

平成20年度

# 健康食ランチバイキング

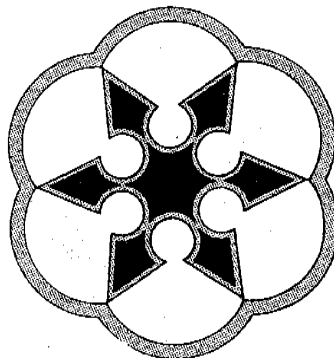
バランスよい食生活を！

伝承料理の良さを見直そう！

とき : 平成20年11月8日(土)

じかん : 午前11時30分～午後1時30分

ところ : 越前市福祉健康センター 多目的ホール



主催：越前市食生活改善推進員会

共催：越前市

## 趣 旨

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として『少なくとも週 1日は家族そろって楽しく食卓を囲みましょう』と内閣府が提唱し、「食」を取り巻く課題を幅広い視点から改善して行こうという取り組みが、全国各地で静かに広まっています。越前市においても食育推進計画及び食育実践プログラムが策定され、こうした中、私たちの食生活改善推進員会もその一役を担うべく市内各地域で具体的な活動を行っています。

市民が正しい食生活のあり方を理解し、実践していただくために、私たちは「食」に関わる立場で様々な講習会や「健康食ランチバイキング」を長年続けています。

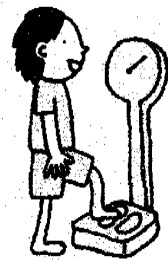
「1日に何をどれだけ食べたらよいか」という基本的視野に立った更なる取り組みが必要だと考えています。

正しい食習慣を身につけてもらうとともに、市民が心身共に健康な社会づくりを目的としてこの会を開催します。

## お楽しみひろば

### ★ 測定コーナー

BMI（体格指数）・体脂肪・あなたの食事量は肥満を知って生活習慣病を防ごう！



### ★ 展示コーナー

朝食・昼食・夜食 バランスのよい食事見本 参考に。頑張っています。各地区の食生活改善推進員活動記録見てね。ビデオ「私たちは、食生活改善推進員！」



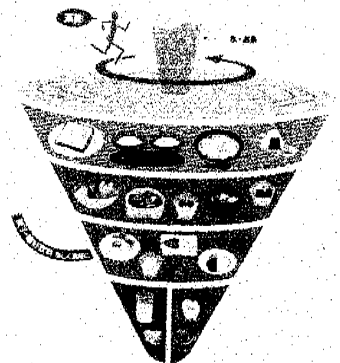
### ★ クイズコーナー

毎日 野菜はとれているかな？ 挑戦してみましょ！  
プレゼント お楽しみに。



### ★ 体操コーナー

みんなラジ体操・おたっしや体操  
そ〜れ みんなで イチ ニイ サン。



### ★ バイキングコーナー

しっかり選んで  
楽しく食べましょ。

平成20年度  
健康食ランチバイキング

レシピ集

～バランスよい食生活を～  
**伝統料理の良さを見直そう！**



平成20年11月8日(土)  
越前市食生活改善推進員会

【アンケート】

- 1 「健康食ランチバイキング」に参加されたきっかけは何ですか。  
一つだけ選んで○をつけてください。  
ア 市の広報、チラシ等を見て  
イ 友人に誘われて  
ウ 地区の食生活改善推進員に誘われて  
エ その他 ( )
- 2 身体計測の結果、体重や体脂肪率、肥満度はどうでしたか。  
ア 思ったより多かった      イ 普通だった      ウ 少なかった
- 3 「食事バランスガイド」を知っていましたか。  
ア よく知っている  
イ おおよそ知っている  
ウ 名前だけは知っている  
エ 今日初めて知った
- 4 「食事バランスガイド」についてわかりましたか。  
ア よくわかった  
イ だいたいわかった  
ウ 少しわかった  
エ 全くわからなかった
- 5 バイキングメニュー（伝承料理）の内容はいかがでしたか。  
ア 良かった      イ 普通だった      ウ 悪かった
- 6 普段食べている1回の食事量と比べてどうでしたか。  
ア 多かった      イ 少なかった      ウ 同じくらいだった
- 7 今後の生活で一番気をつけたいことは何ですか。一つだけ選んで○をつけてください。  
ア バランスよく食べる  
イ 1回の食事量を減らす  
ウ 間食をやめる（減らす）  
エ お酒や煙草をやめる（減らす）  
オ ウォーキングや体操など運動をする  
カ その他 ( )
- 8 今後の参考にさせていただきますので、ご意見がありましたら自由にお書きください。

# \* 身体測定 \*

身長		cm				
体重		kg				
標準体重		kg	計算式=【身長(m)×身長(m)×22】			
BMI(体格指数)			18.4以下	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0以上
			やせ	普通	肥満傾向	肥満
体脂肪率		男	19.9以下	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0以上
		女	29.9以下	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0以上
		%	非肥満	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満

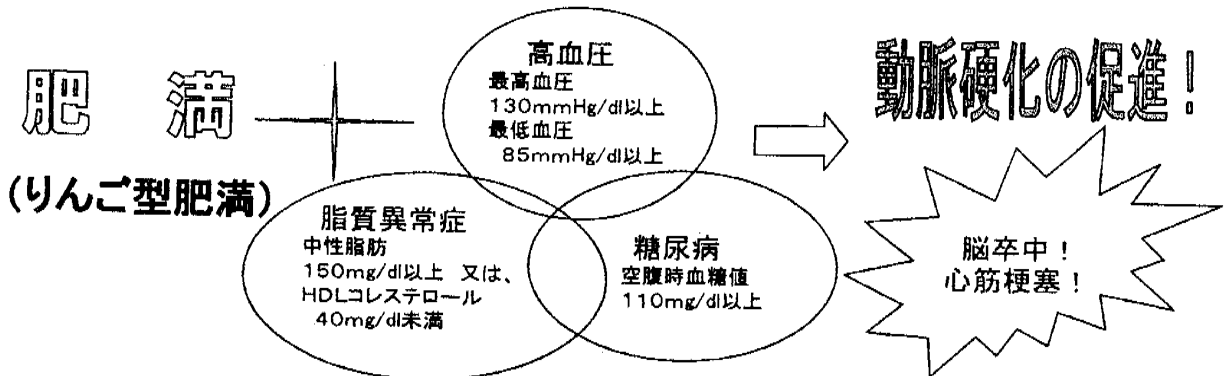
※BMIとは・・・身長と体重の理想的なバランスを見る指数です。  
日本人の理想値は、男女ともに「22」です。

計算式=【体重÷身長(m)÷身長(m)】

※体脂肪率とは・・・からだの中に占める脂肪の割合です。  
皮下脂肪と内臓脂肪をあわせた全身の脂肪率を表示しています。

あなたにせまる  
**メタボリックシンドローム!**

メタボリックシンドロームとは、ウエストまわりが大きくなる「りんご型肥満=内臓脂肪型肥満」の人が、軽度でも「脂質異常症」、「高血圧」、「糖尿病」といった生活習慣病を1人で2つ以上もっている状態を本人の自覚症状は、あまり、ありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。



# \* 食事量の計算 \*

～標準体重からあなたの1日の食事量を計算しましょう～

性別	男性・女性
年齢	歳
標準体重	kg

基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)		
年齢	男性	女性
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

①まずは右の表から基礎代謝量を知りましょう。

基礎代謝量 = 標準体重 × 基礎代謝基準値

$$\boxed{\quad} \text{ kcal} = \boxed{\quad} \text{ kg} \times \boxed{\quad} \text{ kcal}$$

②次に下記の表から自分の活動レベルを知りましょう。

## 【低い (I) 1. 5】

個々の活動の分類	時間
睡眠	8
座る・立位 料理・身支度 車の運転・机上事務	13～14
ゆっくりした歩行 掃除・洗濯	1～2
普通歩行 家庭菜園作業 入浴・自転車・体操	1
筋カトレーニング・テニス ジョギング・水泳	0

## 【ふつう (II) 1. 75】

個々の活動の分類	時間
睡眠	7～8
座る・立位 料理・身支度 車の運転・机上事務	11～12
ゆっくりした歩行 掃除・洗濯	3
普通歩行 家庭菜園作業 入浴・自転車・体操	2
筋カトレーニング・テニス ジョギング・水泳	0

## 【高い (III) 2. 0】


個々の活動の分類	時間
睡眠	7
座る・立位 料理・身支度 車の運転・机上事務	10
ゆっくりした歩行 掃除・洗濯	3～4
普通歩行 家庭菜園作業 入浴・自転車・体操	3
筋カトレーニング・テニス ジョギング・水泳	0～1


③つまり1日の推定エネルギー必要量

= 基礎代謝量 × 身体活動レベル

$$\boxed{\quad} \text{ kcal} = \boxed{\quad} \text{ kcal} \times \boxed{\quad}$$

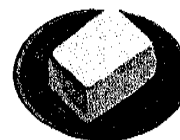
上記が標準体重から計算したあなたの1日の適切な食事量です。  
「食事バランスガイド」を活用して毎日の食事を見直しましょう！

主食				
料理名	菜めし (1つ)		4人分	
材料	分量	作り方		
ご 飯	400g	1. 大根菜はゆで、細く切り、しっかり水気をしぼる。 2. フライパンに油を引き、大根菜、みそ、ごはんの順にのせて、みそのこげる匂いがするまでおき、よく混ぜる。		
大 根 菜	160g			
み そ	40g			
サラダ油	大さじ 2弱			
				
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
2 46 (Kcal)	4. 4(g)	5. 6(g)	115(mg)	0. 6(g)


副菜				
料理名	せん切りのサラダ風 (1つ)		4人分	
材料	分量	作り方		
せん切り大根	20g	1. せん切り大根は水にしばらくつけておき、硬く水気を絞り、食べやすいように切る。 2. ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。 3. 1. 2を合わせて、ドレッシングであえる。		
ほうれん草	160g			
ドレッシング	大さじ2 1/2 大 さじ1 小 さじ1 大 さじ1 小 さじ2			
うすくち醤油				
酢				
ごま油				
砂糖				
生姜汁	小 さじ2			
				
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
40 (Kcal)	1. 6(g)	0. 8(g)	49(mg)	1. 2(g)


副菜		長寿なます(1つ)		4人分
料理名				
材料	作り方			
大根	270g	1. 大根と人参は、なますカンナで線きりにし、塩でもんで固く絞る。 2. 厚揚げは網で焼き、1cm角に切る。 3. さやえんどうは色よく茹で、線切りにする。 4. すり鉢に炒ったゴマを入れ、油が出るまですり、みそ、砂糖を加える。 5. 4 に厚揚げと和辛子、酢を入れて揚げの皮が目立たなくなるまで気長にする。 6. とろりとしたら、1. 3を混ぜる		
人参	32g			
さやえんどう	16g			
厚揚げ	68g			
白ごま	大 1 1/2			
砂糖	大 1 1/2			
酢	大 1			
みそ	大 1			
塩	2g			
和がらし	2g			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
84 (Kcal)	3.5(g)	4.2(g)	105(mg)	0.8(g)

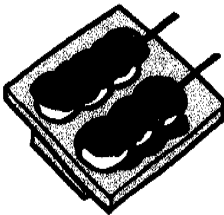
副菜		勝山水菜の4色白和え(1つ)		4人分
料理名				
材料	分量	作り方		
水菜	192g	1. 勝山水菜は塩少々で茹で、水にさらして固くしぼり、3~4cmに切る。 2. もどした千切りは、サッと湯にとおす。にんじんは、せん切り、糸こんにゃくは茹でておく。 3. 木綿豆腐は湯通して、布巾に包み重石をしておく。 4. すり鉢でゴマをすり、豆腐と(ア)の調味料を混ぜ、その中に水菜と(2)を入れ、最後に(イ)で味を整える。		
塩	少々			
こしょう	小 2			
のどした千切り	32g			
糸こんにゃく	32g			
にんじん	16g			
木綿豆腐	96g			
(ア) 白ゴマ	大さじ1 1/2			
砂糖	小さじ2			
味噌	小さじ1 1/2			
(イ) 薄口醤油	小さじ2			
砂糖	小さじ2			
だし汁	小さじ1			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
109(Kcal)	4.4(g)	3.1(g)	225(mg)	1.4(g)






副菜				
料理名	なますのすり大豆和え (1つ)			4人分
材料	分量	作り方		
大根	140g 少々	1. 大豆は3倍量の水に一晩浸け、少し固めにゆで、ゆで汁ごとミキサーにかけて粗みじんにし、Aの調味料を混ぜ合わせる。 2. 大根ときゅうりはそれぞれ、なますおろし器でおろし、分量の塩をふってしんなりさせ、水気を絞る。 3. 柿は、かわをむいて、薄いいちょう切りにする。 4. いかは細切りにしてサッと茹でる。 5. 2と4を1で和え、3を軽く混ぜ合わせる。		
きゅうり	40g			
塩	少々			
甘柿	60g			
するめいか	25g			
大豆	25g			
白いりごま	大さじ 1			
はちみつ	大さじ 1強			
塩	少々			
純米酢	大さじ 1強			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
84 (Kcal)	4.2(g)	2.6(g)	59(mg)	0.8(g)


副菜							
料理名	きゅうりの明太子かけ (2つ)			4人分			
材料	分量	作り方					
きゅうり	200g	1. ゆで卵を作る。冷水にとり皮をむき、横半分に切り、縦4等分に切り分ける。 2. きゅうりはよく洗い、めん棒でたたき食べやすく割る。 3. 明太子は切り目を入れ、中身をボールに入れ、マヨネーズ・ヨーグルトを加え、きゅうりをいれて器に盛る、卵を上にかける。トマトを添える。					
辛子明太子	20g						
卵	2個						
マヨネーズ (卵黄型)	大さじ 1 1/2						
ヨーグルト	大さじ 1 1/2						
ミニトマト	4個						
(一人分)							
エネルギー	蛋白質				脂質	カルシウム	塩分
136 (Kcal)	6.0(g)				10.9(g)	45.6(mg)	0.6(g)

副 菜		里芋の田楽みそ和え ( 1 つ )			4人分
料 理 名					
材 料	分 量	作 り 方			
さといも	320g	1. 里芋は、皮をこそげとり、きれいにする。 2. 鍋に里芋と分量の水、醤油を入れて中火で薄味をつける。 3. みそ、砂糖、みりんをすり鉢に入れて練り合わせる。 4. 3の中に里芋とすりごまをいれて、からませる。			
醤油	大さじ1 1/2				
水	2カップ				
田楽みそ					
みそ	大さじ 2				
砂糖	大さじ 2				
みりん	大さじ 1				
すりごま	大さじ 1				
(一人分)					
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	
116 (Kcal)	3.2(g)	1.7(g)	48(mg)	1.6(g)	


副 菜		かぼちゃの小豆がけ ( 1 つ )			4人分
料 理 名					
材 料	分 量	作 り 方			
かぼちゃ	80g	1. 小豆を洗って、4~5倍の水で弱火に掛け、煮立ったら一度湯をすて、アクぬきをする。その後、1~2回さし水をし、弱火でやわらかく煮る。 2. かぼちゃを2.5cm~3cm角切りで、面とりする。 3. 白玉粉に水1/2カップを少しづつ加え、耳たぶのやわらかさにこねる。好みの大きさにして、中心にくぼみをつける。沸騰した湯に入れ、浮いたら冷水にとる。 4. かぼちゃがかぶる位に水を入れ、やわらかくなったら、1と3と調味料を入れて味を整える。			
小豆	26g				
白玉粉	24g				
砂糖	大さじ1 1/3				
塩	少々				
醤油	少々				
(一人分)					
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	
74 (Kcal)	2.1(g)	0.3(g)	8(mg)	0.3(g)	

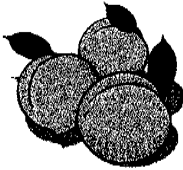
副菜			
料理名	彩りみがきかぶし (2つ)		4人分
材料	分量	作り方	
身欠きにしん	80g	1. にしんは両端を切り落とし、固いようであれば水に漬けて戻し、3~4cmに切る。 2. 大根は1.5cmの厚さにきり、4等分して下茹でしておく。人参、里芋も大根と同じような大きさに切り、里芋も少し下茹でしておく。 きぬさうあもサツと茹でる。 3. 昆布は水で戻し、適当な大きさに結んで切っておく。 4. 鍋ににしんと水を入れ火にかける。煮立ったら、昆布と野菜をいれて煮る。 5. 柔らかくなったら調味料を入れて味が染み込むまで炊く。 6. にしんと野菜を彩りよく盛り合わせる。	
大根	240g		
里芋	120g		
人参	120g		
早煮え昆布	20g		
きぬさや	8枚		
水	400cc		
砂糖	大さじ 3		
みりん	大さじ 1		
醤油	大さじ 2		
(一人分)			
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
142(Kcal)	6.2(g)	3.5(g)	63(mg)
			塩分
			1.8(g)

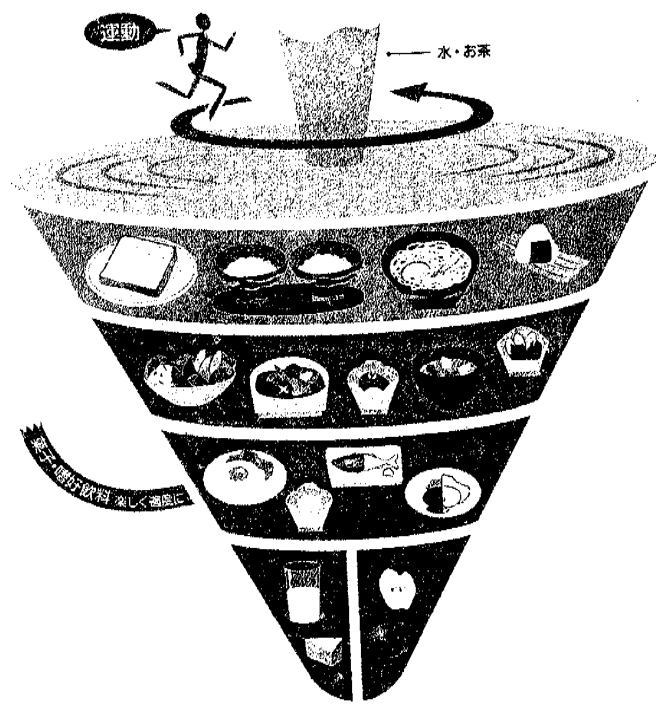
副菜			
料理名	洋風のっぺい汁 (1つ)		4人分
材料	分量	作り方	
里芋	80g	1. 里芋はいちよう切りにし、塩でもんで水洗いしてぬめりを取る。 2. 鶏肉は小さめの一口大に切る。 3. 薄揚げは油抜きして、2cm幅の薄きりにする。 4. 糸こんにゃくは下茹でし、3cmぐらいの長さに切る。 5. 生しいたけは、縦半分にして細きり、ごぼうはさがきにする。 6. 大根、人参はいちようきりにする。ねぎは小口切りにする。 7. 鍋に分量の水と里芋、おぼう、大根、にんじんを入れ火にかける。沸騰したらコンソメ、鶏肉、薄揚げ、生しいたけ、こんにゃくを入れる。柔らかくなったら塩、コショウで味を整える。	
鶏もも肉	50g		
薄揚げ	30g		
ごぼう	40g		
生しいたけ	40g		
糸こんにゃく	40g		
大根	40g		
人参	40g		
ねぎ	20g		
水	600cc		
コンソメ	4g		
塩	小さじ 1/5		
コショウ	少々		
(一人分)			
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
84(Kcal)	4.5(g)	4.4(g)	46(mg)
			塩分
			0.7(g)

主菜		ごぼうと肉団子のおんかけ (2つ)		4人分
料理名				
材料	分量	作り方		
ごぼう	200g	1. ごぼうは、皮をこそげ落とし、5cmのながさに切る。更に、縦に幾つかに切って水にさらす。 2. 人参は、薄めに切って花形に抜き、しめじはいし石づきを切り落としてほぐす。きぬさやは塩茹でにして細くきっておく。 3. 鶏ひき肉に ア を加えてよく練り、梅干大に丸める。 4. 鍋にだし汁と イ とごぼうを入れて弱火にかける。 5. ④ が煮立ったら、③ の肉団子と人参をくわえて、サッと火を通し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 6. 仕上げにきぬさやを散らす。		
人参	60g			
しめじ	50g			
きぬさや	20g			
鶏ひき肉	160g			
酒	小さじ 1			
(ア) 醤油	小さじ1/2			
片栗粉	大さじ1/2			
粉さんしょう	少々			
卵	1/2個			
おろし生姜	小さじ 1			
だし汁	500cc			
(イ) 砂糖	大さじ1/2			
みりん	大さじ 1			
醤油	大さじ 1			
片栗粉	大さじ 1			
水	大さじ 1			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
161 (Kcal)	11.5 (g)	4.5 (g)	41 (mg)	0.9 (g)

主菜		子持ちきんちやく (1つ)		4人分
料理名				
材料	分量	作り方		
白たき	32g	1. たけのこ、人参は4cm長さの短冊に切り、白たきは茹で、4cm長さに切り、うす味で煮る。 2. いなり揚げは、一方を切り開き袋にする。 3. うずら卵は固茹でにする。 4. かんぴょうは、塩もみして、水洗いしておく。 5. 2. にぜんまいと、1. と3. を詰め合わせ、4のかんぴょうで二重巻きにして結ぶ。 6. 鍋に材料を並べ、(ア)の調味料を入れ、中火で煮含める。		
茹でたけのこ	24g			
人参	36g			
いなり揚げ	40g			
うずら卵	4個			
かんぴょう	14.4g			
ぜんまい	32g			
さやいんげん	10g			
花形人参	40g			
だし昆布	12g			
かつお	2.8g			
(ア) 砂糖	大さじ 1			
醤油	大さじ 1弱			
みりん	小さじ 1/2			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
101 (Kcal)	4.7 (g)	4.7 (g)	81 (mg)	0.9 (g)

主菜				
料理名	鯖の七味焼き(2つ)		4人分	
材料	分量	作り方		
鯖	280g	1. 鯖は、両面に軽く塩を振り、酒、醤油を入れ、しばらくつけておく。 2. 三つ葉は、みじん切りにする。 3. ①の鯖を焼く直前に、ペーパータオルで水けをき、七味唐辛子をまぶす。天板に、オープンシートを敷いて、鯖をのせ、200℃のオープンで中に火が通るまで焼く。 4. 大根はすり下ろして、水けを絞り、酢、砂糖を混ぜる。三つ葉を加え和える。 5. 器に焼き上がった鯖を盛り付け、④を添える。		
三つ葉	40g			
大根	320g			
塩	小さじ 4/5			
酒	大さじ 2			
濃いくち醤油	小さじ 2			
酢	大1. 小1			
砂糖	小さじ 1			
七味唐辛子	敵量			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
261(Kcal)	12.9(g)	18.9(g)	31(mg)	1.6(g)

菓子				
料理名	菊入り牛乳かん		4人分	
材料	分量	作り方		
粉寒天	1.5g	1. 鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、沸騰したら砂糖、牛乳を入れ2~3分焦げないように弱火でかき混ぜる。 2. 粗熱をとり、カップに入れ、その中にさいの目切りの黄桃を入れ、菊を飾って冷やし固める。		
黄桃(缶)	1/2切れ			
食用菊	4g			
水	175cc			
牛乳糖	1/4カップ			
バラン(緑)	4枚			
カップ	4個			
(一人分)				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
64(Kcal)	0.5(g)	0.5(g)	17(mg)	0(g)



# \* バランスチェック \*

★あなたの1日に必要なエネルギーは  キロカロリーです。

★あなたの1食あたりのエネルギーは  キロカロリーです。

★あなたの1日の食事の摂取目安量は下記のとおりです。



	1日の 摂取目安量 つ (SV)	今日の バイキングメニュー	つ (SV)	お奨め 今日の 摂り方	バランス チェック	カロリー チェック
主食		ごはん(小盛り) 100g	1	この中で 1種類		
		ごはん(中盛り) 150g	1.5			
		菜めし 100g	1			
副菜		せん切りのサラダ風	1	この中で 2種類		
		長寿なます	1			
		勝山水菜4色白和え	1			
		なますのすり大豆和え	1			
		きゅうりの明太子和え	2			
		里芋の田楽みそ和え	1			
		かぼちゃの小豆がけ	1			
		彩りみがきかぶし	2			
		洋風のっぺい汁	1			
主菜		ごぼうと肉団子のあんかけ	2	この中で 1種類		
		子持ちきんちゃく	1			
		鯖の七味焼き	2			
牛乳 乳製品		牛乳	1	この中で 1種類		
		低糖ヨーグルト	1			
果物		みかん	1	1		
菓子		菊入り牛乳かん		1		
あなたが選んだ昼食のエネルギー量 (kcal)						

# 健康食ランチバイキング会場案内図

