

美味しい!かんたん!

# かめやま健康レシピ

## Kameyama Healthy Recipes



### もくじ

① アジときのこのさっぱりソテー	7
② カラフルひじき煮	7
③ カレー風味ポテトサラダ	8
④ レタスとベーコンのスープ	8
⑤ 豚肉のレンジ蒸し 和風ソース	9
⑥ 野菜たっぷり白和え	9
⑦ きのこと汁	10
⑧ キャロットゼリー	10
⑨ 鮭のクリームソース	11

⑩ おとうふのふわふわ焼き	11
⑪ 小松菜とじゃこのさっと煮	12
⑫ 亀山茶マフィン	12
⑬ 焼き鳥缶のさつまいもご飯	13
⑭ さば缶のグラタン	13
⑮ ミルク茶碗蒸し	14
⑯ 切干大根のヨーグルトサラダ	14
⑰ おてがるアップルパイ	15
⑱ 黒豆のミルク寒天	15

レシピカードとして切り取ってご利用いただけます。

本市では、令和5年3月に『みんなが生き生き 元気に暮らす 緑の健都かめやま』を基本理念とする亀山市健康まちづくり計画を策定いたしました。この計画のもと、『健やかな生活習慣の定着』を目指し、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

令和5年12月には、その取り組みの一つとして、40歳以上の市民の方を対象とした食習慣に関する調査を実施しました。調査には、545名(男性172名・女性373名)の方に協力していただくことができ、下記の食に関する課題が見えてきました。

この食の課題や正しい食習慣について市民の皆さんに知っていただき、生涯を通じた食による健康づくりに取り組んでいただくために、今回、亀山市食生活改善推進協議会、健都サポーター、一般社団法人セルフケアフード協議会といった食に関する関係団体等と「かめやま健康レシピ」を作成しました。

「かめやま健康レシピ」をぜひ市民の皆さんの手に取っていただき、各家庭や地域での調理実習で活用され、健康的な食習慣の一助となることを願っています。

- ～食習慣調査結果から見てきた食の傾向とポイント～
- ①全ての年代で食塩をとり過ぎています
  - ②特に若い世代で野菜や果物が不足しています
  - ③特に若い世代でカルシウムが不足しています
  - ④特に65歳以上で低栄養の人の割合が多いです

食習慣調査結果を三重県の目標値と比較すると

	三重県目標値※	亀山市食習慣調査平均値	
		男性	女性
食塩	7g未満	11.8g	11.0g
野菜	350g以上	271g	323g
果物	200g以上	148g	177g
カルシウム	600mg	575mg	638mg

※三重の健康づくり基本計画(ヘルシーピープルみえ・21)より抜粋  
適切な量と質の食事がとれるよう、国の指標を考慮した県の目標値が設定されています。

### 調理における注意点

#### 【計量について】

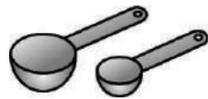
・大さじ1=15ml、小さじ1=5ml、1カップ=200mlです。

#### 【電子レンジ調理について】

- ・電子レンジの加熱時間は600Wのものを基準にしています。
  - ・500Wの場合は1.2倍を目安に加熱時間を調整してください。
  - ・機種によって多少加熱時間が異なる場合があります。
- お使いの機種に合わせて取り出す時間を調整してみてください。

#### 【材料について】

- ・料理の仕上げに使うトッピングや飾りはご家庭にあるお好みの材料をお使い下さい。
- ・本書のレシピ写真に写っている飾りで、料理の味に影響しないものは、材料として明記されていないものも含まれます。



# 食塩のとり過ぎに注意！！

減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも必要です。

調味料だけでなく、さまざまな食品に含まれる食塩。1日の食塩摂取目標量を参考に素材の味を楽しみながら減塩を心がけましょう。

### 【1日の食塩摂取目標量】



日本人の食事摂取基準(2025年版)より

### 食塩と病気との関わり



食塩のとり過ぎは、命に関わる病気を発症するリスクが高まります。

## 思い当たることありませんか？まずは日頃の食生活を見直しましょう

- 漬け物・梅干しをよく食べる
- 食卓に塩やしょうゆなどを常備している
- ラーメンやそば、うどんのスープは残さず飲む
- インスタント食品やレトルト食品をよく利用する
- 外食やお惣菜などをよく利用する
- ハムやソーセージ・かまぼこ等の加工食品をよく食べる
- 人より食事量が多い

思い当たる項目が多い人は食塩のとり過ぎの傾向があります

# 今日からはじめよう おいしく減塩

## 加工食品の見えない食塩に注意！

意識せずに食べている加工食品にも多くの食塩が含まれています。パッケージの栄養成分表示を確認しとり過ぎないように注意しましょう。

### 【食塩が多く含まれる加工食品の例】



加工食品を使った料理は、味付けの調味料をひかえめに！

## 減塩習慣を身につけて、美味しく食べよう

食べ方の工夫が、食塩摂取量を減らすことにつながります。

調味料は「かける」より「つける」

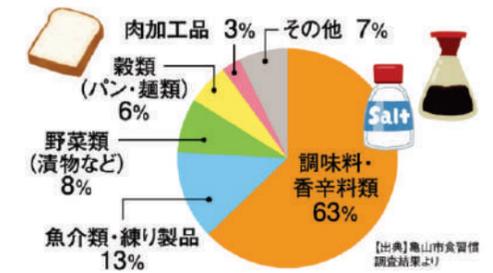
汁物は具をたっぷり

香辛料・香味野菜やゆず・レモンなどの酸味をきかせる

ラーメンやうどんの汁はできるだけ残す

加工食品を選ぶ時は栄養成分表示を確認する

### ～食塩摂取の約4割は加工食品からです～



令和5年度亀山市食習慣調査結果より

~どうして野菜をとる必要があるの?~

# 野菜のすごいパワー



1. 野菜に多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを排出し、高血圧を予防
2. コレステロールや糖質の吸収を抑え、肥満や急な血糖値上昇を予防
3. 抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防



脳卒中、心臓病、がんなど病気の予防効果があります

野菜摂取目標量 1日**350g**以上

緑黄色野菜 120g      その他の野菜 230g

**1 : 2**

1食あたりの目安は120g



生野菜 両手1杯分      加熱野菜 片手1杯分

## 1日あたりあと**70g**の野菜をとろう

日本人の1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は約280g。約7割の成人が目標量の350gに届いていません。まずは、いつもの食事にあと**70g**の野菜を**プラス**しよう！

### 野菜70gの目安量

トマト 中約1/2個	たまねぎ 中約1/4個	にんじん 約3cm分	キャベツ 約1枚分
レタス 約2枚分	ほうれん草 約2株	大根 約3cm分	なす 12cmくらい 約1本

色々な種類の野菜を組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。



(農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」より抜粋)

※腎機能低下等カリウム制限がある方は、かかりつけ医にご相談下さい。

# 骨粗しょう症を防ぐために



## 骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。自覚症状はないことが多く、気づいたときには、病状がかなり進行していたということも少なくありません。

### 骨粗しょう症のセルフチェック

- 身長が縮んだ(2cm以上)
- 背中や腰が曲がってきた
- 背骨が出っ張ってきた
- 背中や腰が痛む



1つでも当てはまったら医療機関で症状を伝えて骨の検査をしましょう。



## 骨量を減らさないためのポイント

骨量のピークは、男女ともに20代です。その後40歳代からどんどん骨量が減っていきます。若いうちから骨粗しょう症を意識した食生活を心がけると同時に、ウォーキングや運動を行い、骨に刺激を与えることも大切です。



# 骨粗しょう症を予防するための食生活

食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくとるのが大前提！骨粗しょう症予防のために特に以下のものを意識してとりましょう。



カルシウム目標値 **1日600mg**  
(※ヘルシーピープルみえ・21日目標値)

カルシウムと一緒に骨を強くする食品をとりましょう！

大豆製品      野菜・海藻類

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品      魚介類

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンK

骨へのカルシウムの取り込みを促す

## 【骨のためにとり過ぎに注意したい食品】

カルシウムの吸収を阻害する食品もあります。スナック類、加工食品やインスタント食品に含まれるリンや、アルコールや食塩のとり過ぎはカルシウムの吸収を低下させます。



# フレイル予防は毎日の食事から

フレイルとは加齢とともに心やからだの働きと社会的なつながりが弱くなった状態。1日3食の食事からしっかり栄養をとって筋肉を維持し、フレイルを予防・改善しましょう！



## こんな心あたりがあったら要注意！！

- Check①**
  - ・食が細くなった
  - ・体重が減り続けている
- Check②**
  - ・疲れやすい
  - ・外出がおっくう
- Check③**
  - ・固いものが食べにくい
  - ・飲み込みにくい
  - ・よくむせる

フレイル予防は健康長寿の鍵！  
早めの対策が大切です。

自分では気づかないうちに  
**低栄養**になっているかも…

# フレイルを予防する食事のポイント

① いろいろな食品をバランスよく食べましょう…多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣！

毎日食べよう！ **10の食品** / 目標は毎日 **7点以上**

**さあにぎやかいただく**

さかな あがら にく 牛乳・乳製品 やさい 海藻 いも たまご 大豆製品 くだもの

主食 + ごはん・パン 種類

② 筋肉のもとになるたんぱく質をとりましょう…いつもの食事にちょい足しで栄養UP！

**ご飯とみそ汁にプラス** 卵・納豆・豆腐・魚の缶詰をプラス

**パンにプラス** 野菜サラダやスープでバランスup / しらす・ハム・チーズをプラス

**乳製品をプラス** 料理やおやつに！カルシウムもup / ヨーグルト・牛乳・豆乳をプラス

③ しっかり噛めるお口を保ちましょう…少し噛みごたえのある食材を意識して！



**【パタカラ体操】**  
お口の老化は「低栄養」の原因に！  
噛むための筋力を保つために、お口を清潔に保ち唇や舌を動かす体操を毎日行いましょう。

『かめやま歯つらつ体操』ダウンロードはこちら



生姜風味で減塩!!さっぱり美味しい

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## アジときのこのさっぱりソテー



### 【材料(2人分)】

アジ(3枚おろし)	2枚(120g)
酒	小さじ2
片栗粉	適宜
しいたけ(そぎ切り)	2枚(20g)
しめじ(小房に分ける)	100g
赤パプリカ(千切り)	1/4個(30g)
サラダ油	大さじ1
A おろししょうが	小さじ2
酒	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
青ねぎ(小口切り)	適宜

### 【作り方】

- ①アジに酒を振り、5分程したら水分をふきとり片栗粉をまぶす。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、アジを両面焼き、器に盛りつける。
- ④きのこ類、パプリカを炒め、アジに添える。
- ⑤②をひと煮立ちさせ、④にかけ、ねぎを散らす。

### 【1食分栄養価】

エネルギー 194kcal  
たんぱく質 14.2g 脂質 9.1g  
食塩相当量 1.0g カルシウム 49mg

色とりどりの簡単和食 お弁当にも

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## カラフルひじき煮



### 【材料(2人分)】

ひじき(乾)	4g
こんにゃく(細切り)	50g
にんじん(細切り)	15g
さやいんげん(細切り)	15g
A しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1
卵	1/2個
サラダ油	小さじ1

### 【作り方】

- ①ひじきは水で戻す。
- ②耐熱容器にひじき・こんにゃく・にんじんの順に重ねて入れ、Aも加え、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ③いったん取り出してかき混ぜ、上にさやいんげんをのせてさらに1分電子レンジで加熱する。
- ④卵は錦糸卵か炒り卵にし、上に添える。

### 栄養コラム

ひじきには、食物繊維や鉄、カルシウムの他に、むくみを解消し高血圧を予防するカリウムも含まれています。

### 【1食分栄養価】

エネルギー 86kcal  
たんぱく質 2.6g 脂質 5.6g  
食塩相当量 0.8g カルシウム52mg

レンジで簡単！野菜たっぷり

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 豚肉のレンジ蒸し和風ソース



## 【作り方】

- ①豚肉は塩・こしょうをする。◎はそれぞれ切る。
- ②耐熱容器に◎と豚肉を1人分ずつ盛り付け、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。
- ③耐熱容器にAを入れ、600Wの電子レンジで約1分30秒加熱し、②にかけ、ねぎ・ミニトマトを添える。

## 【材料(2人分)】

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
塩・こしょう	少々
◎ 白菜(ザク切り)	2枚程度(160g)
◎ 小松菜(ザク切り)	1/3袋(60g)
◎ しめじ(小房にわける)	30g
◎ にんじん(薄くスライス)	10g
青ねぎ(小口切り)	1/3本
ミニトマト(2つ切)	2個
A しょうゆ	小さじ2
A みりん	大さじ1/2
A 酒	小さじ1
A 酢	小さじ1
A おろし玉ねぎ	20g

## 【1食分栄養価】

エネルギー	199kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	11.8g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	100mg

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



レンジで時短！カレー味でマンネリ防止

## カレー風味ポテトサラダ



## 【作り方】

- ①ボウルにじゃがいもと水大さじ1(分量外)を入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで4分程加熱する。
- ②①を熱いうちに粗くつぶし、粗熱がとれたらAをいれ、よく混ぜる。
- ③②にきゅうり、ハムを加えて混ぜ、こしょうで味を整える。

## ★ワンポイント★

- ・ハムをカリッと焼くとリッチな味わい
- ・フライドオニオン、コーンなど…色々なアレンジが楽しめます

## 【1食分栄養価】

エネルギー	143kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	10.7g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	10mg

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



包丁・まな板いらずでパパッと作れる！

## レタスとベーコンのスープ



## 【作り方】

- ①レタスは手でちぎる。
- ②えのきだけとベーコンは、キッチンバサミで食べやすい大きさにカットする。わかめは水に戻す。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら、コンソメ・えのきだけ・ベーコンを加える。
- ④ひと煮立ちしたらレタスとわかめも加え、最後にごま油を回しいれる。こしょうで味を整える。

## ★ワンポイント★

- ・レタスの代わりにキャベツや白菜などを入れても美味しい！
- ・卵でとじれば、さらに栄養価up

## 【1食分栄養価】

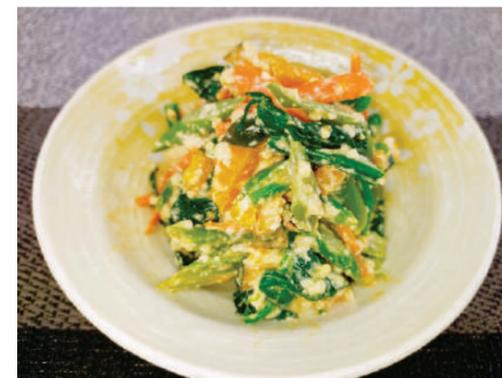
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.1g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	7mg

彩り豊かで栄養たっぷり

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 野菜たっぷり白和え



## 【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯で茹で、冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ②にんじん・いんげん・かぼちゃを熱湯でさっとゆでる。
- ③豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで約1分加熱し、水気をきり冷ます。
- ④③の豆腐をつぶし、Aを混ぜあわせる。
- ⑤①②を④であえて器に盛る。

## 【材料(2人分)】

ほうれん草	100g
にんじん(千切り)	30g
いんげん(斜め切り)	30g
かぼちゃ(千切り)	30g
木綿豆腐	70g
A 練りごま	小さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ2
A だし汁	大さじ1強

## ★ワンポイント★

- ・練りごま⇒すりごまで代用できます
- ・季節の野菜でアレンジ自在！

## 【1食分栄養価】

エネルギー	101kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	5.7g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	110mg

食物繊維たっぷり! つるんとしたのどごし

## きのこ汁



## 【作り方】

- きのこは食べやすい大きさに切る。油揚げはフライパンで焼き色をつけ、横半分にして5mm幅に切る。
- 鍋にだし汁、なめこ以外のきのこ、大根、にんじん、油揚げを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- なめこ、ねぎを加えて弱火で2分程煮てからAを加える。

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 【材料(2人分)】

しめじ・エリンギ・しいたけ・なめこ	各20g
大根(拍子切り)	40g
にんじん(拍子切り)	20g
油揚げ	1/2枚(10g)
だし汁	300cc
青ねぎ(斜め薄切り)	10g
A しょうゆ(薄口)	小さじ2
本みりん	小さじ1/2

## 栄養コラム

きのこ類は、ビタミンB群やビタミンDを含むものが多く、エネルギーの代謝を助けたり、腸管でカルシウムの吸収を促進します。

## 【1食分栄養価】

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.8g 脂質 1.9g
食塩相当量	1.0g カルシウム 29mg

フライパン1つで完成

## 鮭のクリームソース



## 【作り方】

- ブロッコリーはラップをして600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- 鮭の水気をふき、油を熱したフライパンで両面色よく焼き、皿に取り出す。
- Aをバターで炒め、しんなりしたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ加え弱火にしコンソメも加え混ぜる。
- ②に③をかけ、ブロッコリーを添える。

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 【材料(2人分)】

鮭(塩・コショウしておく)	2切
サラダ油	適宜
ブロッコリー(小房に分ける)	40g
A 玉ねぎ(くし形)	1/2個(80g)
しめじ(小房に分ける)	40g
キャベツ(1口大)	60g
バター	小さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	300cc
固形コンソメ	1/2個

## 栄養コラム

鮭、しめじはカルシウムの吸収をよくするビタミンDを豊富に含みます。

## 【1食分栄養価】

エネルギー	292kcal
たんぱく質	23.8g 脂質 14.4g
食塩相当量	1.0g カルシウム 210mg

にんじんとみかんの甘味

## キャロットゼリー



## 【作り方】

- にんじんを水にくぐらせ、耐熱容器に入れ、ラップし、600Wの電子レンジで5分加熱する。分量の水半分と砂糖を一緒にミキサーにかける。
- 鍋に残りの水と粉寒天を火にかけ、寒天を溶かし、沸騰したら火を止め、①とAを加える。
- カップに入れて冷やし固める。

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 【材料(4個分)】

にんじん(薄切り)	150g
粉寒天	小さじ1弱(約2g)
水	200cc
砂糖	80g
A オレンジジュース(果汁100%)	70cc
レモン汁	小さじ2

## ★ワンポイント★

・ミキサーのかわりにマッシャーでつぶすとつぶつぶ食感になります

## 【1食分栄養価】

エネルギー	102kcal
たんぱく質	0.8g 脂質 0.1g
食塩相当量	0.0g カルシウム 14mg

冷めても美味しい お弁当にぴったり!

## おとうふのふわふわ焼き



## 【作り方】

- 豆腐は水切りをする。ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ボールにひき肉、酒を入れ、よくこねる。①とAを混ぜ合わせる。
- 6等分にし、小判型に成形したあと、油を熱したフライパンで両面焼く。

## 栄養コラム

スキムミルクは、低脂肪で高たんぱく質。少量でもカルシウムやビタミンB群が補給できます。

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 【材料(2人分)】

木綿豆腐	180g
ひじき(乾)	1g
鶏ひき肉	40g
酒	小さじ1/2
A 玉ねぎ(みじん切り)	20g
にんじん(みじん切り)	20g
青ねぎ(みじん切り)	20g
しらす干し	10g
卵	1/4個
片栗粉	大さじ2
スキムミルク	大さじ1
パン粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1

## 【1食分栄養価】

エネルギー	223kcal
たんぱく質	16.7g 脂質10.4g
食塩相当量	1.0g カルシウム170mg

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



炊飯器にに入れて炊くだけ

## 焼き鳥缶のさつまいもご飯



## 【作り方】

- ①米をとぎ、炊飯器の目盛りより少し少なめに水を入れる。
- ②焼き鳥缶(汁ごと)と、さつまいもを入れ、炊飯する。
- ③炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

【材料(作りやすい量:2~3人分(目安))】

米	1合
焼き鳥缶	1缶(75g)
さつまいも (皮つき1cm角切り)	100g

## ★ワンポイント★

- ・おこげも香ばしい仕上がります
- ・さつまいもはコーン缶にかえても手軽で美味しいです

## 栄養コラム

さつまいもは、炭水化物や食物繊維のほか、ビタミン類やミネラル類も多く含んでいます。皮ごと食べると、さつまいもの栄養素を効率よく摂取できます。

【1食分栄養価】

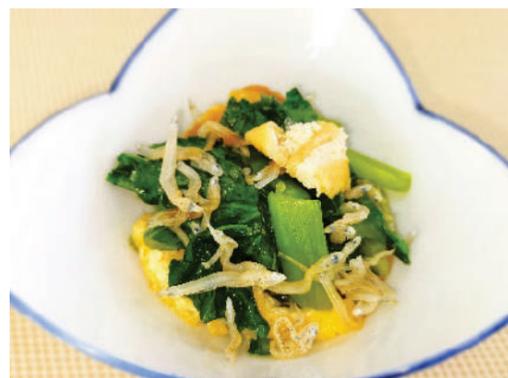
エネルギー	384kcal
たんぱく質	11.8g 脂質 3.8g
食塩相当量	0.9g カルシウム 28mg

レンジで簡単

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 小松菜とじゃこのさつと煮



【材料(2人分)】

小松菜(ザク切り)	100g
油あげ(せん切り)	1/2枚(10g)
ちりめんじゃこ	10g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
※3倍濃縮の場合、小さじ2	
砂糖	小さじ2

## ★ワンポイント★

- ・ちりめんじゃこは桜えびにしてもカルシウムがとれます
- ・出来立てでも、冷ましてから食べても美味しいです

【1食分栄養価】

エネルギー	53kcal
たんぱく質	4.3g 脂質 2.0g
食塩相当量	0.9g カルシウム 130mg

## 【作り方】

- ①耐熱容器に小松菜・油あげ・ちりめんじゃこを入れ、めんつゆ・砂糖をかけ、ふんわりとラップをする。
- ②600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③混ぜて味をなじませる。

## 栄養コラム

小松菜は、目の衰えを予防することが知られているルテインが豊富です。200g食べると◎

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



入れて焼くだけ 手軽にたんぱく質補給

## さば缶のグラタン



## 【作り方】

- ①グラタン皿にほぐしたさば缶、トマト、厚揚げを入れ、上にチーズをかける
- ②230℃のオーブン又はオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。(約7分)
- ③上にパセリを散らす。

## 栄養コラム

厚揚げに含まれる大豆イソフラボンは骨を丈夫にします。豆腐なら半丁、納豆なら1パック、とりましょう。ただし、とり過ぎには注意!

【材料(2人分)】

さば缶(味噌)	80g
トマト(1口大)	60g
※プチトマトなら4ヶ	
厚揚げ(1口大)	70g
ピザ用チーズ	40g
※スライスチーズなら2枚	
パセリ	少々

## ★ワンポイント★

- ・缶詰は日頃から常備しておく、ちょっと食材が足りない時や災害時の備蓄食品にもなります

【1食分栄養価】

エネルギー	189kcal
たんぱく質	14.1g 脂質 13.5g
食塩相当量	1.0g カルシウム 230mg

材料を全部混ぜてレンジで加熱するだけ

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



## 亀山茶マフィン



【材料(8個分)】

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	100cc
亀山茶粉末	大さじ1

## ★ワンポイント★

- ・甘さが欲しい場合は、①の工程で砂糖30gを追加してください
- ・生地をフライパンで焼いてもOK♪
- ・蒸し器の場合は、13分蒸します
- ・亀山茶粉末を抹茶に代えてもOK

【1食分栄養価】

エネルギー	234kcal
たんぱく質	7.9g 脂質 5.3g
食塩相当量	0.6g カルシウム 120mg

## 【作り方】

- ①ボウルに全ての材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②①をマフィンカップに入れる。
- ③キッチンペーパーを水で濡らし、絞らずにマフィンカップにかぶせ、600Wの電子レンジで約3分火が通るまで加熱します。  
※お好みでホイップクリームやはちみつ、粉糖(分量外)をまぶす。

レンジで簡単 カルシウムUPも！

### ミルク茶碗蒸し



調理時間目安 10 min  
 主な調理器具 電子レンジ  
 このレシピでとれる食品群

【材料(2人分)】

卵	2個
牛乳	150cc
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
カニカマ(ほぐす)	2本(15g)
しいたけ(そぎ切り)	2枚(20g)
三つ葉	ひとつかみ

★ワンポイント★  
 ・冷凍野菜を使ってもOK  
 ・ほうれん草等の具材を追加して栄養UP

【1食分栄養価】

エネルギー	131cal
たんぱく質	10.1g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	120mg

- 【作り方】
- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳・めんつゆを加えて混ぜ合わせる。
  - ②容器にカニカマ・しいたけを入れ①を注ぐ。
  - ③ラップをかけ600Wの電子レンジで約1分30秒加熱する。三つ葉をいれ、表面が固まるまで様子を見ながら10秒ずつ追加する。(1個ずつ)
  - ④そのまま5分蒸らす。(余熱で固まります)

サクサクがくせになる

### おてがるアップルパイ



調理時間目安 30 min  
 主な調理器具 オープントースター  
 このレシピでとれる食品群

【材料(2人分)】

春巻きの皮	2枚
リンゴ(1cm角切)	1個(240g)
A 砂糖	大さじ3
シナモンパウダー	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1
コーンスターチ(片栗粉でも)	小さじ1
水溶性片栗粉(粉1:水2)	大さじ2
パン粉	適量

★ワンポイント★  
 ・油で揚げ焼きにするとお菓子感UP  
 ・春巻きの皮のかわりに餃子の皮も◎

【1食分栄養価】

エネルギー	172kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	13mg

- 【作り方】
- ①鍋にリンゴとAを入れ、中火で10分加熱し、レモン汁を加えてさらに3分煮る。コーンスターチを加えて、さらに3分とろみがつくまで加熱したあと、粗熱をとる。
  - ②春巻きの皮に①をのせて包む。両面に水溶性片栗粉を塗り、パン粉を少しふりかける。
  - ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

新感覚のヨーグルトサラダ

### 切干大根のヨーグルトサラダ



調理時間目安 20 min  
 主な調理器具 鍋  
 このレシピでとれる食品群

【材料(2人分)】

切干大根	8g
ひじき(乾)	2g
にんじん(千切り)	20g
ピーマン(千切り)	20g
A ヨーグルト(無糖)	大さじ2
練りごま	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

★ワンポイント★  
 ・練りごまは、すりごまでも代用可

【1食分栄養価】

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	72mg

- 【作り方】
- ①切干大根・ひじきは水で戻す。
  - ②材料を別々に、好みの固さまで下茹でする。
  - ③Aを混ぜ合わせ、②をあえる。

栄養コラム  
 ●切干大根は、筋肉や握力の維持に役立つことが知られているGABAが豊富！  
 ●トマトやかぼちゃ、しめじ、えのきだけにも多く含まれています。

市販の黒豆を活用 食欲のない日のおやつに

### 黒豆のミルク寒天



調理時間目安 10 min  
 ※冷やす時間は別  
 主な調理器具 鍋  
 このレシピでとれる食品群

【材料(2人分)】

黒豆(市販品)	30g
粉寒天	小さじ1/2(1g)
砂糖	大さじ2
牛乳	100cc

★ワンポイント★  
 ・黒豆のかわりにきんとき豆もOK

栄養コラム  
 ●黒豆にはポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれています。アントシアニンは水に溶けやすい性質があるので蒸したり炒るのがオススメです。

【1食分栄養価】

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	56mg

- 【作り方】
- ①鍋に牛乳、粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかける。かき混ぜながら沸騰させ、さらに2分くらい加熱する。
  - ②砂糖を加え1～2分加熱し、砂糖を完全に溶かす。
  - ③プリンカップに汁気を切った黒豆を入れ、少しとろみがついた②を流しこみ、冷蔵庫で冷やし固める。

# 適切な食生活でからだの調子を整えよう

# ～軽度不調の自覚は“気づき”の第一歩～ 食からセルフケアを実現しよう

**問題** 食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧だ
- 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方が良い
- 1日に必要なエネルギー量(摂取カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でも◎
- 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば良い

答えは、すべて×です。

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる三大栄養素。野菜だけではたんぱく質や脂質が足りず、大好きだからと言って、めん類やおかしばかりを食べていたら、栄養が偏ってしまいます。

必要な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

また、昼食と夕食の2食で必要な栄養素を全てとるには、1食でたくさんの量を食べることになるため、かなり難しいと言えます。さらに、炭水化物のとり過ぎもとらなさ過ぎも問題です。

食品にはいろいろな栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

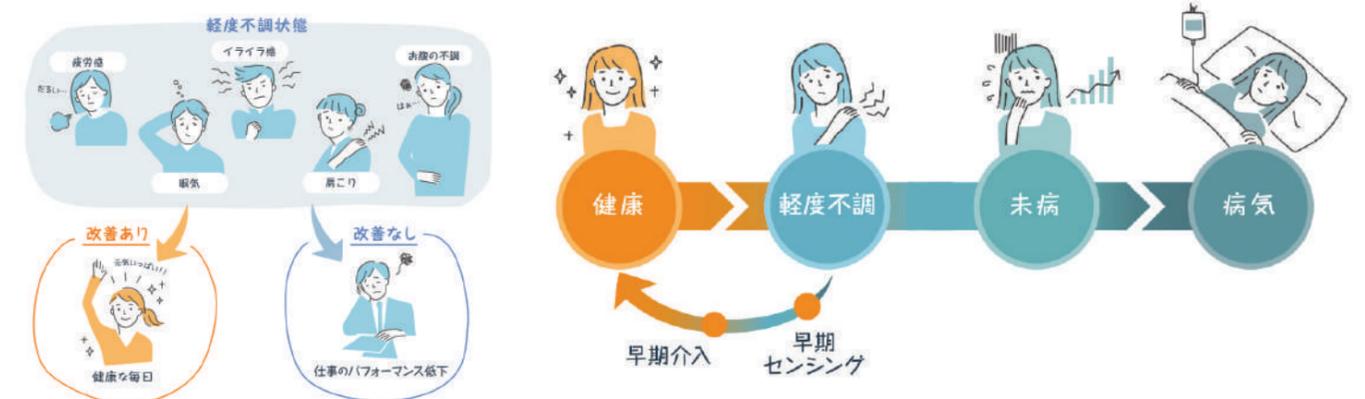
主食、主菜、副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



主食・主菜・副菜を揃えることは、健康な食事の第一歩。1日2回以上組み合わせることが、おすすめです。

毎日の健康を維持するために欠かせない栄養素には何があるのか、それぞれにどんな役割があるのかを理解して、栄養バランスのとれた食事メニューを考えましょう。

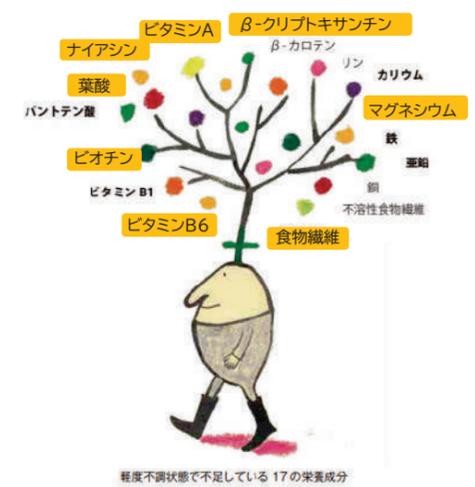
なんとなく体がだるい、イライラする、胃の調子が悪い……。いま、あなたが感じているその状態は「**軽度不調**」かもしれません。いつもの食生活にちょっと健康意識をプラスして、食生活の乱れなどを改善しましょう。



近年の研究によって、「軽度不調」の改善には、食材に含まれる栄養成分が深く関わっていることがわかってきました。

軽度不調を感じる人で摂取量が少ない栄養成分は右記の17種類。

中でも、体のふしづしが痛む、頭が重かったり頭痛がする、首筋や肩がこる、目が疲れる、腰がいたい、胃腸の具合が悪いなどの身体愁訴と関連が深いのが、**黄色い**の8成分です。



●軽度不調と関連していて、日本人が不足しがちな栄養成分を多く含む食材

いくら不足しがちだからといっても、一つの食材ばかりを食べていても意味がありません。大切なのは日々の食事バランスです。

下記を参考に、毎日の食事を美味しく楽しく摂って、良い循環をつくりましょう！

食物繊維	ビタミンA (β-カロテン)	ビタミンB1	ビタミンB6	葉酸
パントテン酸	カリウム	マグネシウム	鉄	亜鉛

**チェック**

調理方法により、栄養成分、特にビタミン類が変化してしまうことがあるので、調理方法には注意が必要です。(例)ビタミンA:干す、焼く、炒める、葉酸やビタミンC:レンジがおすすめ

栄養成分を多く含む食材や調理方法をもっと詳しく知りたい人は、こちらから [https://scfc.or.jp/gplus\\_jitaku.html](https://scfc.or.jp/gplus_jitaku.html)



## 焼きかぼ茶コロツケ定食(一人分)

### ○焼きかぼ茶コロツケ

【材料】  
かぼちゃ 80g、鶏ひき肉 80g、  
スキムミルク 小1/2、パン粉 大1強、  
塩 1g、こしょう 1g、砂糖 1g、  
バター 2.5g、亀山茶 2g、  
水 かぼちゃがかぶるくらい

- 【作り方】
- ① かぼちゃはところどころ皮を剥いて一口大に切る。
  - ② 鍋にかぼちゃ、水を入れて火にかけ煮汁が半分になったら亀山茶を加え、水分がなくなるまで加熱してつぶしておく。
  - ③ 鶏ひき肉をフライパンで炒め、塩、こしょうで味付け。油はキッチンペーパーで拭き取っておく。
  - ④ フライパンにバターを熱し、溶けたらパン粉を加えて弱火できつね色になるまで炒める。
  - ⑤ ②に③、スキムミルク、砂糖を加えて混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、④をのせる。
  - ⑥ ⑤をオーブントースターで5分ほど焼く。焦げないように注意！

### ○ブロッコリーとパプリカのごま和え

【材料】  
ブロッコリー 3房、赤パプリカ 1/4個、煎りごま 小1/2、しょうゆ 小1/2、砂糖 小2/3、鰹節 1/2パック

- 【作り方】
- ① ブロッコリーは小房に分け、パプリカは5cm長さの薄切りにする。
  - ② フライパンにブロッコリーを入れ、水70mlを注いで火にかけ、沸騰したら弱火にして約3分蒸す。
  - ③ ②を取り出し、ボウルにいれ、パプリカと調味料を入れて合わせ、後に鰹節を混ぜる。

○麦ごはん  
180g



### ○桜エビの味噌汁

【材料】  
木綿豆腐 75g、水菜 小1株、  
乾燥わかめ 小1/2、  
ぶなしめじ 1/5パック、  
A(すりおろし生姜 小1/3、  
桜エビ 大1/2、出汁入り味噌 大1/2)

- 【作り方】
- ① 豆腐は角切りにし、水菜はざく切りにして、水200mlを煮立たせて、しめじを入れて2分茹でる。途中で豆腐、水菜、乾燥わかめを入れて茹でる。
  - ② 火を止めてAを入れる。

### **g+** 献立とは

不足しがちだからといって、一つの食材ばかりを食べていても意味がありません。大切なのは日々の食事のバランスです。

この献立は、ちゃんと食べたい女性や中高年男性の方向けに、軽度不調と深く関連する食品成分がしっかりとれるように設計されています。

もっとレシピが知りたい方はこちら  
<https://scfc.or.jp/smile100c/recipe.html>



エネルギー 448kcal	炭水化物 44g	たんぱく質 32g	脂質 18g	食塩 2.9mg	食物繊維総量 11.8g	ビタミンB6 1mg	葉酸 276μg	マグネシウム 145mg
ビタミンA 423μg	カリウム 1373mg	鉄 4.9mg	パントテン酸 3.1mg	ナイアシン 15mg	亜鉛 3.0mg	ビタミンB1 0.4mg	ポリフェノール 116mg	イソフラボン 20mg

## レンジでつくる厚揚げ酢豚定食(一人分)

### ○厚揚げの酢豚風

【材料】  
厚揚げ 1枚、かぼちゃ 一口サイズ3個、  
にんじん 1/3本、ピーマン 1個、  
玉ねぎ 1/8個、生しいたけ 1個、  
A(トマトケチャップ 大1、みりん 小1、  
酢 小1、酒 小1、しょうゆ 小1/3)

- 【作り方】
- ① 厚揚げは一口大にきる。かぼちゃは種とわたを取り除き、薄切りにする。ピーマンは一口大に切る。玉ねぎは楕円に切り、しいたけは軸をとって薄切りにし、軸はみじん切りにする。にんじんは小さめの一口大に切る。
  - ② 耐熱容器に厚揚げとA以外の材料を入れ、水大さじ1を加えてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
  - ③ ②に厚揚げとAを入れて全体を混ぜ、再びふんわりとラップをかけて、電子レンジで約2分加熱し、器に盛る。

### ○ナバナとにんじんのナムル

【材料】  
ナバナ(なければアスパラガスやブロッコリーで良い) 60g、にんじん 2cm、  
A(ごま油 小1、しょうゆ 小1/3、  
すりごま 小1)

- 【作り方】
- ① ナバナは2cmくらいに切る(アスパラの場合は斜め薄切り)、にんじんは細切りにする。
  - ② 耐熱容器に①を入れ、水小2を入れてふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約2分加熱する。
  - ③ ②の粗熱がとれたら、Aを加えて混ぜ、器に盛る。

○麦ごはん  
180g



### ○焼き海苔と青梗菜の中華スープ

【材料】  
青梗菜 葉1枚、ぶなしめじ 1/5パック、  
鶏ひき肉(ほぐす) 30g、A(水 130ml、  
焼き海苔(ちぎる) 全型1/3、  
顆粒中華だし 小1/2、しょうゆ 小1/3)

- 【作り方】
- ① 青梗菜をざく切りにし、しめじは小房に分ける。
  - ② 耐熱容器に①とひき肉を入れ、水大1を加えて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
  - ③ ②にしょうゆ以外のAを加え再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分30秒加熱し、しょうゆを加えて混ぜ合わせて、椀に盛る。

### G-plus食品とは

セルフケアフード協議会独自の認証スキームによる民間認証食品です。軽度不調と深く関係する栄養成分のうち、5成分以上で必要量を含有する、もしくは独自の臨床試験で検証した会員企業の製品が対象です。

第三者機関によって認証された製品には「ジープラス(G-Plus)マーク」が表示されます。

複数の食品成分で栄養バランスを整え、軽度不調を感じずにすこやかに満たされた生活を送れることを目指しています。



エネルギー 591kcal	炭水化物 77g	たんぱく質 25g	脂質 19g	食塩 3.3mg	食物繊維総量 13.7g	ビタミンB6 0.8mg	葉酸 501μg	マグネシウム 170mg
ビタミンA 951μg	カリウム 1604mg	鉄 8.6mg	パントテン酸 2.3mg	ナイアシン 12mg	亜鉛 4mg	ビタミンB1 0.5mg	ポリフェノール 190mg	イソフラボン 40mg



## 健康都市連合に加盟しています

WHO(世界保健機関)は、健康を個人の責任としてのみとらえるのではなく、都市そのものを健康にすることを提唱しています。その考え方に基づき、それぞれの都市の実情や抱えている課題を踏まえた健康都市の将来構想を持ち、それに向かって努力している都市を「健康都市」としています。

市は、WHOが提唱している「健康都市」を推進する「健康都市連合」および「健康都市連合日本支部」に平成22年度加盟し、健康都市という考え方を取り入れて、市民の健康に関する課題への取り組みを強化し、市民と行政が一緒になった健康なまちづくりを推進しています。

### ◆主な取組

#### 【任意予防接種制度の充実】

現在、様々な予防接種への費用助成を行っています。国の定期接種に先駆けて、ヒブ、ロタウイルス、带状疱疹(50歳以上)の任意接種の費用助成を行いました。

#### 【歯と口腔の健康づくりの推進】

歯周病検診については、国が実施している対象者よりも拡大した20歳と30歳から70歳の5歳刻みの人に無料券を配布し検診を進めています。

さらに、妊婦の歯科検診や75歳からのお口の健康チェックも実施しています。

#### 【食を通じた健康の促進】

健康づくりを促進するには食生活の改善が重要と考え、亀山市食生活改善推進協議会や一般社団法人セルフケアフード協議会等様々な団体と食を通じた健康づくりにも取り組んでいます。

(→次の団体紹介ページで紹介しています)

#### 【かめやま健康都市大学】

令和5年10月に創設し、健康に関する知識習得と実践の場づくりを行い、市民の主体的な健康づくりや健康都市の考え方の浸透をはかっています。

また、修了生で希望される方が、学んだ知識をご自身の周囲に発信いただく健都サポーター制度も創設し、地域への健康活動のひろがりを目指しています。

#### 【アプリdeウェルネス推進事業】

「歩く」ことを基本として、ポイントがたまるスマホアプリを活用する事業で、個人が自身の健康意識の向上や健康習慣の見直しに取り組み、主体的な健康活動の実践を図ることを目的とし、令和5年9月から運用を開始しました。

令和6年度から開始した健康経営支援制度でも、アプリを活用した運動機会の提供を含む支援メニューをご利用いただくことで、市内事業所で働く世代の健康づくりにも取り組んでいます。

#### 【かめやま健康なび】

健康づくりへのきっかけづくりとして、市民のみなさんが健康に関する様々な情報をより集めやすくするため、亀山市のホームページに健康に関するポータルサイトを開設するとともに、公式LINEアカウントや広報亀山とも連携しながら、健康に関する情報を発信しています。



## 健康に関するボランティアの皆さんと一緒に活動しています

### ◆亀山市食生活改善推進協議会

「健康づくりは家庭から」、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者までの食を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です。

三重県からの委託事業やあいあいでの料理講習会、各地区での伝達講習会等の活動を行っています。



### ◆健都サポーター

かめやま健康都市大学での学びと実践を生活かし、自身の健康への意識を高め、主体的な健康活動の実践を促進するとともに、地域での健康活動の拡大に向けた人材育成を行うため、令和6年度より設置し、活動しています。





## 健康に関する民間団体と連携しています

### ◆一般社団法人セルフケアフード協議会

内閣府イノベーション創造プログラム(SIP)第2期スマートバイオ産業・農業基盤技術のうち「食を通じた健康システムの確立による健康寿命の延伸への貢献」研究事業で得られたさまざまな成果を社会実装するために設立された団体です。

当市は、令和5年5月、特別会員として加盟しました。当協議会との連携を図ることで、食を通じた健康づくりにつながるさまざまな事業を行い、本市の目指す健康都市の実現に向けた取り組みを進めています。



健康維持のためには、適切な食事、運動、休息が重要とされています。日々の体調を整えて、元気よく活動するためには、セルフケアを意識して、自分にとって必要な栄養素や食品成分をしっかり摂っていくことが重要です。

食事が大切なのは知っているが、どのような食事を摂ったら良いかわからないと思っている方も多いと思います。実際に調理して喫食することで、セルフケアを実践してもらうためにこのレシピブックが作られました。

たくさんの方にお使いいただけることを期待しています。

セルフケアフード協議会代表理事  
山本(前田)万里



認定 NPO 法人

# 健康都市活動支援機構

Authorized Nonprofit Organization Healthy City Support Organization

当機構は、WHO が提唱する「健康都市」を健康都市連合と共に推進する目的で2010年に設立されました。2016年に「認定 NPO 法人」としての資格を取得。現在は新しい生活様式のもと、4つの分野で健康都市活動を推進しています。

## ヘルシーパートナーズ

行政、ボランティア団体、企業のパートナーシップにより、食と運動を通じた地域住民の健康づくりを支援



健康フェスタ (市川市)



食育ラボ (尾張旭市)



健脚サポーター (亀山市)



## データヘルス

次世代健康手帳の開発を通じ、情報を双方向化する  
ことで地域住民の健康増進と疾病予防を支援



運動管理



食事(栄養)管理



電子健康手帳でウェルビーイング



三井市みとよ市民病院 (香川県)



地方行政法人玉野医療センター (岡山県)



白老町立国民健康保険病院 (北海道)



## 医療福祉施設整備支援

地域住民の健康ハブ施設としての病院整備を  
プロの見地で支援



モンゴルからの視察団



小学校での視察 (千葉県鎌ヶ谷市)



モンゴルの歯科検診指導

## 国際支援・国際協力

JICA や国際交流基金のプログラムに参加し、  
西太平洋アジア地域の人々の健康増進を支援



しっかり食べて、しっかり元気！  
健康の第一歩は、食卓から。

制作／ 亀山市

協力／一般社団法人セルフケアフード協議会  
亀山市食生活改善推進協議会  
健都サポーター  
認定NPO法人健康都市活動支援機構



本誌は健康都市活動支援機構の「ヘルシーパートナーズ事業」の協賛で発行しました