

ヘルスマイトの
おすすめ!

みなみ



南区マスコットキャラクター
みなみ

！かんたんレシピ集！



乾物・野菜・魚を使った
からだが喜ぶレシピです♪





常備菜に便利！

切干し大根のハリハリ漬け

副菜



材料(6人分)

切干し大根(乾)	50g	漬け汁	
にんじん	1/3本(50g)	酢	大さじ4
昆布(乾)	5cm角	しょうゆ	大さじ1
しょうが	1/2片	酒	大さじ2
たかのつめ	小1本	みりん	大さじ2
塩	少々	砂糖	大さじ1
ごま(白)	適宜		

作り方

- ① 切干し大根は水でさっと洗い、水に漬けて戻す。しっかり絞り、十字に包丁で切っておく。
- ② にんじんは長さ5cmのせん切りにし、塩をふって、しんなりしたら水気を絞っておく。
- ③ 昆布はハサミで細切りにする。しょうがはせん切り、たかのつめは種を除き輪切りにする。
- ④ Aの漬け汁を合わせて、電子レンジで一煮立ちさせる。冷めたら①～③を入れて混ぜ合わせる。ビニール袋に入れて空気を抜き、1時間以上おく。
- ⑤ 器に盛り、ごまを散らす。

1人分

エネルギー
63kcal

塩分
0.7g



汁がなくなるまでしっかり煮詰めて！お弁当のおかずにも

切り昆布煮

副菜



材料(2人分)

切り昆布(乾)	10g	だし汁	150ml
にんじん	1/8本(20g)	A	
えのきたけ	1袋(100g)	みりん	小さじ1
油揚げ	1枚半(40g)	しょうゆ	小さじ1
いんげん	1本(6g)		

作り方

- ① 切り昆布は水につけて、4～5回洗い流し、水を切って食べやすい大きさに切る。
にんじんはせん切り、えのきたけは根元を切りほくしておく。
油揚げは湯通しをして、たて半分の細切りにする。
- ② いんげんはゆでて、ななめ切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①を加え中火で5分煮る。
さらに、Aを加えて7～8分煮る。
- ④ 器に盛り、②を散らす。

1人分

エネルギー
111kcal

塩分
0.9g



高野豆腐とひじきの煮物

副菜



材料(2人分)

高野豆腐(乾).....1枚(16.5g)	A	しょうゆ.....大さじ1/2
干しいたけ.....1枚(4g)		砂糖.....小さじ1
芽ひじき(乾).....5g		みりん.....小さじ1
にんじん.....1/5本(30g)		酒.....大さじ1/2
こんにゃく.....1/5枚(50g)		しいたけの戻し汁
枝豆.....10さや(30g)	100ml
ごま油.....小さじ2		七味唐辛子.....少々

作り方

- ① 高野豆腐は戻し、水気を切る。縦2つ切りにし、薄く半分にして短冊切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。戻し汁は取っておく。
- ③ ひじきは水で戻し、ざるに上げておく。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ こんにゃくはせん切りにし、さっとゆでる。
- ⑥ 枝豆はさっとゆで、豆を取り出す。
- ⑦ 鍋にごま油を熱し、②～⑤を入れて炒め、Aと①を加え汁気になるまで炒り煮し、⑥を加え七味唐辛子で味を調える。

1人分

エネルギー

143kcal

塩分

0.8g

子どもにも大人気!



切干し大根のケチャップ煮

副菜



材料(2人分)

切干し大根(乾).....12g	A	ケチャップ.....大さじ1強
たまねぎ.....1/5個(40g)		しょうゆ.....小さじ1/2
にんじん.....1/8本(20g)		コンソメ(顆粒)
豚もも肉.....20g	小さじ1/3
サラダ油.....小さじ1/2		
切干し大根の戻し汁100ml		

作り方

- ① 切干し大根はさっと洗い、水で戻し、2cmの長さに切り水気を絞る。戻し汁は取っておく。
- ② たまねぎ・にんじんを2cmの長さのせん切りにする。
- ③ 豚肉は小さめに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、①～③を炒め、切干し大根の戻し汁とAを入れて煮含める。

1人分

エネルギー

67kcal

塩分

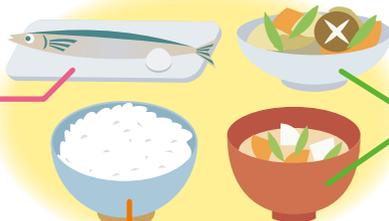
0.8g

バランスの良い食事の基本は

1日3食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えることから

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)
血や肉になるもの
タンパク質の供給源



副菜

(野菜、きのこ、芋、海藻)
体の調子を整えるもの
ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

主食

(ごはん・パン・麺)
働く力になるもの
炭水化物の供給源



健康アップの秘訣は野菜のおかずを **プラス1**

1日に食べて欲しい野菜の量は、ひとり350グラム以上です。
夕食だけでなく、朝食や昼食にもプラスするのがコツ

野菜サラダ
70g



かぼちゃ煮
70g



きんぴらごぼう
70g



350g



1日5皿が目標です
毎食必ず食べましょう!

野菜
たっぷり
スープ
70g



ほうれん草の
お浸し
70g



- ・加熱するとカサが減って食べやすい
- ・切干大根などの「乾物」やカット野菜、下処理に電子レンジを使って、「切る」「ゆでる」などの手間をカット
- ・作り置きや常備菜を利用してプラス一皿
- ・外食でも「野菜の多いメニュー」を選ぶ。付け合せも残さずに!
- ・野菜ジュースは最後の手段! どうしても野菜料理を食べられない時に1本プラス



ビックリするほどキャベツが食べられる

キャベツのひき肉あんかけ

主菜



材料(2人分)

キャベツ1/4個(250g)	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
塩小さじ1/5		酒大さじ1
ごま油大さじ1/2	B	砂糖小さじ2
しいたけ2枚(40g)		水大さじ4
長ねぎ1/2本(30g)	水溶きかたくり粉	かたくり粉小さじ1
しょうが(みじん切り)	..1片		水小さじ2
ごま油大さじ1	かいわれ大根1/2パック	粗びき黒こしょう
豚ひき肉100g	適宜	

作り方

- ① キャベツは細切りにする。耐熱のボールに入れ塩・ごま油大さじ1/2をふって均一に混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで、2分ほど加熱する。
- ② しいたけは石づきを切り、粗く刻む。長ねぎは粗いみじん切りにする。
- ③ フライパンに、ごま油大さじ1・しょうがを入れ中火にかける。香りが立ったら、豚ひきと②を炒め、Aを加えて混ぜる。煮立ったら、水溶きかたくり粉を加え、とろみがつくまで大きく混ぜて火を止める。
- ④ ①をざっくりと混ぜ、水気を切って器に盛り、③をかける。粗びき黒こしょうをたっぷりとふり、かいわれ大根のをせる。

1人分

エネルギー
268kcal

塩分
2.6g



電子レンジでちょっと上品な一品にチャレンジ!

れんこんの蒸しもの

副菜



材料(2人分)

れんこん150g	B	だし汁100ml
鶏ひき肉50g		塩小さじ1/8
にんじん1/5本(30g)	水溶きかたくり粉	みりん小さじ1
しいたけ2枚(40g)		しょうゆ小さじ1/2
A	かたくり粉大さじ1	かたくり粉小さじ1
			塩小さじ1/8
			練りわさび少々

作り方

- ① にんじんは2cm長さのせん切りに、しいたけは軸をとり、薄切りにする。
- ② れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるに入れて自然に汁気を切る。
- ③ 鶏ひき肉・①・②・Aをよく混ぜ、2個に丸める。1個ずつ器に入れ、ラップをかけて、1個につき電子レンジ(500W)で、3分ほど加熱する。
- ④ 小鍋にBを入れて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかけ、練りわさびのをせる。

1人分

エネルギー
121kcal

塩分
1.2g



3秒の下処理がおいしさのコツ！

めかじきの湯煮 ポン酢かけ

主菜



材料(2人分)

めかじき.. 2切れ (200g)	やく味
塩	少々
酒	大さじ1
	A
	大葉(せん切り)
	8枚
	長ねぎ(刻み)
	適量
	しょうが(せん切り) 適量
	ポン酢しょうゆ(市販)
 小さじ4

作り方

- めかじきは流水で3秒洗い、キッチンペーパーですばやく水気をふきとる。塩少々をふって、しばらくおく。
- めかじきがかぶる位に鍋に湯を沸かし、酒を加える。沸騰したら、めかじきを入れ、その後はグラグラと沸騰しないように火加減して、加熱しながらアクをとる。
いったん濁ったお湯に透明感がでたら中心まで火が通ったサイン。
(切身の厚さによるが、1~3分くらい)
- めかじきを皿に移し、Aのやく味をのせ、ポン酢しょうゆをかける。

1人分

エネルギー
152kcal

塩分
0.9g



塩鮭が洋風に変身！

鮭のヨーグルトソースかけ

主菜



材料(2人分)

塩鮭(甘口、切り身)	ヨーグルトソース
.....2切 (180g)	にんにく(みじん切り) ...1g
酒	オリーブオイル..... 小さじ1
大さじ1	
かぼちゃ..... 50g	A
にんじん..... 1/5本 (30g)	プレーンヨーグルト 大さじ3
オクラ..... 4本 (48g)	マヨネーズ..... 小さじ2
	こしょう..... 少々
	パセリ(みじん切り)..... 少々

作り方

- 塩鮭は流水で3秒洗い、キッチンペーパーですばやく水気をふきとる。
- 鮭がかぶる位に鍋に湯を沸かし、酒を加える。沸騰したら、塩鮭を入れ、グラグラと沸騰しないよう火加減して、5分ゆでる。火を止めてそのまま5分おく。
- かぼちゃはくし形切り4枚、にんじんは輪切り4枚に切り、オクラはガクを取る。耐熱皿にのせて電子レンジで3分ほど加熱する。
- にんにくとオリーブオイルはよく混ぜ、Aを加えてヨーグルトソースを作る。
- 皿に、②・③を彩りよく盛り付け、ヨーグルトソースをかけ、パセリのみじん切りを散らす。

1人分

エネルギー
284kcal

塩分
1.7g



ツナとなすのカレー

主食

主菜

副菜



材料(2人分)

ご飯.....300g	A	小麦粉.....大さじ2
ツナ缶(油漬) ... 1缶(70g)		カレー粉.....小さじ2
なす.....2本(160g)	B	コンソメ.....1個
塩.....少々		水.....300ml
パプリカ(赤) ... 1/2個(60g)		
ピーマン.....1個(30g)		

作り方

- ① なすは5mm厚さの半月切りにする。塩をふりもんでから、少し水につけてしっかり絞る。
パプリカ・ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ缶は、身と油をわけておく。
- ③ 鍋にツナ缶の油を熱し、①を炒めてから、合わせたおいたAを加えて炒める。
Bを少しずつ加え、ツナ缶(身)を加えてとろみがつくまで10分程煮る。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

1人分

エネルギー
431kcal塩分
2.0g

ベーコンのうま味でおからのおいしさアップ!



かんたん洋風おから

副菜



材料(2人分)

ベーコン.....20g	牛乳.....200ml
たまねぎ.....1/3個(60g)	塩.....小さじ1/4弱
しめじ...2/3パック(60g)	こしょう.....少々
にんじん.....1/8本(20g)	黒こしょう.....適宜
おから.....80g	

作り方

- ① ベーコン・たまねぎ・しめじ・にんじんは、粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し①をよく炒めてから、おからを入れてさらに炒める。
- ③ 牛乳、塩、こしょうを加える。煮立ったら弱火にして、混ぜながら水分がなくなるまで煮る。好みで黒こしょうをふる。

※野菜はベーコンの油でいためるので、焦がさないようにする。

1人分

エネルギー
170kcal塩分
0.8g

毎日の食事で減塩にチャレンジ!

「和食」は健康長寿の食事、でも塩分が多いのが欠点!

やってみよう!

塩分は1日に **男性8g未満 女性7g未満** が目標です

血圧が心配な方は1日**6g未満**を目安に

味付けは もうちょっと、というところで控える



しょうゆやソースは習慣でかけず、考えて使いましょう。小皿に出してつけて食べても

だし汁、酸味、
香辛料、香味野菜で
薄味をカバーする



だし汁、酢、レモン、七味唐辛子、わさび、こしょう、カレー粉、しょうがなどを上手に利用

ラーメンやうどんの汁は、できるだけ残す



ラーメン
塩分 8.0g

スープを全部飲むと
1日の目標を超えてしまう!

※お店により異なります

汁物は、野菜や
海藻などをたっぷり
入れて具だくさんに



おすすめは
豚汁、けんちん汁、ミネストローネスープ など
野菜たっぷりの汁物

わさびの風味で、うす味でもおいしい!



大豆とわかめのノンオイルサラダ

副菜



材料(2人分)

ゆで大豆..... 80g	A {	酢.....大さじ1/2
わかめ(戻したもの) ... 40g		だし汁.....大さじ1/2
かいわれ大根.....1/2パック		しょうゆ.....小さじ1
大葉.....5枚		わさび.....適宜
えのきたけ.....1/2袋(40g)		

作り方

- ① わかめ、かいわれ大根は3cmに切る。大葉はせん切り、えのきたけは3cmに切り、さっと湯通しする。
- ② Aに水気を切った大豆を入れ、①を加えて和える。

※食べる直前に和える。

1人分

エネルギー
92kcal

塩分
0.8g

「だし」のうま味で、おいしく減塩

だしのとり方

水3カップ
昆布(乾)5センチ



鍋に水と昆布を入れ、10分以上おいてから弱火にかける。

おいしい
昆布だしの
できあがり!



まわりに泡がついてきたら、ふつと直前に昆布をとりだす。

さらにおいしく!
削り節...1カップ
プラス!



弱火で1分程煮てから火をとめる。



かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

「昆布」はじ〜つくり低温(50℃位)で加熱がポイント!

ごくごく弱火でしっかりうま味を引き出します。昆布を水に一晩つけてから加熱すると更においしい!

だしをとった後も残さず活用!

昆布は細かく切ってサラダに入れたり、根菜と一緒に炒め煮に。かつお節も佃煮や電子レンジでふりかけにして! カルシウムや食物繊維が手軽にとれます。

【佃煮の作り方】

しょうゆ、みりんを1対1の割合で、昆布とかつお節を5〜10分程煮ます。



野菜嫌いの子どももおかわりする!?

うま味たっぷり! 野菜汁

副菜



材料(2人分)

木綿豆腐 1/4丁(80g)
にんじん 1/5本(30g)
大根 2cm(40g)
干ししいたけ 2枚(8g)
だし汁(しいたけの戻し汁と合わせて) 1.5カップ
みそ 20g
しょうが汁 少々

作り方

- ① 豆腐はひと口大に、戻した干ししいたけと野菜は大ぶりに切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、野菜がやわらかくなるまで煮る。豆腐を加えみそを溶き入れ、ひと煮する。
- ③ 器に盛りしょうが汁をふる。

※あれば万能葱などを散らす。

1人分

エネルギー
78kcal

塩分
1.2g

食べよう!朝ごはん

朝ごはんも、**主食・主菜・副菜**を揃えてバランスよく!

集中力アップ!

脳にエネルギーが届き
頭がすっきり目覚めます。

バランスよく
朝食を
食べると…



体力アップ!元気に活動

体温が上昇し、体が
しっかり目を覚まします。
体の調子がよくなります。

便秘予防

胃腸が刺激を受け
排便が促されます。

生活習慣病の予防

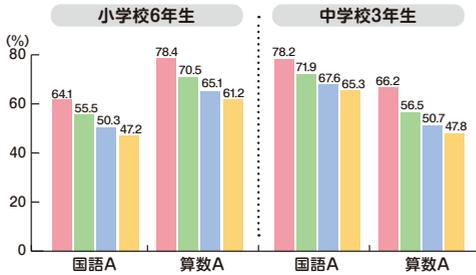
不規則な食生活(朝の欠食・遅い夕食)は内臓脂肪
をためやすくなります。



毎日朝食を食べると成績アップ!?

朝食の摂取と学力調査の
平均正答率との関係

毎日食べている
どちらかといえば、食べている
あまり食べていない
全く食べていない



出典:文部科学省 平成25年度全国学力・学習状況調査

夜更かしをしていませんか?

朝食が食べられない…
特に月曜日の朝は起きるのがつらく、ぼんやりするなどはありませんか?

こうしよう!

体内時計を整えるには

休日の寝だめは2時間程度に。
そして朝食を食べることで、頭も身体もすっきり目覚めます!
午前中から授業に集中できて、成績もアップ!?

夕食が遅くなってしまう人へ…

「分食」のススメ

残業などで夕食が遅くなる日は、職場でおにぎり等を食べ、
帰宅後に野菜中心のおかずを食べると翌朝に響きません。



18:00頃 補食



21:00頃 軽めの夕食

(22:00頃までに終わらせるのが理想です)

野菜たっぷり
油控えめで!

寝る前にたくさん食べると…

- 脂肪がたまりやすくなります。
- 睡眠中に胃腸が動くため熟睡できなくなります。
翌朝もすっきりせず、朝食が食べられないという悪循環に…





切干し大根を使うことで、大根をきざむ手間がはぶけます

切干し大根のコールスロー

副菜



材料(2人分)

切干し大根(乾)..... 20g	塩.....少々
にんじん.....1/5本(30g)	A { しょうゆ.....小さじ1/2 酢.....大さじ1 マヨネーズ.....小さじ2
きゅうり..... 1本(100g)	
たまねぎ.....1/6個(30g)	
ツナ缶(油漬) .1/3缶(25g)	こしょう.....少々

作り方

- ① 切干し大根は水でもどし、3cmの長さになり、にんじんは細切りにし、熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- ② きゅうりは斜め切りにし、細く切る。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ ボールに①～③を入れ、塩少々をふり混ぜ合わせ、5分置いてから水気を切る。
- ⑤ 別のボールにAを入れて混ぜ、④とツナ缶(汁は除く)を加えてしょうで味を調える。

1人分

エネルギー
112kcal

塩分
0.8g



プレーンヨーグルトを使ってエネルギーダウン!!

ひじきとじゃがいものサラダ

副菜



材料(2人分)

じゃがいも.. 1個(100g)	A { プレーンヨーグルト大さじ2 マヨネーズ.....大さじ1 塩.....少々 こしょう.....少々
きゅうり... 1/2本(50g)	
ハム.....2枚	
芽ひじき(乾).....6g	

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき乱切りにして、やわらかくなるまでゆでる。
きゅうりとハムは細切りにする。
- ② ひじきは水で戻し、さっとゆでて水気を絞る。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ、①・②を加えて和える。

1人分

エネルギー
115kcal

塩分
0.7g



彩りの良い一品です

変わりきんぴら

副菜



材料(2人分)

じゃがいも...1/2個(50g)	サラダ油..... 小さじ1
にんじん.....1/5本(30g)	A { しょうゆ..... 小さじ1
れんこん..... 40g	砂糖..... 小さじ1
いんげん.....5本(30g)	いりごま(白).....少々
焼ちくわ..... 20g	

作り方

- ① じゃがいも・にんじんはせん切り、れんこんはいちょう切り、いんげんはななめ切りにして、それぞれさっとゆでる。
- ② 焼ちくわは野菜に合わせて、大きめのせん切りにする。
- ③ ①・②を油で炒め、Aで味付けして煮る。
仕上げにいりごまをふりかける。

1人分

エネルギー
84kcal

塩分
0.7g

食生活等改善推進員の紹介

(愛称：ヘルスマイト)

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、
食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国的な団体です。
南区では115人のヘルスマイトが活動しています。

主な活動

食育講座

子育てグループや
小学校等で講座を実施。



生活習慣病の予防

野菜たっぷりレシピや、
塩分を控えるコツ
などを紹介!



低栄養・ロコモ予防

バランスよく食べる、
骨粗しょう症予防のための
カルシウムたっぷりレシピの紹介。

健康づくりウォーキング

研修

定例研修会・調理実習・施設見学 など

ヘルスマイトになるには??

南福祉保健センターで開催される養成講座を受講し、所定の課程を修了すると、食生活等改善推進委員会に入会することができます。