

## 世代別健康に配慮したメニュー（働き盛り世代）

長野県では、「健康長寿世界一」をめざして、生活習慣病予防等を進めるために、健康づくりの県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」に取り組んでいます！

ACEとは、生活習慣病の予防に効果的な「Action（体を動かす）」、「Check（健診を受ける）」、「Eat（健康に食べる）」の3項目を表しています。

上小地域でも、より健康で元気な上小地域をめざして、それぞれの市町村、学校、企業等で健康づくりを進めています。

今回、「健康に食べる」ことを進めるために、世代別（働き盛り世代向け）食生活の実践ポイントと、春夏秋冬メニュー1日分ずつをまとめました。新しい年度が始まる春から、夏、秋、冬へと季節や働き盛りの方々の生活の変化に応じ、忙しい朝に朝食を食べる工夫や、お昼には外食・中食を利用した際のアドバイスを、また、お弁当づくりのポイントを、そして夜には、簡単に、そしてゆっくりと食事を楽しむことができるようなヒントを考えてみました。

食べることは、生きることの基本です！よりよい食生活を実践して、健康長寿を目指しましょう！！

皆さんは 元気ですか？！

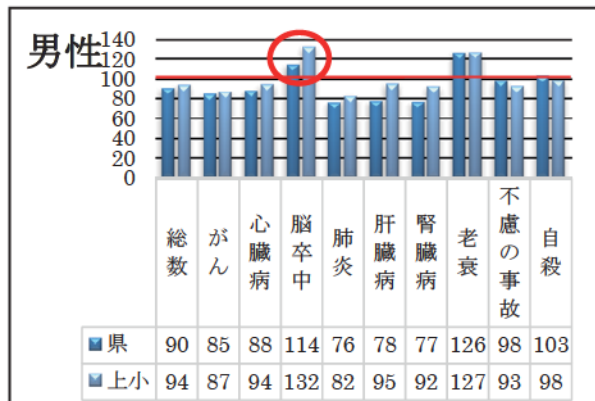
市町村や、学校、企業などで行っている定期健康診査を毎年受けていますか？

### 上小地域の健康のことご存知ですか？



#### <上小地域の健康状況>

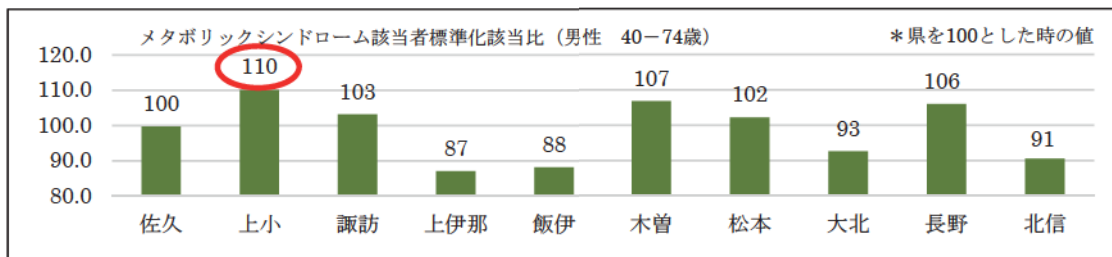
##### ◆県より高い脳卒中死亡率



上小地域では、脳卒中による死亡率が、国や県より高くなっています。また、脳卒中などの生活習慣病を引き起こす、メタボリックシンドローム該当者の割合も県下で最も高い状況です。



##### ◆県より多いメタボリックシンドローム該当者（H27年度特定健診結果）



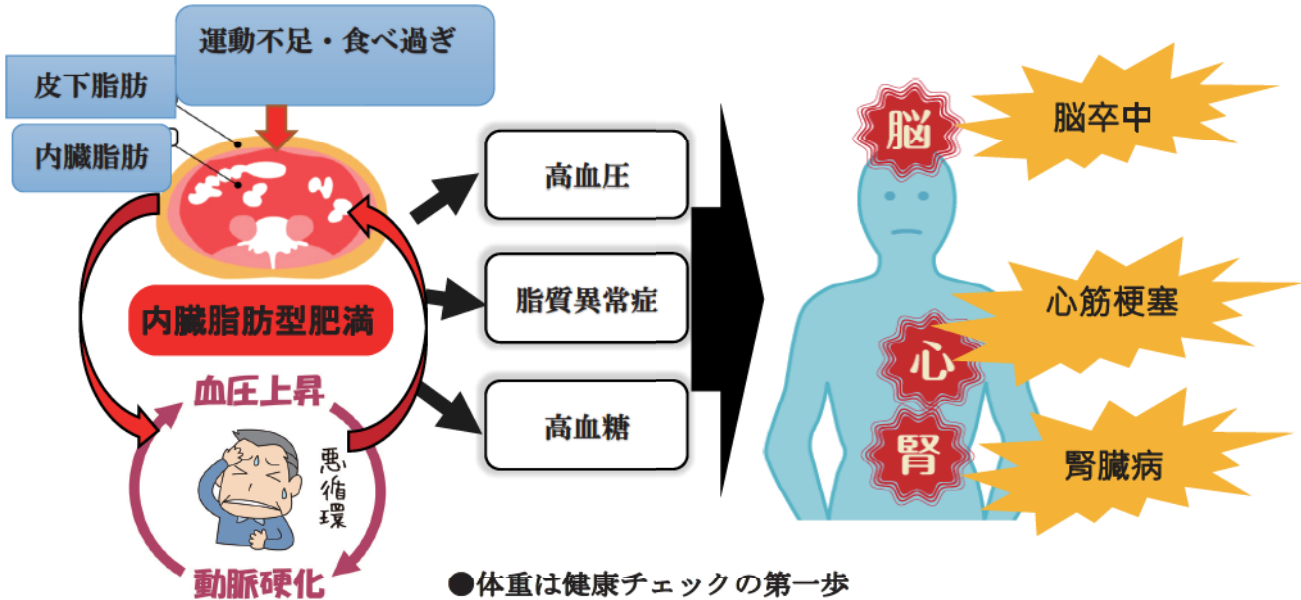
定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を知りましょう！！

# 脳卒中とメタボリックシンドロームの関係は？

メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪が過剰に蓄積される状態です。

内臓に脂肪がたまりすぎると脂肪細胞から有害な物質が分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常を起しやすくなります。これらの要因は、さらに血管を痛め、動脈硬化が進行して、脳卒中などを発症するようになってしまいます。

これらを予防するには、日頃の食生活や身体活動・運動などの生活習慣をよくすることが大切です。



●体重は健康チェックの第一歩

まずはあなたの肥満度をチェックを！

定期的に体重をはかったり、健診を受けて、自分の健康状態を知りましょう。

あなたは大丈夫？

★BMI（肥満度）を計算しましょう

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

(例) 身長 170cm、体重 75kg の人は・・・75÷1.7÷1.7=26

目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)

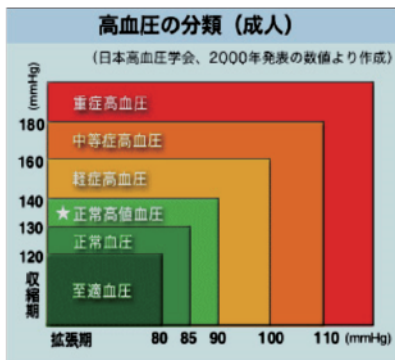
年齢	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20.0～24.9
70 歳以上	21.5～24.9

★適正体重を計算しましょう

身長(m)×身長(m)×目標とする BMI = 適正体重(kg)

★血圧も定期的に測りましょう

1 回目  /  mmHg



## メタボリックシンドロームの診断基準

【内臓脂肪蓄積】

腹囲  
男性 85cm～  
女性 90cm～



次の3つのうち  
2つ以上

【脂質異常】

・中性脂肪 (TG)  
150mg/dl 以上  
かつ・または  
・低 HDL コレステ  
ロール血症  
40mg/dl 未満

【高血圧】

・最大血圧 (収縮期)  
130mmHg 以上  
かつ・または  
・最小血圧 (拡張期)  
85mmHg 以上

【高血糖】

空腹時血糖値  
110mg/dl 以上

# 健康づくりは食事がカギ！



## ★あなたに必要なエネルギー量を知って、適量を食べましょう！

1日に必要なエネルギー量は、性別、年齢、活動量や体格等によって違ってきます。

### 男性の目安量

(身体活動レベル：ふつうの人の場合、低い場合)

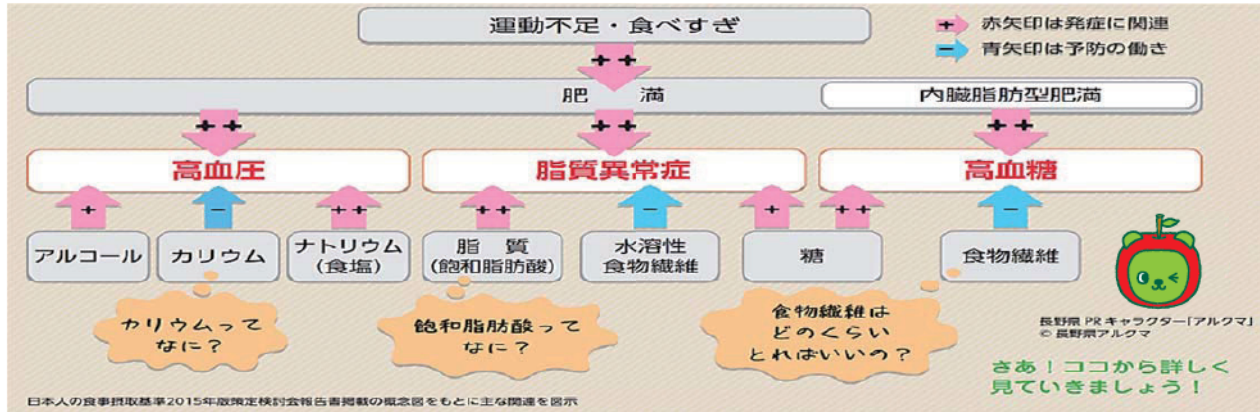
18歳～49歳	2,650kcal	2,300kcal
50歳～69歳	2,450kcal	2,100kcal

### 女性の目安量

(身体活動レベル：ふつうの人の場合、低い場合)

18歳～29歳	1,950kcal	1,650kcal
30歳～49歳	2,000kcal	1,750kcal
50歳～69歳	1,900kcal	1,650kcal

## ★生活習慣病は食事と関連します。



## ★内臓脂肪をためない食生活を続けましょう！！（基本のポイント）

1. 1日3食 規則正しく適量食べる。  
バランスのとれた食事を！



2. 野菜をたっぷり食べる。  
1日 350g (1日5皿が目安)。

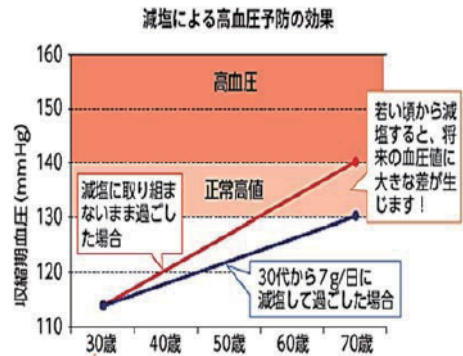
緑黄色野菜 120g 淡色野菜 240g



3. ゆっくりとよく噛んで食べる。  
1口30回を目安に。

今よりちょっと減らしてみる。

4. 油の多い料理の組み合わせ、味の濃い組み合わせや、調味料(砂糖、塩、しょうゆ、ソース等)の使い過ぎに注意!!  
素材の味を楽しみましょう！



Intersalt Cooperative Research Group, BMJ 1988; 297: 2129-28と平成29年度国民健康・栄養調査結果をもとに作成したイメージ図

## 長野県では信州 ACE プロジェクトを推進！

長野県では、しあわせな暮らしの基礎となる県民の健康増進を図る運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を推進しています。

### 生活習慣病予防の重点3項目に取り組みましょう。



# 春の献立



朝の献立  
ごはん  
目玉焼き  
添え野菜  
（アスパラガス・ミニトマト）  
具だくさん味噌汁  
いちごヨーグルトあえ

春野菜をたくさん取り入れて心  
もからだもリフレッシュ！！

新生活がスタートする時期です。

3度の食事で、生活のリズムを作りましょう。  
まずは、朝ごはんを食べて、いきいきとした1日  
をスタートさせましょう。



<1食分>エネルギー590Kcal、たんぱく質 19.9g、脂質 16.2g、食塩相当量 1.7g、野菜量 135g



昼の献立（市販の総菜を組み合わせて）

おにぎりシーチキン	1個
おにぎり昆布	1個
鶏のから揚げ	3個
ミックスサラダ	1人分
小袋ドレッシング	1袋

外食・お惣菜でもいろいろ組み  
合わせて、バランスよく

<1食分>エネルギー652Kcal、たんぱく質 25.9g、脂質 20g、食塩相当量 3g、野菜量 75g

夜の献立  
ごはん  
ポトフ  
鮭のチーズ焼き  
かぶの浅漬け

魚料理も取り入れましょう



<1食分>エネルギー668Kcal、たんぱく質 27g、脂質 22.8g、食塩相当量 3.2g、野菜量 179g

1日分計 エネルギー1910kcal、食塩量 7.9g、野菜量 389g

## 朝の献立



メニュー名	食材	2人分 g
ごはん	めし	360
1. 目玉焼き	卵	100
	油	4
	だし醤油	4
2. 添え野菜	アスパラガス	80
	ミニトマト	90
	マヨネーズ	8
3. 具だくさん味噌汁	人参	10
	白菜	50
	油揚げ	12
	小松菜	40
	味噌	18
	だし汁	300
4. ヨーグルト和え	無糖ヨーグルト	200
	いちご	100
	はちみつ	10

### 作り方

1. 目玉焼き	フライパンに油を入れ卵を割り入れ、卵の周りに大さじ1杯の水を入れてすぐふたをして、蒸し焼きにする。皿に移し、だし醤油をかける。
2. 添え野菜	アスパラガスは茹でるかレンジで火を通す。
3. 具だくさん味噌汁	人参、白菜はせん切り、小松菜は2cm幅に切る。油揚げは熱湯で油抜きをしせん切り。だし汁に人参、白菜、小松菜を入れ煮て味噌を入れる。
4. ヨーグルト和え	ヨーグルトにいちごを混ぜ、はちみつをかける。



### 作り方

1. ポトフ	キャベツは3cm角に切る。ウインナーソーセージは斜め切りに2等分する。じゃがいも、人参、玉ねぎは大き目に切る。しめじは小房に分ける。鍋に材料を入れ煮、コンソメで味を調える。
2. 鮭のチーズ焼き	人参はせん切り、玉ねぎ、生しいたけは薄切りしマヨネーズ、こしょうで和えておく。アルミホイルに鮭をおき、その上にマヨネーズで和えた野菜をのせ、さらにチーズをのせて包み、オーブントースターで15分～20分焼く
3. かぶの浅漬け	かぶは皮をむき薄切り、かぶの葉もさっとゆで、2cmぐらいに切り塩でまぶす。

## 夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g
ごはん	めし	360
1. ポトフ	キャベツ	100
	ウインナーソーセージ	40
	人参	30
	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
	ぶなしめじ	40
	コンソメ	5.4
	水	300
2. 鮭のチーズ焼き	鮭甘塩	140
	チーズ	40
	人参	6
	玉ねぎ	20
	生しいたけ	12
	マヨネーズ	10
こしょう	少々	
3. かぶの浅漬け	かぶ	100
	塩	1

# 夏の献立



主食・主菜・副菜を揃えて食べて  
夏バテを予防しましょう。  
水分補給も大切ですが、冷たい飲み  
物の取り過ぎに注意しましょう

朝の献立  
トースト  
スクランブルエッグ  
野菜サラダ  
牛乳  
果物 (バナナ)



夏の朝こそしっかり食べよう！！

<1食分>エネルギー618Kcal、たんぱく質 24.2g、脂質 23.2g、食塩相当量 2.5g 野菜量 90g



昼の献立  
チキンカツ弁当  
野菜ジュース

市販のお弁当にも一品加えてバランスよく  
野菜ジュースは糖分、塩分に気を付けて！！  
ソースは控えめにかける

<1食分>エネルギー705Kcal、たんぱく質 22g、脂質 19.7g、食塩相当量 2.2g、野菜量 42g

夜の献立  
ごはん  
麻婆豆腐  
ソーメン汁  
ナムル

香辛料を使った料理で食欲増進！主  
食、主菜、副菜を揃えて夏バテ予防



<1食分>エネルギー595Kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 15.6g、食塩相当量 3.7g 野菜量 218g

1日分計 エネルギー1,918kcal、食塩量 8.4g、野菜量 350g

## 朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. トースト	食パン	180
	バター	8
2. スクランプルエッグ	卵	100
	牛乳	40
	食塩	1
	サラダ油	4
	ドライパセリ	1
3. 野菜サラダ	レタス	60
	トマト	60
	きゅうり	60
	ノンオイルドレッシング*	12

### 作り方

1. 麻婆豆腐
① なすは小さめの乱切りに、生姜、にんにく、長ねぎはみじん切り、干ししいたけはぬるま湯でもどして粗みじん、にらは2cmの長さに切る。
② 豆腐は2cm角に切り、ザルに入れて水切りする。
③ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒める。しんなりしたら取り出しておく。
④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜の順に入れ、ひき肉も加えて、パラパラになるまで炒め、長ねぎ、豆板醤を加え、更に炒める。
⑤ Aの調味料と水を加え、煮立ったら豆腐となすを加えてひと煮たちさせ、にらを加え、水溶性片栗粉を入れトロミをつける。
2. ソーメン汁
① トマトは短冊切り、生しいたけは薄切りにし、オクラは輪切りにする。
② だし汁、生しいたけ、Bの調味料を入れて火にかける。煮立ったらオクラを加え、火を止め、冷ましておく。
③ ソーメンはゆでて、冷水でよく洗い、水気を切る。
④ 器にソーメンとトマトを盛り、②の汁をそそぐ。
3. ナムル
① きゅうり、人参はせん切りする。
② 湯を沸かし、人参、もやしをゆでる。
③ Cの調味料を混ぜ合わせ、野菜を和え、白ごまも加え、混ぜる。



### 作り方

2. スクランプルエッグ
① 卵を割りほぐし、牛乳、塩、コショウを加えて混ぜる。
② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、菜箸で大きく混ぜ、半熟状になったら火からおろして余熱で仕上げる。
③ 器に盛ってドライパセリをふる。

## 夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g
ごはん	めし	360
1. 麻婆豆腐	サラダ油	6
	なす	60
	ごま油	4
	にんにく	2
	しょうが	2
	豚ひき肉	40
	干ししいたけ	2
	にら	30
	長ねぎ	40
	豆板醤	2
	木綿豆腐	160
	みそ	8
	酒	4
	A 砂糖	2
	しょうゆ	8
中華だし	2	
水	150	
片栗粉	4	
水	8	
2. ソーメン汁	ソーメン	20
	トマト	60
	生しいたけ	40
	オクラ	20
	塩	1
	B うすくち醤油	8
	みりん	2
酒	2	
だし汁	240	
3. ナムル	もやし	120
	きゅうり	40
	人参	20
	砂糖	2
	C 醤油	10
	とうがらし	0.2
	ごま油	6
白ごま	2	

# 秋の献立



食材がおいしくなる秋です。  
料理を作ってみませんか！

朝の献立  
ごはん  
味噌汁  
煮びたし  
鮭のみどり和え  
人参きんぴら

ちょっとした工夫で簡単野菜  
料理がいろいろできます。  
常備菜を作っておくと便利です。



<1食分>エネルギー550Kcal、たんぱく 22.5 g、脂質 11.5 g、食塩相当量 3.1 g 野菜量 146 g



昼の献立（お弁当）  
おにぎり  
卵焼き  
ブロッコリーのおかか和え  
豚肉の生姜焼き  
みかん お茶

手作りお弁当は肉や魚に野菜を組  
み合わせて、色どりよく

<1食分>エネルギー642Kcal、たんぱく質 22.8 g、脂質 17.8 g、食塩相当量 2.4 g、野菜量 60 g

夕の献立  
きのこご飯  
焼き秋刀魚  
納豆サラダ

秋の味覚を楽しもう！！  
夜のおすすめ、納豆料理



<1食分>エネルギー662Kcal、たんぱく質 30.1 g、脂質 20.1 g、食塩相当量 2.5 g 野菜量 150 g

1日計 エネルギー1,854kcal、食塩量 8g、野菜量 356g



# 朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g
ごはん	めし	360
1. 味噌汁	だし	4
	豆腐	60
	長ねぎ	20
	乾燥わかめ	2
	味噌	20
2. 煮びたし	小松菜	120
	ぶなしめじ	30
	油揚げ	10
	砂糖	6
	A 醤油	8
	酒	10
3. 鮭のみどり和え	鮭水煮缶	100
	きゅうり	60
	食酢	10
	B 砂糖	4
	食塩	0.6
4. 人参きんぴら	人参	80
	白ごま	4
	C 砂糖	4
	醤油	6

## 作り方

1. おにぎり	① ご飯にゆかりを混ぜ、おにぎりにする。
2. 卵焼き	① 卵焼きを作る(卵に調味料とひとつまみの片栗粉を小さじ1の水で溶いたものを混ぜフライパンで焼く。)
3. ブロッコリーのおかか和え	① ブロッコリーを茹で、おかか醤油で和える。
4. 豚肉の生姜焼き	① 豚ロースの薄切りを20分Dの調味料に漬ける。油をフライパンに入れ、熱し、肉を入れたら中火で焼く。

メニュー名	食材	2人分 g
1. きのごはん	生しいたけ	40
	ぶなしめじ	40
	まいたけ	40
	酒	20
	しょうゆ	12
	米	180
	2. 焼き秋刀魚	秋刀魚
大根		60
酢		少々
ししとう		40
塩		1.2
3. 納豆サラダ		ひきわり納豆
	大根	40
	きゅうり	40
	長芋	40
	かにかまぼこ	20
	サラダ油	6
	食酢	10
	E しょうゆ	6
	砂糖	2

## 作り方

1. 味噌汁	① 水にだしを加え、だし汁を作り、豆腐、乾燥ワカメを入れ、ひと煮立ちしたら味噌と刻み長ねぎを入れ火を止める。
2. 煮びたし	① 小松菜は3cmに切る。しめじは大きいのは食べよい大きさに割いておく。油揚げは薄切りにする。 ② 材料をフライパンに入れ、合わせ調味料Aを入れ、中火の弱でふたをして煮る。小松菜が煮えたら出来上がり。
3. 鮭のみどり和え	① きゅうりを皮ごとすりおろし、調味料Bを混ぜる。鮭缶を開け、器にもり、きゅうりおろしをかける。
4. 人参きんぴら	① 人参はピーラーでうすく削る。鍋に油を入れ人参を軽く炒め、調味料Cを入れ、汁が無くなるまで炒り煮して白ごまをふる。

# 昼の献立

メニュー名	食材	2人分 g
1. おにぎり	めし	400
	ゆかり(しそふりかけ)	4
2. 卵焼き	卵	100
	砂糖	6
	食塩	0.4
	油	2
3. ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	60
	鰹節	2
	醤油	6
4. 豚肉の生姜焼き	豚肩ロース	100
	おろししょうが	10
	D 醤油	10
	みりん	6
	油	4
5. 付け合せ	ミニトマト	60
	みかん	160

# 夜の献立

## 作り方

1. きのご飯	① 米は1時間前に洗って浸水しておく。きのご類は食べよい大きさに切り調味料と混ぜておく。 ② きのごから出た汁も合わせて水加減をし、米の上にきのごを入れ炊く。
2. 焼き秋刀魚	① 大根はおろして軽く酢をかけておく。さんまに軽く塩をふり、ししとうと一緒に焼く ② ししとうと大根おろしをそえる。
3. 納豆サラダ	① 野菜は薄い短冊切り、かにかまぼこはほぐしておく。 ② 器に野菜を色どりよく盛り、上に納豆をかけその上からEのドレッシングをかける。



# 冬の献立



寒い冬 香辛料や調味料を工夫した具だくさんの温かい料理で野菜たっぷり、おいしく減塩でたべましょう。

朝の献立  
ごはん  
カレースープ  
たまたま炒め  
りんご

カレーの風味で薄味でもおいしく！  
たまたま炒めはオイスターソースのコクと風味でおいしく減塩



<1食分>エネルギー587Kcal、たんぱく質 15.1g、脂質 15g、食塩相当量 2.1g 野菜量 151g



昼の献立 (外食)  
タンメン  
飲むヨーグルト

不足しがちな栄養素を野菜や乳製品などで補う工夫を！  
麺類は、汁を半分残して、食塩や脂質のとり過ぎに注意

汁を半分残した場合の栄養価

<1食分>エネルギー570Kcal、たんぱく質 22.2g、脂質 13.7g、食塩相当量 3.6g 野菜量 105g

夜の献立  
ごはん  
ミルク鍋  
カルパッチョ

夜は一日の中で不足しがちな食材をとり入れて



<1食分>エネルギー679Kcal、たんぱく質 36.1g、脂質 19.6g、食塩相当量 2.9g 野菜量 226g

1日計 エネルギー1836kcal 食塩量 8.6g 野菜量 482g

## 朝の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
ごはん	めし	360	
1. カレー スープ	玉ねぎ	60	
	人参	40	
	ベーコン	30	
	キャベツ	100	
	カレー粉	3	
	コンソメ	4	
	水	300	
2. たまたま 炒め	玉ねぎ	100	
	卵	100	
	A	砂糖	4
		醤油	6
	B	オスターソース	6
		サラダ油	6
	片栗粉	2	
	こしょう	1	
	パセリ	2	
3. りんご	りんご	100	

### 作り方

1. カレースープ
① ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツは、1.5 cm 角の薄切り。鍋に水とコンソメを入れて中火で10分煮る。仕上げにカレー粉を入れて味を調えて盛り付ける。
2. たまたま炒め
① 玉ねぎを薄く切り、炒め油で透き通るまで炒める。
② Aの調味料と片栗粉を合わせた汁を入れ玉ねぎに味を付ける
③ 卵を溶いて入れ、混ぜ合わせ半熟状で火をとめる。
④ こんもりと盛り付け仕上げにみじん切りのパセリを飾る。



## 夜の献立

メニュー名	食材	2人分 g	
ごはん	めし	360	
1. ミルク鍋	えび	70	
	豚もも肉	60	
	長ねぎ	60	
	ぶなしめじ	60	
	白菜	140	
	ほうれん草	60	
	牛乳	200	
	B	味噌	24
		すりごま	12
水	200		
2. カルパッチョ	ゆでだこ	60	
	玉ねぎ	60	
	赤ピーマン	60	
	カイワレ大根	12	
	C	食酢	20
		食塩	1
	醤油	6	
	オリーブ油	12	

### 作り方

1. ミルク鍋
① 豚もも肉は一口大に切る。長ねぎは斜めの薄切り。白菜は一口大に切り、しめじはほぐし、ほうれん草は3cmに切る。
② 鍋にBの調味料と水、白菜、しめじを入れて中火で煮る。
③ 次に豚もも肉、えび、長ねぎを入れて弱火で煮る。
④ 最後にほうれん草、牛乳を入れて味を調える。
2. カルパッチョ
① Cの調味料をあわせる。
② 茹でたこは薄切りしCの調味料に浸ける。
③ 玉ねぎは薄切りし水にさらし、パプリカは薄切りしてレンジにかける。カイワレ大根は2等分に切る。
④ 野菜の上に②を汁ごとのせる。

働き盛りのあなたに

# ～楽しくおいしく食べて元気で長生き～

## 一日3食 食べることを習慣にしましょう

朝食



昼食



夕食



### ◇ 朝ごはんを食べましょう！！

～朝食を食べることは健康な食習慣の第一歩～

朝食を抜くと太りやすくなり、ダイエットにも逆効果。また、朝食欠食が習慣化すると生活習慣病のリスクも高くなります。



牛乳など水分を補給しましょう



おにぎりなどとおかずを一品とりましょう

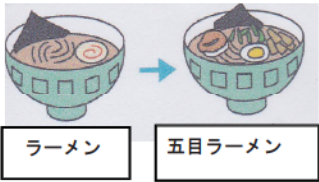


主食・おかず・汁物をそろえましょう

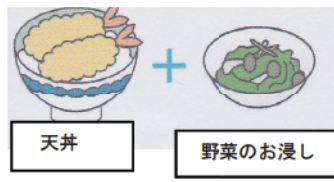
### 朝食作りスピードアップのポイント

- ① 調理しなくてもよいものを用意
- ② パターンを決めて
- ③ 下ごしらえを前夜に

### ◇ 外食や持ち帰り弁当も副菜を組み合わせ、野菜を食べる工夫を！



ラーメン → 五目ラーメン



天丼 + 野菜のお浸し



カレーライス + 野菜サラダ

### ◇ 夕食は一日のバランスを考えて！



揚げ物や濃い味付けのものは、脂質や塩分に要注意です

お酒のおつまみも賢く選んで

酒類のエネルギー



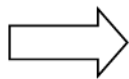
ビール中ジョッキ1杯(500ml) 200kcal



ワイングラス1杯(120ml) 90kcal



日本酒1合(180ml) 200kcal



ヘルシーメニューの基本

### 主食・主菜・副菜をそろえましょう

#### 副菜

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質や脂質を多く含みます



#### 主食

ごはん、パン・麺類などで、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



#### その他

汁物、飲み物、牛乳乳製品、果物などです。全体のバランスを考えて摂ります