

サザエさんと
ハハク健康
テイク

早良区 サザエ通り
食育レシピ集

成人期向け



© 長谷川町子美術館

早良区サザエさん通り 食育レシピについて

成人期は、生活習慣病など体調の変化が気になる時期です。私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

この冊子では、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲くサザエさん一家をイメージした、成人期向けレシピを紹介しています。ぜひ健康な食生活にお役立てください。

テーマは3つ



「サザエさん通り」キャラクター

A

「サザエさん通り」あくあくレシピ

サザエやカツオ、ワカメ、タラなどサザエさん一家に
ちなんだ食材を使用した料理

B

「サザエさん通り」いつまでも元気モリモリレシピ

朝ごはんにおすすめの料理、塩分控えめのおいしい料理、
脂質控えめでエネルギーを抑えた料理など、健康を意識した料理

C

地産地消、野菜たっぷりレシピ

早良区をはじめ、福岡市内で採れる身近な食材を生かした
野菜たっぷりの料理

※このテーマで、レシピを募集しました。応募作品の中から、受賞した10作品を
ご紹介します。どうぞお役立てください。

いつまでも健康でいるために

～日々の生活習慣がカギです～

単なる長寿ではなく、より長く、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばしましょう。

食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好などの生活習慣は、糖尿病や高血圧をはじめ、がん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。病気になる前に日々の生活習慣を改善することが重要です。

「食生活をチェックしてみましょう」

	ご飯やパン、麺など(炭水化物)の摂取量が多い
	脂っこいものをよく食べる
	毎日のように間食をしている
	夜おそい時間帯に飲食をすることがよくある
	朝食は食べないことが多い
	早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
	濃い味付けが好みである
	外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
	甘い清涼飲料水をよく飲む
	野菜や海草類の摂取量が少ない

●あてはまる項目が多い方は、要注意です。できるところから、改善していきましょう。

適切な食生活を知って伸ばそう!

健康寿命

ポイント①

適正体重を維持しよう

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。太り過ぎも、やせ過ぎも、どちらも問題があります。自分の適正体重を把握して、維持するようにしましょう。

自分の適正体重は、Body Mass Index(BMI、体格指数)という指標でることができます。

BMIの出し方

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

例: 体重65kgで身長170cmの場合

$$\text{BMI 値} = 65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \approx 22.5$$

適正体重の範囲

年齢(歳)	BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

※もっと詳しく知りたい方へ

▶ [「日本人の食事摂取基準\(2020年版\)」\(厚生労働省\)](#)

ポイント②

主食・主菜・副菜を組み合わせて

毎食ごとに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけて、いろいろな食品をバランスよく食べるようにすると、ビタミンやミネラルなどの栄養素も十分にとれやすくなります。



ポイント③

塩は控えめにしよう

日本の食生活では、しょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

食塩摂取量の目標

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

主な調味料の大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量



麦みそ

大さじ1杯当たり…1.9g
小さじ1杯当たり…0.6g



マヨネーズ

大さじ1杯当たり…0.2g
小さじ1杯当たり…0.1g



うす口しょうゆ

大さじ1杯当たり…2.9g
小さじ1杯当たり…1.0g



ウスターーソース

大さじ1杯当たり…1.5g
小さじ1杯当たり…0.5g

ポイント④

野菜をたくさんとろう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。

野菜100gの目安

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第三次)」



トマト 中1個



大根(根) 中1/8本



レタス 中1/2個



きゅうり 1本



ブロッコリー 1/2株



にんじん 中1/2本



小松菜 中2株



ごぼう 1/2本