

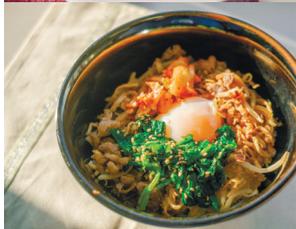
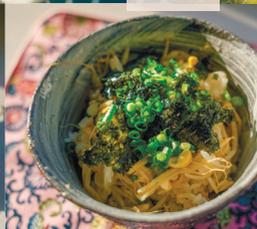
ヘルスメイトがおすすめする

コンテスト
上位の
10レシピ
掲載

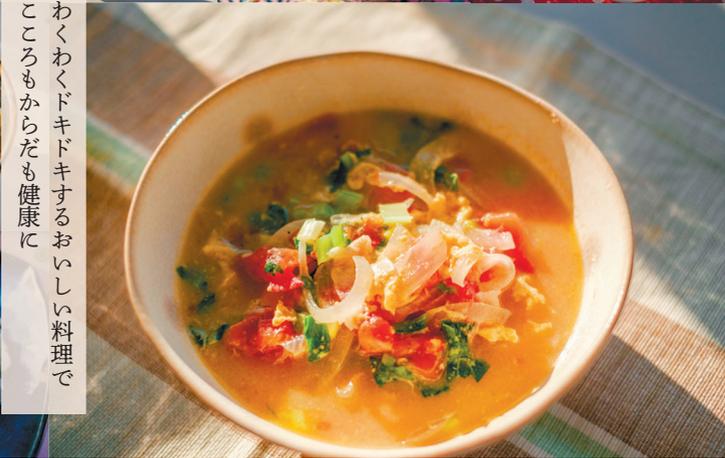
ちむどんどんする おいしいヘルシーレシピ



鶴見のヘルスメイトが考案した
ちむどんどんするレシピたち



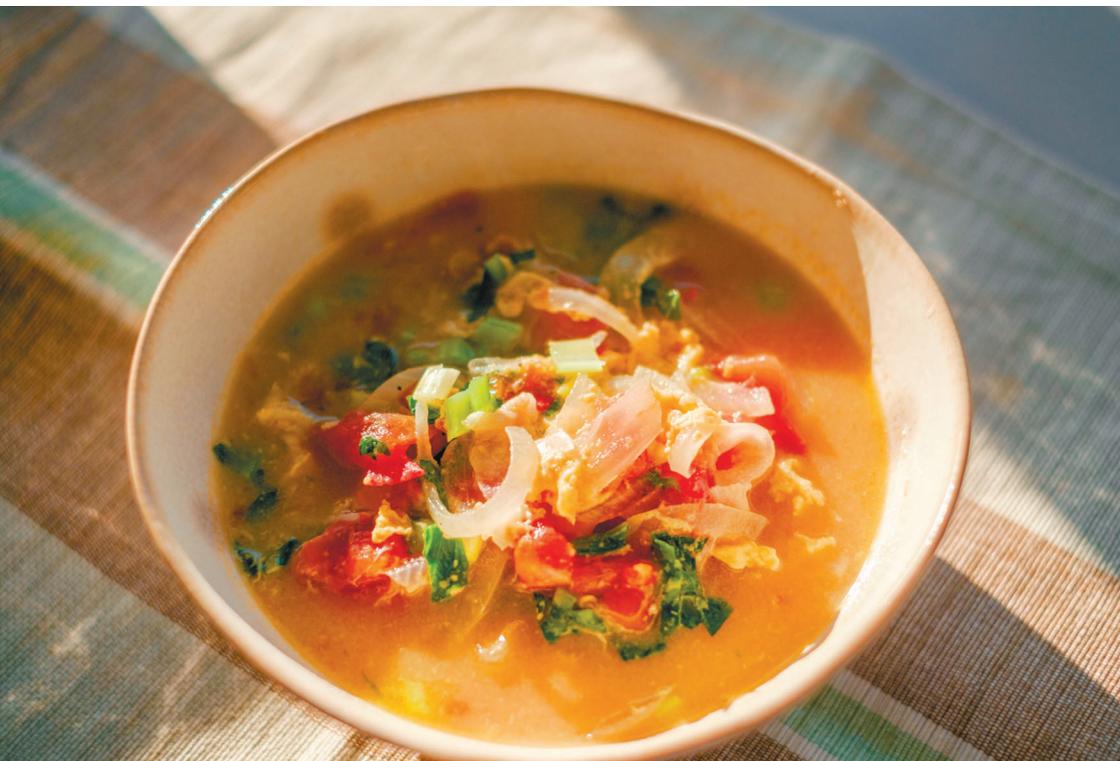
わくわくドキドキするおいしい料理で
ころもからだも健康に



トマトスープ

元モダン・ガール直伝のスープ。パルメザンチーズを加えても

1人分
エネルギー 131kcal
塩分 1.5g



材料 (2人分)

完熟トマト
…中1個 (120~150g)
玉ねぎ…100g
小松菜…30g
ベーコン…1枚
溶き卵…1個分
水…250cc
バター…5g
コンソメ顆粒…5g
しょうゆ…1滴
黒こしょう…少々

- 1 トマトを2cm大に、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 小松菜を5mmの小口切りにする。
- 3 玉ねぎとベーコンをバターで軽く炒め、水とコンソメ顆粒を加えて煮込む。
- 4 玉ねぎが柔らかくなったら、トマトを加える。
- 5 トマトに火が通ったら風味付けにしょうゆを1滴落とし、溶き卵を回し入れ、小松菜を加えて完成。好みに黒こしょうをふる。

POINT

溶き卵と小松菜を加えたら火を止めます
小松菜の歯ごたえを楽しみましょう

フーチャンプルー

1人分
エネルギー 346kcal
塩分 1.7g

とっても簡単、ボリューム満点、リーズナブルな定番沖縄料理



材料 (2人分)

車麩…1本 (25g)
卵…2個
塩…小さじ1/6
油…小さじ1
豚バラ肉…100g
ニラ…1/2束
にんじん…25g
もやし…1袋
顆粒だし…少々
塩・こしょう…少々
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1

- 1 車麩を1～2分水につけてもどし、水分をぎゅっと絞り、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2 卵をボウルに割り入れて塩を入れ、よく混ぜる。
1を入れて2～3分浸ける。
- 3 油を引いたフライパンで2をふんわりと焼き、皿に取り置く。
- 4 豚肉は食べやすい大きさ、にんじんは千切り、ニラは3～4cmに切る。
- 5 豚肉を炒め火が通ったら、野菜を入れ炒める。
- 6 3を加え、顆粒だしと塩、こしょうで調味する。
- 7 器に盛り、しょうゆとごま油を回しかけ完成。

あなたの生活だいじょうぶ？

健康でイキイキしたあなたをつくるために
これまでの生活習慣を振り返ってみませんか。

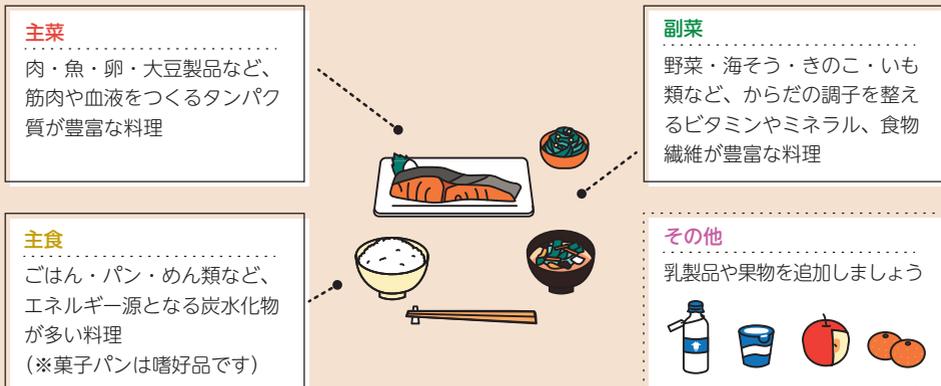
check!

- 朝食を食べないことが多い
- 早食いで1回の食事時間が15分以内である
- 寝る1時間前に食べることがある
- 野菜はほとんど食べない
- しょうゆやソースをよくかける
- お菓子や甘い飲み物をよくとる
- 毎日お酒を飲み、量も多い
- 運動する習慣がない
- ストレスや疲れが解消できない
- 喫煙している（加熱式タバコ、電子タバコを含む）

糖尿病や高血圧、脂質異常症など生活習慣病のリスクは
チェックが入った項目が多いほど高くなります。
さらに健康になるために、できることから即改善！

バランスよく食べるってどういうこと？

バランスのよい食生活のポイントは、1日3食、主食・主菜・副菜がそろっていることです。そうすることで色々な栄養素をまんべんなくとることができます。



ご飯などの主食を減らして炭水化物（糖質）を制限しすぎると、からだのタンパク質をエネルギーとして利用するため筋肉が衰える危険があります。また、食物繊維なども不足しがちになります。主食はきちんと食べて、菓子パンや菓子類、甘い飲み物などを減らすようにしましょう。

- ▶ 果物は野菜の代わりにはなりません。おやつに適度に食べましょう。
- ▶ 理想的な割合、主食3：主菜1：副菜2を目安に組み合わせてみましょう。



+



+



+



食べる順番は「ベジ（野菜）ファースト」「炭水化物（主食）ラスト」で！

よく噛んでゆっくり味わって食べよう！

野菜（副菜）→主菜→主食の順番に食べると、食後の血糖値が急上昇するのを抑えやすくなります。また、満腹感を得やすく食べ過ぎを防止するメリットもあります。野菜はたっぷりと、よく噛んでゆっくり味わって食べると肥満防止になります。

長いものチーズのせ

1人分
エネルギー 314kcal
塩分 1.5g

旬の長いものを焼いて。ベーコンとチーズの塩味が決め手の料理



材料(2人分)

ベーコン… 40g
長いも… 200g
トマト
…小2個 (160g)
しめじ
…1パック (100g)
ミックスチーズ… 80g
こしょう… 少々
オリーブオイル
…小さじ1

- 1 ベーコンは2～3cmの大きさに切る。
- 2 長いもは皮をむいて5mm位の厚さに、トマトはヘタをとり横にスライス。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにする。
- 3 フライパンにうすくオリーブオイルをひき、ベーコン、長いも、しめじ、トマトの順に重ねていく。
- 4 フライパンに火をつけ、ふたをして5分位で様子を見る。
- 5 半分ぐらい火が通ったのを確認したらチーズをのせふたをしてチーズがとけるまで焼く(まわりのチーズがこげてもおいしい)。

ソーセージと茄子のチャンプルー

魚肉ソーセージでお手軽にたんぱく質やカルシウムを補給

1人分
エネルギー 183kcal
塩分 1.9g



材料 (2人分)

魚肉ソーセージ
…1本 (55g)
なす…3個
油…大さじ1/2
卵…2個
しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ2
塩…少々
削り節…適量

- 1 魚肉ソーセージは縦2等分にし、5～7mmの厚さに斜め切りする。
- 2 なすは縦半分にとってから5～7mmの厚さに切り、水にさらして水気を切る。
- 3 フライパンに油を熱し、なすを炒める。なすがしんなりしたらソーセージを加えてさっと炒め、しょうゆ・みりん・塩で調味する。
- 4 全体になじんだら溶き卵を流しザッと混ぜる。
- 5 器に盛り削り節をかける。

POINT

主菜にするなら魚肉ソーセージを倍の2本に副菜ならこのままで

豚肉のトマト煮・ちむどんどん

1人分
エネルギー 190kcal
塩分 1.6g

レンジで簡単・栄養たっぷり・いろいろな食べ方が楽しめます



材料 (3人分)

豚薄切肉…120g
片栗粉…小さじ1
大豆水煮…1パック (150g)
玉ねぎ…100g
ズッキーニ…1/2本 (80g)
トマト缶 (カットタイプ)
…1缶 (400g)

A

砂糖…大さじ1
塩…小さじ1弱 (4g)
おろしにんにく…小さじ1
あらびきこしょう…多め

- 1 豚薄切肉は、軽く塩・こしょう (分量外) し、片栗粉をふり、小さめの一口大に丸める。
- 2 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。
- 3 大き目の耐熱容器に玉ねぎ・ズッキーニ・大豆水煮・豚肉を順に入れ、上からトマト缶の中身を入れる。
- 4 さらに **A** をふり入れ、ふわりとラップをして600wの電子レンジで12分ほど加熱する。よく混ぜ合わせて出来上がり。

POINT

圧力なべで作ると野菜の甘みがより強く出ます
ご飯やパン、オムレツにかけたりパスタの具にも◎
お好みで粉チーズ・クリームチーズをかけて

でーじまーさん豆もやしご飯

沖縄の方言で「でーじまーさん(とってもおいしい)」な簡単ご飯

1人分
エネルギー 351kcal
塩分 0.8g



材料(4人分)

豆もやし…1袋
ツナ缶…1缶(70g)
米…2合(300g)

A

しょうゆ…大さじ1
ごま油…大さじ1
小ネギ…2本

※焼肉のタレで代用可

韓国のり…適量

- 1 豆もやしをよく洗いザルにあげる。
- 2 炊飯器に米と水をセットし、豆もやしとツナ缶をのせて炊く。
- 3 ご飯が炊けたらよく混ぜる。
- 4 小ネギを小口切りし、しょうゆとごま油と混ぜ合わせ **A** をつくる。
- 5 器にご飯を盛り、**A** をかけ、韓国のりをちぎってちらす。

POINT

豆もやしから水分が出るのでご飯を炊く時の水加減は少なめに

野菜足りてますか？

成人に必要な野菜の量は1日350g以上。特に緑黄色野菜をしっかり食べましょう！
 その他に海そう、きのこ類もおすすめです。

野菜は不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などの宝庫で、しかも低カロリー。
 生活習慣病の予防に役立つだけでなく、骨や歯を丈夫にする、よく噛むことで脳を
 刺激する、排便を促すなどの効果が期待されます。



副菜（野菜・海そう・きのこ・いも類の料理）を1日5皿以上を目標に！

※1皿の目安は70g程度の野菜



小松菜のゴマ和え



きんぴらごぼう



スティック野菜



野菜たっぷりみそ汁



ラタトゥイユ

かんたんに野菜をたっぷり食べるコツ

- ▶ 切らずに使える野菜を活用 ●-----
 - もやし、干切りキャベツなど
- ▶ 生のまま食べられる野菜を活用
 - トマト、きゅうりなど
- ▶ 電子レンジを活用
 - 蒸し料理や下茹だが簡単に行える
- ▶ 常備菜を活用
 - 具だくさんの汁物、煮物、酢の物、ピクルスなど
- ▶ 100%野菜ジュースを活用
 - 砂糖・食塩無添加で
野菜汁100%のもの

カット野菜



野菜炒めセット、
ラーメンセットなど

水煮野菜



豚汁の具、
筑前煮の具など

冷凍野菜



ほうれん草、
ブロッコリーなど

乾燥野菜



みそ汁用ミックス、
切り干し大根など

朝ごはん食べてますか？

朝食を食べて「体内時計」をリセットして元気な1日をスタートしましょう。



朝食をとるメリット

- ▶ 脳が目覚め、頭がはっきりして集中力ができます。
- ▶ 体温が上昇し、仕事や勉強がはかどります。
- ▶ 生活リズムが整い、太りにくいからだになります。
- ▶ 胃腸が刺激を受けて、排便が促されます。



塩分とりすぎていませんか？

健康を維持増進するための食塩の摂取目標量は、1日に男性 7.5 グラム未満、女性 6.5 グラム未満とされています。減塩しようと意識しないと、つい食塩過多になってしまいます。まずは自分がどれくらい食塩をとっているか知ることから始めましょう。加工食品や市販のお弁当を食べる時は、栄養成分表示を確認してみてください。

栄養成分表示 1食(Og)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og



身近な食品の

食塩相当量の例

塩サケ(1切れ) 約1.4g	食パン(6枚切) 約0.7g
ハム(3枚) 約1.4g	スライスチーズ(1枚) 約0.5g
即席みそ汁(1食分) 約2.0g	大福もち(1個) 約0.4g

上手な減塩のポイント

- ▶ 減らす…塩分の多い調味料、加工食品、漬物などを減らしましょう。
- ▶ 残す…ラーメンなどのめん類のスープはできるだけ残しましょう。
- ▶ 生かす…酸味、香り、うまみを生かして満足感を。
- ▶ つける…しょうゆやソースなどの調味料は「かける」より「つける」。

切り干し大根で栄養価アップ！ビビンバ丼

簡単に美味しく切り干し大根を食べて食物繊維がたくさんとれる

1人分
エネルギー 562kcal
塩分 3.0g



材料(2人分)

牛もも肉…60g
切り干し大根(乾燥)…20g
もやし…100g
ごま油…小さじ2
焼肉のたれ…大さじ2
冷凍ほうれん草…80g

A

ごま油…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
ごま…小さじ2

ご飯…360g
キムチ…30g
温泉卵…2個

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。切り干し大根はもみ洗いし、水にさらした後、よく水気を切る。長い場合はざく切りにする。
- 2 冷凍ほうれん草は加熱解凍して水気を切り、**A**で和える。
- 3 フライパンにごま油を熱し、牛肉と切り干し大根を炒める。牛肉に火が通ったら、焼肉のたれを大さじ1加えて、軽く炒める。
- 4 もやしを加えてフタをし、2～3分火を通す。
- 5 もやしに火が通りなじんだら、残りの焼肉のたれ大さじ1を加え、軽く炒め合わせる。
- 6 ご飯をよそった丼に、キムチ・温泉卵と一緒に盛り付ける。

会話が增えるドライカレー

混ぜ合わせて仕込んだら、食べたいときに炒めるだけ

1人分
エネルギー 384kcal
塩分 2.1g



材料(2人分)

合いびき肉…200g
ミックスベジタブル
…200g

A

カレー粉…大さじ1
ケチャップ…大さじ3
中濃ソース…大さじ1
はちみつ…大さじ1
コンソメ顆粒…小さじ1
おろしにんにく
…小さじ1

- 1 ポリ袋に合いびき肉・ミックスベジタブル・混ぜ合わせた **A** を入れ、よくもみこんでなじませる。
- 2 冷凍保存袋に入れ、平らにし空気を抜いて口を閉じ、冷凍庫で保存する。(おいしく食べる保存期間は約2週間)
- 3 食べる時は、冷凍保存袋表面が少し溶けてから開封して、フライパンでよく炒める。

POINT

中濃ソース・はちみつを使うことでコクが出ます
包丁も使わないので、家族と一緒に会話しながら
プチ手料理を楽しんで

さつま芋サラダ

おしゃれでスイートなデリ風サラダ

1人分
エネルギー 234kcal
塩分 0.5g



材料(2人分)

さつま芋…200g
クリームチーズ
…30～45g
メープルシロップ
…大さじ1
ミックスベジタブル
(人参は少なめに)…50g
塩・こしょう…少々

- 1 さつま芋は2cm角くらいに切り、水にさらしてから鍋に入れ茹でる。
- 2 さつま芋が少し柔らかくなったらミックスベジタブルを入れ、さらに少し茹でる。
- 3 2の水気を切り、再度火にかけ、粉ふき芋状にする。
- 4 室温に置いたクリームチーズにメープルシロップを入れ、塩・こしょうを混ぜる。
- 5 4に3を加えて和え、器に盛る。

POINT

さつま芋はつぶしてしまわない
クリームチーズは少々多めがおいしいです

まさかやー！混ぜるだけディップソース

スパイシーなのにまるやか！野菜が止まらない

1人分
エネルギー 159kcal
塩分 0.8g



材料（2人分）

絹ごし豆腐… 150g
めんつゆ（3倍濃縮）
… 小さじ1
マヨネーズ… 大さじ2
カレー粉… 小さじ1
はちみつ… 小さじ1
白ごま… 小さじ2
レモン汁… 小さじ1/2
塩… 少々

1 ボールに豆腐、調味料を入れて、なめらかになるまでよく混ぜる。

2 器に盛りつける。

※お好みの野菜（きゅうり、大根、セロリなどの生野菜、かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリーなどの温野菜）をディップして。肉や魚にもよく合います。

POINT

豆腐と調味料がなめらかになるまでよく混ぜることが大切です

鶴見区ヘルスマイトの活動を紹介します

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉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ます。

地域のみなさまと健康づくりの輪を広げる活動をしています

地域・イベント「食育の啓発」

朝食つりゲーム・豆運びゲームなど



鶴見区健康づくり月間



会員手製の食事
バランスガイド
展示やレシピの
配布

食育講座

横浜市委託事業などを世代別に開催しています。
コロナ禍では、冊子配布による食の大切さを伝える
活動をしました。

- ・ 育ち学びの世代「三食しっかり食べる」
- ・ 働き・子育て世代「生活習慣病予防」
「野菜たっぷり・減塩のコツ」
- ・ 稔りの世代「口から食べるを維持する」



研修をととして会員同士の親睦を深めています

- ▶ 定例研修会
会員が学ぶための研修（月1回）
- ▶ 新人会員研修会・地区別研修会
- ▶ ウォーキングなど



ヘルスマイトの仲間になって
みませんか？ 鶴見区役所で
開催される養成講座を修了す
ると入会することができます！
男性も大歓迎！

問
合
せ
先

鶴見区役所 福祉保健課 健康づくり係
〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央 3-20-1
TEL:045-510-1827 FAX:045-510-1792



そのほかの
簡単レシピは
こちらでも

