



幸せレシピ

～新生活を迎える二人のために～

Vol 3

ご結婚おめでとうございます。

健康な生活を送るためのポイントや簡単なレシピを掲載しました。大切なご家族と健康を考えるきっかけとしてみてはいかがでしょうか。



これから、元気に楽しく
やっていこうね！

元気に過ごしていくためには、毎日の
おいしい食事也很重要だね。
どんなことに気をつければよいかしら？



Point 1 バランス良い食事を心がけましょう



管理栄養士

「バランスのよい食事」とは・・・

エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のこと。

1日3食「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を組み合わせた食事が、バランスよく栄養をとることができ、健康的な生活を送るための基本となります。

ここで！

主食、主菜、副菜を組み合わせた
簡単！炊き込みビビンバを紹介します。
炊飯器で簡単に作ることができます。



栄養価（1人分）

エネルギー	464kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	12.1g
炭水化物	68.4g
食塩相当量	2.3g
葉酸	67μg

【材料】

【2人分】

米	1合	A	焼肉のたれ	大さじ1・1/2
水	炊飯器の目盛		しょうゆ	各大さじ1/2
豚ひき肉	120g		酒	
豆苗	1袋		コチュジャン	
にんじん	1/3本		鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1		(顆粒だし)	

小鉢1品分相当
の野菜がとれます
(1人分)



【作り方】

- 炊飯器にといだお米、分量の水（調味料が入るので少なめの水）を入れる。
- にんじんは、千切りにする。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わったら②を加え、さっと炒める。
- ①の中に炒めた③とAの調味料を入れ、炊飯する。
- 豆苗は、根を切り落とし洗って、2cmの長さに切る。
- 炊きあがったら⑤を加え、軽く混ぜて器に盛りつける。

このレシピなら、私たちにも簡単に
作ることができるね。



バランス良い食事をサポートする
チェック表をご紹介します。





いろいろな食品には特徴的な栄養素や役割があります！

【主食、主菜、副菜をそろえましょう！】

体を動かす
エネルギー源

主食

体（血・筋肉）
をつくるもと

主菜

体の調子を整える

副菜



1日3食しっかり食べましょう！
いろいろな食品をとることで、栄養素の複合効果により、身体の機能や筋肉を維持することにつながります！



不足しがちな副菜をしっかり食べよう

野菜の目標量は1日 **350g** 料理にすると小鉢5皿分相当（1皿分約70g）

例えば…



ほうれん草のお浸し



きゅうりの酢の物



具たくさんみそ汁



ひじきの煮物



野菜サラダ



ちょっと
ひと工夫！

だししょうゆ
で味付け

酢を活用

具材多めで
汁の量を減らす

味付けは最後に

レモン果汁で酸味
と香りをプラス

生活習慣病予防のためにも家族で「**適塩**」を心がけましょう！



1日の食塩摂取量の目標量

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



これから、バランスを意識
してはいいね！

オススメは「**10食品群チェック！**」

毎食の主食（ごはん、パン、麺 など）に10の食品群のうち
毎日7食品群以上を食べることでバランスの良い食事につな
がります。1週間分チェックできますので、是非、ご活用ください。



Point 2



朝食



はこんな役割が！！



甲府市の20～40歳代では、朝食を食べない割合が他の世代の方に比べ高い傾向です。
朝食を食べることで脳を目覚めさせ、体温上昇、筋肉量の減少を防ぐため、生活習慣病予防
や便秘の改善につながります。



朝食から「糖質+たんぱく質」を！



副菜も忘れずに！



忙しい朝でも筋肉量を維持するためにとってほしい「**たんぱく質**」。たんぱく質は、糖
質や脂質と異なり蓄えておける量はごくわずかです。
そのため、毎食均等に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などからたんぱく質をとる必要
があります。



栄養ひとくちメモ

筋肉の合成には、たんぱく質の他に糖質
やビタミンDも組み合わせてとりましょう。

ビタミンDは… ・体の中のカルシウム吸収を促して骨を強くします
・筋肉の合成を促します



魚類



卵



きのこ類

+



日光浴



に多く含まれています

ここで！

朝食から「糖質+たんぱく質」におすすめ！
混ぜて焼くだけ **簡単 キッシュ** を紹介します。

甲府市特産
の野菜



やわらかくて
甘みがある
ちぢみほうれんそう

旬の時期
12月下旬～1月下旬



【材料】	【2人分】	
食パン（8枚切）	2枚	（ちぢみ）ほうれんそう 1束
卵	2個	とろけるスライスチーズ 2枚
牛乳	200ml	サラダ油 小さじ1
マヨネーズ	大さじ2	
しらす干し	20g	

ツナ缶やハムでもOK

栄養価（1人分）

エネルギー	414kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	24.1g
炭水化物	26.2g
食塩相当量	2.2g
葉酸	100μg

【作り方】

- ①食パンは2cm大に切る。
- ②（ちぢみ）ほうれんそうは、根元までよく洗う。鍋に湯を沸かし、根元からさっとゆでる。水にさらして絞り、根元を切り落とし、2cmの長さに切る。
- ③ボウルに卵、牛乳、マヨネーズを混ぜ、②としらす干しを入れて混ぜる。
- ④油を塗った耐熱容器（グラタン皿）に食パンと③を流し入れ、チーズをのせる。トースターで10分～15分くらい、卵液が固まるまで焼く。焦げそうな場合は、アルミホイルをのせて焼く。
*焼き上がりはとても熱いので、やけどに注意！



これなら、忙しい朝でも簡単だね！

朝食を食べていない人は、バナナや
ヨーグルトなどから始めてみましょう！



栄養ひとくちメモ



最近、お腹周りが気になって・・・

健康診断の結果が、気になるわ。



体重計にほごりかぶっていませんか？
体重は健康のバロメーターです！ 体重を定期的に計測し、健康管理しましょう！



Point 3 自分の体重を計測し、BMIをチェック！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{自分の体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{自分の身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{自分の身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{あなたのBMI} \\ \hline \end{array}$$



30～40歳代の男性は、20歳代の方に比べ、肥満の割合が高くなっています。肥満は、糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病を招きます。健康づくりのきっかけとして自分の体重を意識することから始めましょう。

目標とするBMI

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

18～49歳の方は
やせ 18.5未満
肥満 25.0以上

参考：日本人の食事摂取基準
2020年度版



特に若い女性は、やせの割合も高く、貧血や骨粗鬆症になりやすくなりますので注意が必要です！

妊娠前からきちんと食べてからだづくり！



若い世代を中心に朝食を食べない割合が高い傾向にあります。また、若い女性は、1日のエネルギー摂取量も少なく、やせの割合も高いです。妊娠前から特定の食品に偏ることなく、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べることが大切です。妊娠前から1日3食、また不足しがちな副菜も取り入れながら、適正体重を維持するよう心がけましょう。

Point 4 あなたの飲酒量は適量ですか？



普段飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう！

アルコール量＝飲酒量×（アルコール度数÷100）×0.8

1日の適量の目安（純アルコール20gに相当する酒量）

（例）ビール500ml缶
アルコール度数5%の場合
 $500 \times (5 \div 100) \times 0.8$
＝20（純アルコール量20g）



ビール（5%）
500ml缶



日本酒（15%）
1合180ml



ウイスキー（40%）
グラス1杯60ml



焼酎（25%）
グラス1/2杯
100ml



ワイン（10～15%）
グラス2杯
200ml



酎ハイ（7%）
缶1本
350ml

※缶ビール（500ml）1本で200kcalです。主食に換算するとコンビニのおにぎり約1個分相当です。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は純アルコール量が男性40g、女性20g以上です。

※週に2日は休肝日をつくり、適量の「いいお酒」を楽しみましょう。

※妊娠している方は、少量の飲酒も控えましょう。

お酒に合う食べ物！でも気をつけたいメニュー



お酒と油が多い食事の組み合わせは、
中性脂肪にも影響が…塩分も多いのでとりすぎにも注意！

食事のポイント

- ☑アルコールの分解・排泄のためには多くのビタミン・ミネラルが必要！
- ☑お酒を飲んでいる時も**主食・主菜・副菜**をそろえることを忘れずに！
- ☑副菜も積極的に！



お酒は楽しく、適量ですね。
ここで一つ知ってほしい栄養素があります。
それは、**葉酸**です。

お酒は適量を守って楽しく
飲もうね！



Point 5 ポイントとなる栄養素は「葉酸」です！

葉酸はビタミンの一種で細胞や血液を作る大切な栄養素です。

特に妊娠前から妊娠初期にかけて摂取することで**赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります**。また葉酸は、生活習慣病予防のためにも生涯にわたってとりたい栄養素です。

葉酸を含む食品



副菜
レシピ

毎日の食事に副菜を取り入れえることで葉酸を補うことができます。
葉酸がとれる副菜レシピがありますので参考にしてみてくださいね。



甲府市では健康に関する情報をHPに掲載しています。ご覧ください。

甲府市 食育・栄養

検索

幸せレシピに関するお問合せ先
甲府市役所 地域保健課 電話：055-242-8301