2かけ
長ねぎ 1本
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
しょう油 小さじ2
水 300cc
味噌 大さじ2
生わかめ 20g

- <作り方>
① 鯖の皮に切れ目を入れる。
② 生姜は皮をむいて薄切りし、長ねぎは4cmに切る。
③ フライパンにAの調味料と長ねぎ、生姜と①の鯖を皮を上に入れて、中火にかける。
④ 沸騰したら、味噌を加え、落とし蓋をして、中火で約15分煮る。 ~鯖のような青魚の煮付けの場合、こちらの手順でより味良く仕上がる~
⑤ 火を止めてしばらくおく。
⑥ 器に盛りつけ、煮汁をかけ、湯通ししたわかめを添える。



カッタわかめの場合 約3g

【温野菜】

<材料>(4人分)
万願寺とうがらし 4本
玉ねぎ 80g
かぼちゃ 80g
パプリカ(赤ピーマン) 80g
ミニトマト 8個
なす 中2本
油 適量

- <作り方>
① それぞれの野菜を食べやすい大きさに切る。
② ミニトマトとなす以外の食材はラップをしてレンジで加熱する。
【加熱時間の目安(600W)】
玉ねぎ・かぼちゃ...約5分
万願寺とうがらし・パプリカ...約2分
③ なすは素揚げする。
④ 全ての食材を彩りよく盛りつける。(お好みでドレッシングをかけてもいいです。)



レンジで簡単!!



副菜

【万願寺入り大豆たっぷりスープ】

<材料>(6人分)
ベーコン 40g
人参 80g
万願寺とうがらし 80g
玉ねぎ 200g
水煮大豆 200g
コンソメスープの素 2個
カレー粉 2g
ローリエ 4枚
水 800cc

- <作り方>
① ベーコンは1cm幅に切る。
② 人参はいちょう切り、万願寺とうがらしは斜め切り、玉ねぎは千切りにする。
③ 鍋に①と②を入れ炒める。
④ 具材が炒められたら、水とAを加え、15分弱火で煮る。



副々菜

「万願寺とうがらし」は古くから舞鶴地域で栽培されている大型のとうがらしで、長さ15cmくらいあります。肉厚で甘みがあり、種子も少ないので煮ても焼いてもおいしい京野菜です。

【田作りピーナッツ】

<材料>(8人分)
ごまめ 50g
ピーナッツ 30g
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ2
しょう油 小さじ1/2
油 小さじ1/8

- <作り方>
① 平らな皿にキッチンペーパーをのせ、ごまめを広げる。
② ①を電子レンジ(500W)で2分加熱する。手でポキッと折れるくらいにまでできるよう、さらに20~30秒ずつ様子を見ながら加熱する。
③ フライパンを弱火にかけて、ピーナッツをからいりして粗く砕く。
④ フライパンにAを入れ、弱火~中火にかける。小さな泡がブクブクしてきたら油を加え、②と③を加えて手早く和える。
⑤ 皿の上に重ならないよう広げて冷ます。



副々菜

舞鶴の特産品の一つ「落花生」は、砂地の畑が多い神崎、油江、蒲江地区を主とした、由良川の下流の地域で栽培されています。

【みかん】

副々菜



舞鶴の特産品の一つ「大浦みかん」は若狭湾と舞鶴湾に面した大浦半島の山間地の斜面で栽培されています。