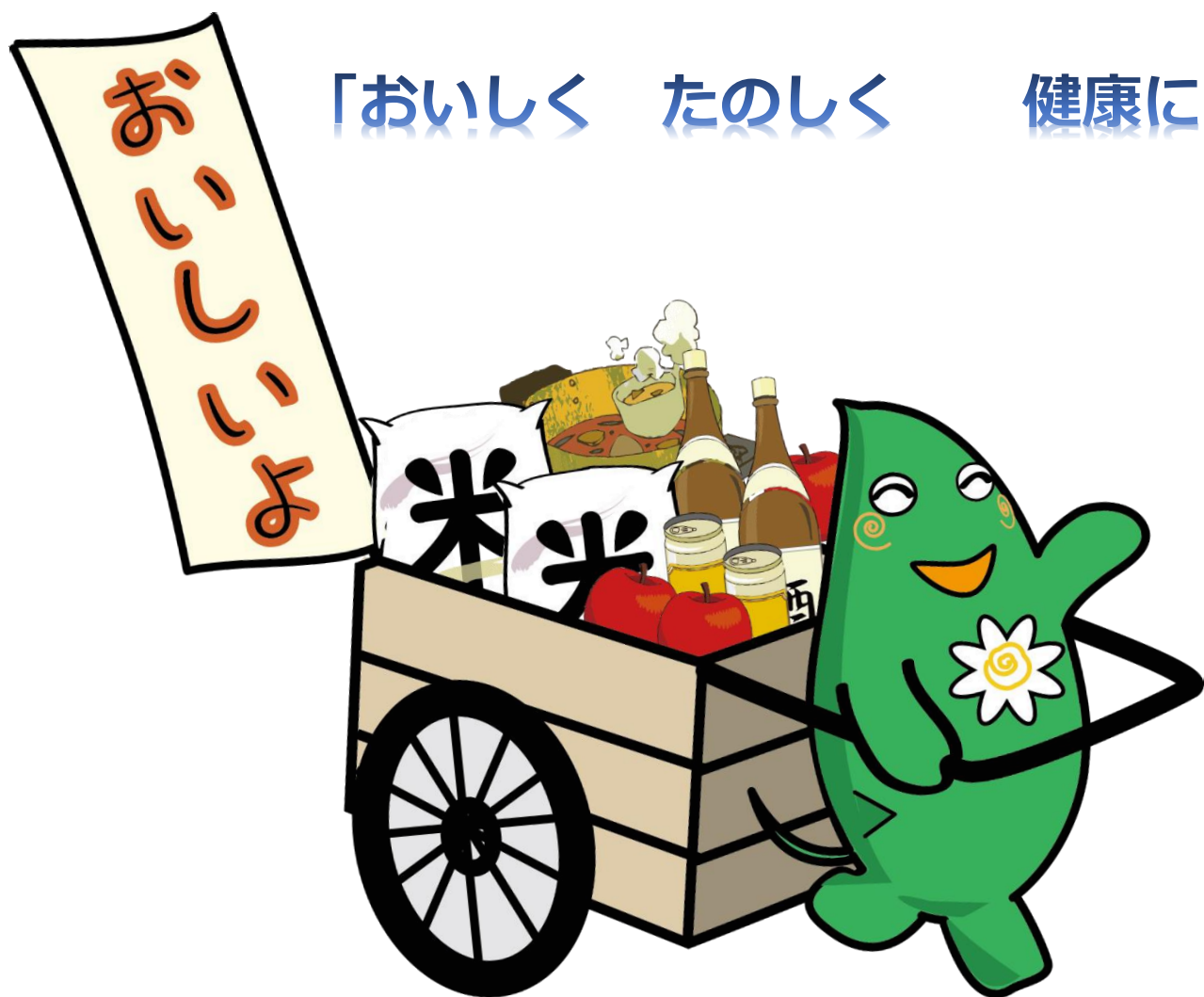


大和市健康づくり

料理レシピ

「おいしく たのしく 健康に」



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

大和市食生活改善推進協議会
大和市 健康づくり推進課

目次

1. 大和市食生活改善推進員養成講座	3
2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介	4
3. お料理を始める前に①～②	5
4. 健康づくり料理レシピ①～⑥	7
5. 親子で作ろう 健康づくり料理レシピ①～②	19
6. おもてなし料理レシピ①～③	23
7. いろいろ作ってみようレシピ①～③	30
8. 地場産物を使ったレシピ①～③	32
9. デザートレシピ①～⑥	35
10. 知っていると便利なミニ知識	38
11. 索引	40

1. 大和市食生活改善推進員養成講座

【目的】 地域における食生活改善活動及び組織的な活動の推進を図るため、食生活改善指導者の養成を行う。

【対象者】 大和市に居住し、食生活改善推進員としてボランティア活動を実践する熱意のある市民

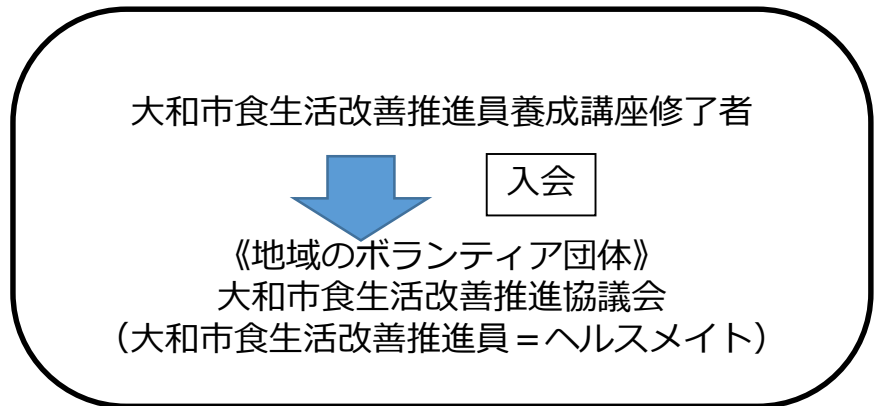
【内容】 食生活改善、運動習慣の確立及び公衆衛生等に関する講義と調理技術向上のための調理実習

【期間】 同一受講者に対して、年間10回

【実施主体】 大和市 健康づくり推進課

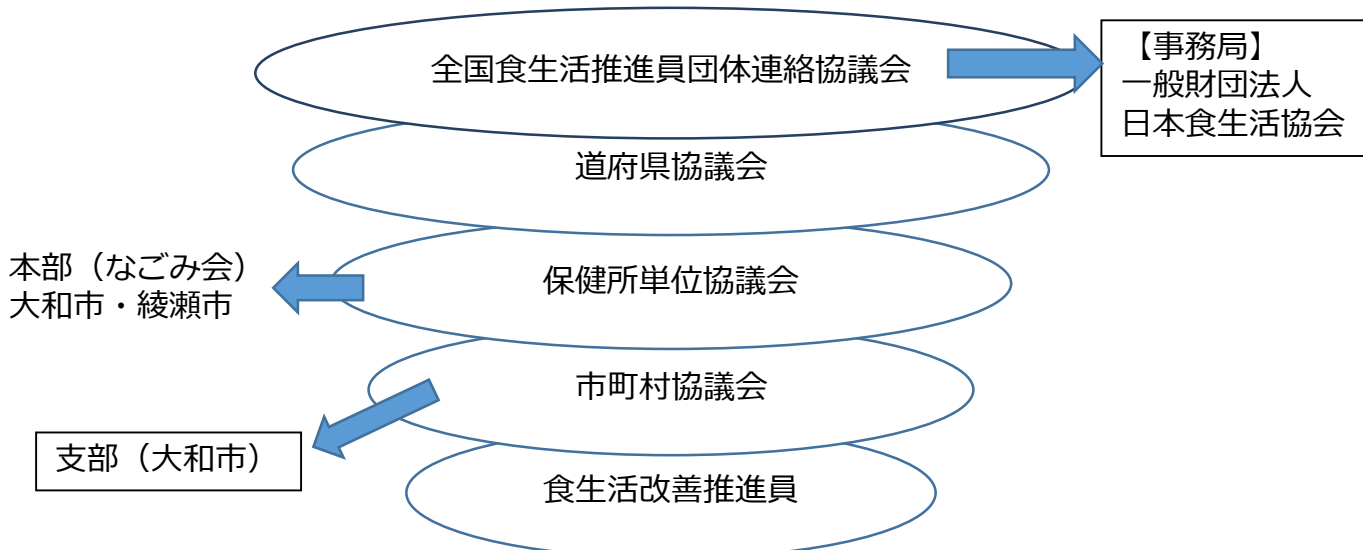
【募集】 広報やまと・タウン誌等で毎年募集

※食生活改善推進員
(愛称：ヘルスマイト)



【大和市食生活改善推進協議会】 食生活改善推進協議会は、全国組織です。

スローガン 「私達の健康は私達の手で」



2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介

【設 立】 昭和40年6月1日

【会員数】 82名（平成31年4月1日現在）

【組 織】 会長1名 副会長2名 書記1名 会計2名

【目 標】 ①健康づくり事業の推進

②生活習慣病予防のために多様な食品で栄養のバランスを考えた食生活の普及

③「よい食習慣は幼児期から」の推進活動

④地場産物を使った食文化の伝承の普及活動

⑤高齢者に心豊かな食事の普及

⑥食べ物を大切に上手な活用を、生ごみを少なく環境浄化に努める

【内 容】

◆大和市における事業

1、委託事業

健康づくり料理教室

- ・男性の料理教室
- ・親子の料理教室
- ・食育ミニ講座（試食）
- ・健康講話
- ・健康普及員との共催 など

2、協力事業

- ・食育フェア
- ・夏休み子ども料理教室
- ・地場産物を使った親子料理教室
- ・独り暮らし高齢者昼食会の食事作り
- ・男性の料理教室
- ・みんなの消費生活展
- ・健康都市やまとフェア
- ・生涯学習センターまつり
- ・親子料理教室 など

3、自主事業

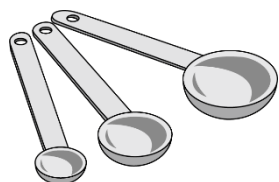
- ・定例研修会
- ・支部研修会 など

◆他委託事業

○（一般財団）日本食生活協会事業・・・おやこの食育教室

○神奈川県食連事業・・・かながわ健康プラン21講習会(第2次)
(神奈川県健康福祉部 健康増進課)

3. お料理を始める前に ① 正しい調味料の計量方法

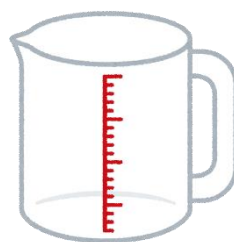


【計量スプーンの容量】

大さじ1杯 (15ml)

小さじ1杯 (5ml)

【計量カップの容量】 200ml



調味料は正確に
量りましょう。

【計量スプーン・カップの計量】

粉もの：すりきり1杯ではかる

(スプーン1/2杯：1杯入れ半分とる)

液体：スプーンカップに少し盛り上がる(表面張力)

こぼれないように注意する。

*** 標準計量スプーン、計量カップによる重量表 ***

(単位：g)

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	236
みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
かたくり粉	3	9	130
スキムミルク	2	6	90

3. お料理を始める前に ② 基本の野菜の切り方



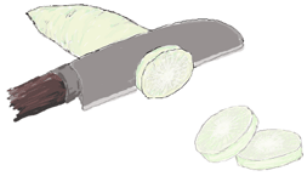
小口切り



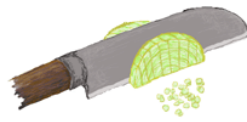
せん切り



ささがき



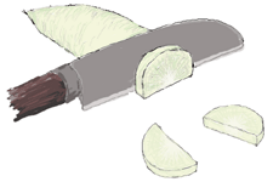
輪切り



みじん切り



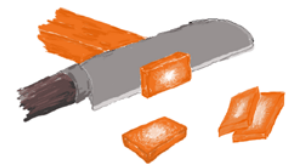
乱切り



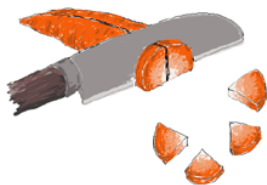
半月切り



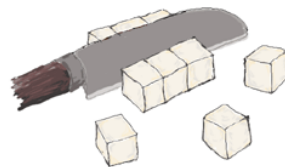
短冊切り



色紙ぎり



いちょう切り



さいの目切り



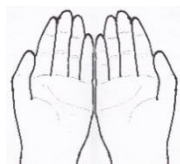
くし形切り

10 知っていると便利なミニ知識 ①

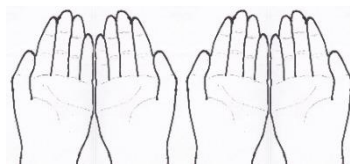
1日350g以上の野菜を食べよう！！

- * 野菜料理を最初に食べる（ベジファースト）と野菜に含まれる食物繊維が血糖値が急激に上昇することを防いでくれます。またコレステロールを体外に排出させる働きがあります。
- * 野菜をしっかりとることで満足感を得ることができます。

野菜350gの目安をつかみましょう



両手1杯の緑黄色野菜



両手2杯のその他の野菜



料理にすると・・・



1皿70gを目安に1日5皿（350g）を、1日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。



10 知っているると便利なミニ知識 ②

「ふだんどれくらい塩分をとっているか」確認しましょう！
減塩に取り組むには、まず自分が日頃どのくらい塩分をとっているかを知ることが第一歩。
「塩分チェック表」を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家族の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0点
	合計	点			

合計点	塩分摂取量
0~8	食塩はあまりとってないと考えられます。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

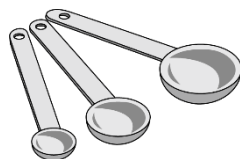
10 知っていると便利なミニ知識 ③

毎日の食卓 減塩にところがけましょう

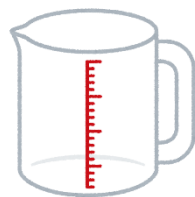
生活習慣病予防のための
目標値は1日
男性8g 女性7g
(小さじ1で6g)

塩分をとりすぎると、高血圧の原因となり、脳卒中・心臓病・肝臓病・胃がんなど生活習慣病になりやすくなります。

健康寿命を延ばすために、減塩を心がけましょう。



- * だしを常備（だしの旨味を効かせる）
- * 酸味・辛味（スパイスを上手に使う）
- * 良質のたんぱく質やカリウムを含む食材を取り入れる
- * 計量スプーンを使い正しく量る
- * 加工食品の成分表を見る習慣を



～レシピの索引～

《主食》

- さばのピリ辛そぼろ風どんぶり 15
- ケーキみたいなオムライス 21
- 箱寿司 23
- スモークサーモンとかぶの押し寿司 25
- 手打ちうどん 30
- 肉まん 31

《副菜》

- パセリとみずなのサラダ 7
- きゅうりのとろろ昆布和え 8
- 切り干し大根と青菜の柚子こしょう風味 9
- 長芋のごま酢和え 10
- 焼き椎茸とほうれん草のぼん酢和え 11
- おからのポテトサラダ風 13
- いろいろ野菜のおかかまぶし 14
- れんこんとごぼうのミルクきんぴら 15
- 小松菜と油揚げのからしあえ 18
- 夏野菜のコロコロサラダ 19
- 白菜の温野菜 21
- 塩麹漬けささ身の磯辺焼き 23
- ふきとれんこんの白和え 24
- 切り干し大根のサラダ風 25
- 野菜のオープン焼き 26
- 中華ひき肉の茶碗蒸し 27
- かぶとオレンジのサラダ 28
- ポテトのおしゃれ巻 29

《その他》

- 味噌作り 34

《主菜》

- 鮭の豆乳クリーム煮 7
- 豚肉の白菜ロール蒸し 9
- 春雨肉だんご 11
- 鶏肉とキャベツのプレゼ 13
- 長芋春巻き 17
- 三食ハンバーグ 19
- サルティボッカ 26
- 入浴中!?海老とアボカドココット 28
- 野菜と豆いっぱいハンバーグ 33

《汁物》

- つぶつぶかぼちゃスープ 12
- きのこのスープ 16
- 豆のスープ 17
- ふわふわ卵スープ 20
- 豆とかぼちゃの豆乳スープ 22
- けんちん汁 30
- やまとん汁 32

《デザート》

- フルーツチーズかんでん 20
- ミルクゼリー キウイフルーツ添え 22
- 道明寺 24
- 簡単りんごのタルト バニラアイス 27
- りんごのワイン煮ヨーグルト添え 29
- 五平餅 35
- 豆腐白玉団子 35
- 抹茶ミルク寒天 36
- キャロットかん 36
- さつま芋のりんご煮 37
- ラムボール 37

やまと食の応援団

大和市では、様々な工夫で健康的な食を応援している飲食店を『やまと食の応援団』として登録しています。市の登録証のあるお店で食事をしてみませんか。



やまと食の応援団

検索

からだおもしろい食事



- バランスの良い料理
- 健康的な食情報あり
- 栄養成分等の表示
- 塩分ひかえめ

やさいがとれる食事



- 野菜たっぷり料理
(1食120g以上)
- 副菜から先に提供
- ベジファースト応援店
- 地場産物メニュー

たのしい食事



- 様々な世代が楽しめる
- シルバー向けメニューあり
- 毎月19日(食育の日)は
「いっしょに食べようデー」
- 65歳以上の方に特典
- 3世代来店特典あり

「ベジファースト・ラスト15」キャンペーン

ベジファーストで
血糖上昇をゆるやかに！

野菜料理を最初に食べると
血糖値が上がりにくくなります。



大和市イノベーション
ヤマト



■ 宴会の最後に食べ残しがないか確認！

ラスト **15分** は
自席で料理を楽しみましょう。

～まず野菜 最後は残さず ごちそうさま～

野菜は1日350g以上食べよう！
「毎日プラス一皿の野菜」



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

大和市健康づくり料理レシピ集 (減ら脂Naさい増やしな菜の食事づくり)

レシピ作成：大和市食生活改善推進員（ヘルスマイト）
編集発行：大和市健康づくり推進課
発行：令和元年9月