

健康で自立した生活を長く続けるために、 エネルギーとたんぱく質をしっかりと、フレイルを予防しましょう！

健康な状態と要介護状態との間の状態



ビタミン
ミネラル
食物繊維源として

毎食1品は主菜を
摂り入れましょう。



タンパク質、脂質源として



エネルギー
源として



一汁三菜で、
栄養バランスの
よい食事を★



ビタミン
ミネラル
食物繊維源として

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品
栄養満点!ピカタ風カラフルミルフィーユ
 常陸太田市 池田 美月

主菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー	222kcal
食塩相当量	0.9g
野菜の量	136g

材 料(1人分)

- 【ピカタ風ミルフィーユ】しゃぶしゃぶ用豚ロース肉薄切り(75g・9枚程度)
 黄パプリカ(30g) 人参(20g) レタス(40g) 食塩(0.1g) こしょう(0.1g)
 卵(10g) 小麦粉(3g)
 【ねぎダレ】A<<長ねぎ(みじん切り11g) A醤油(5g) みりん(10g)
 おろしにんにく(1g) 穀物酢(5g)>>
 【付け合わせ】 ブロッコリー(2房・20g) ミントマト(2個・15g)

作 り 方

- ① パプリカ、人参は細切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② 人参とブロッコリーを、シリコンスチーマーで加熱する。(人参は500wで1分、ブロッコリーは5分程度)
- ③ ラップを敷いた上にレタスをのせ、その上に豚肉の1/3量を広げてのせる。同様に人参、肉の1/3量、パプリカ、肉の1/3量の順番に、重ね合わせる。長方形になるようにラップで成型する。
- ④ ③に塩・こしょうをして、卵と小麦粉を混ぜ合わせた液をハケで表面に塗る。
- ⑤ ④のラップをはずし天板にのせ、余熱した250℃のオーブンで13分焼き、中心まで火を通す。
- ⑥ Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に切り分けた⑤を盛り付け、⑥のタレをかけ、付け合わせを添える。

【組み合わせ例】

五穀ごはん
 ピカタ風カラフルミルフィーユ
 ごぼうのマスタードサラダ
 とろろ昆布と貝割れのすまし汁
 キウイフルーツ

健康で自立した生活を長く続けるために、 エネルギーとたんぱく質をしっかりと、フレイルを予防しましょう！

健康な状態と要介護状態との間の状態



ビタミン
ミネラル
食物繊維源として

毎食1品は主菜を
摂り入れましょう。



タンパク質、脂質源として



エネルギー
源として



一汁三菜で、
栄養バランスの
よい食事を★



ビタミン
ミネラル
食物繊維源として

優
秀
賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

おからキッシュ

ひたちなか市 飛田 未来

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 156kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 80g



材 料(1人分)

春巻きの皮(1/2枚・6g) 玉ねぎ(30g) 小松菜(30g) ミントマト(2個・20g)
おから(20g) 卵(Mサイズ1/2個分・25g) 牛乳(30g) コンソメ(1g)
塩(0.2g) こしょう(0.1g) ピザ用チーズ(10g)

作 り 方

- ① 春巻きの皮は、1/2枚を2等分にし、耐熱皿に2枚敷いておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜は2cm幅に切り、電子レンジ500wで2分加熱する。
ミントマトは、へたをとって半分に切る。
- ③ ボウルにおから、卵、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加えて、軽く混ぜる。
- ⑤ ①に④を流し入れ、その上にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターで10～15分程度焼く。

【組み合わせ例】

パン

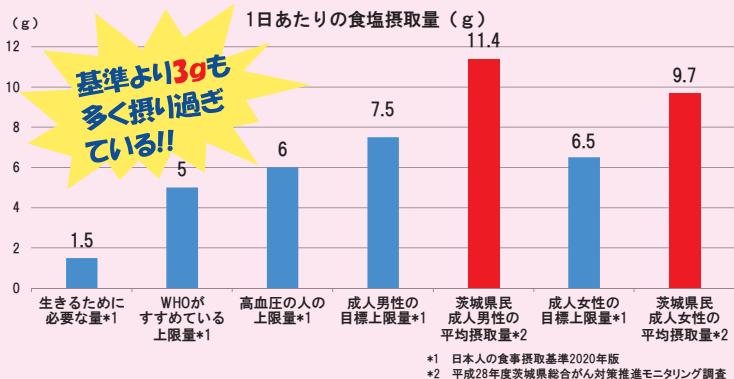
おからキッシュ

きのこ玉ねぎのマリネ

ベーコンと白菜のミルクスープ



茨城県民はどれくらい食塩を摂っているのでしょうか？



茨城県民はどの食品から食塩を多く摂っているの？

平成28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

第1位 醤油

小さじ1杯(6g)で食塩0.9g



第2位 味噌

小さじ1杯(6g)で食塩0.7g



第3位 食塩



第4位 魚介類、穀類

ほっけ干物
1/4枚(80g)で
食塩1.4g



甘塩鮭
切り身1切れ(80g)で
食塩1.4g



しらす干し
大さじ2杯(30g)で
食塩1.2g



食パン
6枚切り1枚
(60g)で
食塩0.8g



ラーメン
(1杯)で
食塩6.3g



日本食品標準成分表2015年版(七訂)

血圧は年をとってから上がるものではなく、どれくらい食塩を食べたかが血圧の上昇に影響します。これからの健康のために、毎日少しずつ食塩を食べる量を減らしてみてもいいかもしれません。

優秀賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

豆腐でヘルシーグラタン

水戸市 平澤 実咲

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 207kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 80g



材料(1人分)

ささみ(40g) 玉ねぎ(50g) 人参(30g) ジャがいも(30g) オリーブ油(3g)
ピザ用チーズ(12g)

A《絹ごし豆腐(80g) 減塩みそ(6g) おろしにんにく(1g) 黒こしょう(0.01g)》
乾燥パセリ(0.1g)

作り方

- ① ささみと玉ねぎは一口大に切る。人参、じゃがいもは洗って、汚れがある部分だけ皮をむき、小さめに切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、オリーブ油をかけて電子レンジ800Wで約3分、野菜とささみに火が通るまで加熱する。
- ③ Aの材料をよく混ぜ合わせて、豆腐ソースを作る。
- ④ ②に③をかけ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで2分程度、表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 最後にパセリを振る。

【組み合わせ例】

パン

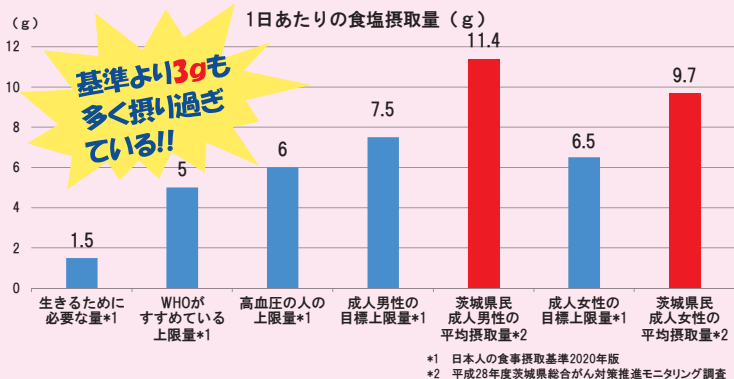
豆腐でヘルシーグラタン

野菜スープ

いちごババロア 紅茶



茨城県民はどれくらい食塩を摂っているのでしょうか？



茨城県民はどの食品から食塩を多く摂っているの？

平成28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

第1位 醤油

小さじ1杯(6g)で食塩0.9g



第4位 魚介類、穀類

ほっけ干物
1/4枚(80g)で
食塩1.4g



甘塩鮭
切り身1切れ(80g)で
食塩1.4g



第2位 味噌

小さじ1杯(6g)で食塩0.7g



しらす干し
大さじ2杯(30g)で
食塩1.2g



第3位 食塩

食パン
6枚切り1枚
(60g)で
食塩0.8g



ラーメン
(1杯)で
食塩6.3g



日本食品標準成分表2015年版(七訂)

血圧は年をとってから上がるものではなく、どれくらい食塩を食べたかが血圧の上昇に影響します。これからの健康のために、毎日少しずつ食塩を食べる量を減らしてみてもいいかもしれません。

最優秀賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

すりおろしレンコンのチーズトマト焼き

那珂市 梶 友里夏

副菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 142kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 122g

材 料(1人分)

れんこん(80g) 万能ねぎ(8g) トマト(24g) 塩(0.1g) こしょう(0.01g)
片栗粉(5g) サラダ油(4g) ピザ用チーズ(8g) サラダ菜(10g)
乾燥パセリ(0.01g) 黒こしょう(0.05g)

作 り 方

- ① れんこんは1/3を粗みじん切り、2/3はおろして軽く水気を切る。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② トマトは輪切りを2枚作る。
- ③ ボウルに①、塩、こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜたら
2等分にして、小判型にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を並べて中火で焼く。
焼き色がついたら、ひっくり返し、上にトマト、チーズの
順番でのせて焼く。
- ⑤ お皿にサラダ菜をしき、④を盛り付けて、パセリと黒こしょうを振る。

【組み合わせ例】

ごはん 肉じゃが
すりおろしレンコンのチー
ズトマト焼き
ひじき煮
なめこの味噌汁

【いばらき健康づくり支援店ってなあに？】

健康に役立つ取り組みをしている飲食店等で
茨城県に登録されたお店です。

このマークが
目じるしじゃ！



いばらき健康づくり支援店はこんなお店！

Q : どのような取組をしているの？

A : 受動喫煙対策と食に関する取組で県民の皆さんの健康
づくりをサポート中！取組内容はお店によって違います。



受動喫煙防止対策
情報提供協力



塩分控えめ
メニュー



野菜たっぷり
メニュー



エネルギー	446kcal
脂質	26.8g
食塩	2.4g

栄養成分表示

などなど…
取組内容はもりたくさん！

Q : 県内で何店舗あるの？支援店でごはんを食べたい！

A : 1,030店舗あります！ホームページで随時更新中！
(令和元年9月末現在)

いばらき健康づくり支援店



Q : 推薦したいお店があるけど、どこに連絡すればいいの？

A : まずは**保健所**へご一報ください。お待ちしております。

——— 飲食店の方へ ———

Q : 支援店になりたい！どうしたらいいの？

A : お店の住所地を管轄する**保健所**に
お問い合わせください！



優
秀
賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

お麩と野菜の茶巾蒸し トマトあん

筑西市 梶本 麻美

副菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 108kcal

食塩相当量 0.3g

野菜の量 70g

材 料(1人分)

【茶巾蒸し】小町麩(3g) 卵(Mサイズ1/2個・25g) キャベツ(10g) 椎茸(5g)
人参(5g) 長ねぎ(5g) 桜えび(1g) カレー粉(0.25g) 粉チーズ(2g)

【あん】トマト(50g) かつお節(2g) とろろ昆布(1.5g) ごま油(2g)
枝豆むきみ(1粒)

作 り 方

- ① ボウルに卵を溶いて、細かく刻んだお麩を入れ、ふやかしておく。
- ② キャベツ、椎茸、人参、長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ①に②の野菜を入れて混ぜ、桜えび、カレー粉、粉チーズも加えて混ぜる。
- ④ ラップを広げ、中央に③のをせ、茶巾の形にねじって口を輪ゴムで止め、耐熱皿にのせる。
- ⑤ レンジ500Wで3分加熱し、そのまま余熱でさましておく。
- ⑥ 小鍋にごま油を入れ、1cmの角切りにしたトマトを炒めたら、かつお節、とろろ昆布を加えて混ぜ、トマトあんを作り、器に入れる。
- ⑦ 茶巾の荒熱がとれたら、軽く握って形を整えラップを外し、トマトあんを敷いた器に盛る。
- ⑧ 飾りに枝豆をのせる。

【組み合わせ例】

ごはん 味噌汁
鶏のから揚げ
お麩と野菜の茶巾蒸し
胡瓜とわかめの酢の物



「いばらき健康づくり支援店」募集中！

【いばらき健康づくり支援店ってなあに？】

健康に役立つ取り組みをしている飲食店等で
茨城県に登録されたお店です。

このマークが
目じるしじゃ！



いばらき健康づくり支援店はこんなお店！

Q : どのような取組をしているの？

A : 受動喫煙対策と食に関する取組で県民の皆さんの健康
づくりをサポート中！取組内容はお店によって違います。



受動喫煙防止対策
情報提供協力



塩分控えめ
メニュー



野菜たっぷり
メニュー

MENU

エネルギー	446kcal
脂質	26.8g
食塩	2.4g

栄養成分表示

などなど・・・
取組内容はもりたくさん！

Q : 県内で何店舗あるの？支援店でごはんを食べたい！

A : 1,030店舗あります！ホームページで随時更新中！

(令和元年9月末現在)

いばらき健康づくり支援店



Q : 推薦したいお店があるけど、どこに連絡すればいいの？

A : まずは**保健所**へご一報ください。お待ちしております。

——— 飲食店の方へ ———

Q : 支援店になりたい！どうしたらいいの？

A : お店の住所地を管轄する**保健所**に
お問い合わせください！



優
秀
賞

令和元年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

もちもち蓮根饅頭 野菜あんかけ

かすみがうら市 高須 華恩

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 102kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 79g



材 料[1人分]

【蓮根饅頭】 れんこん (70g) 片栗粉 (7g)

【野菜あん】 人参 (8g) しめじ (10g)

【A】 ≪かつお出汁 (50ml) ポン酢 (5g) みりん (5g) ≫

片栗粉 (3g) 水 (10ml) 万能ねぎ (1g)

作 り 方

- ① れんこんは皮をむき、縦半分に切り水にさらした後、水気を切りすりおろす。
- ② ①に片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ラップを2枚広げ、中央に②を2等分にしてのせ、茶巾の形にねじり、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④ 鍋に人参、しめじ、【A】の調味料を入れ、人参が柔らかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の蓮根饅頭をお皿に盛り、⑤の野菜あんをかけ、小口切りにした万能ねぎをのせる。

【組み合わせ例】

炊き込みごはん
豚の生姜焼き
もちもち蓮根饅頭野菜
あんかけ
豆腐とわかめの味噌汁