

久山町生活習慣病予防健診は今年で60周年を迎えます。

60TH 1961-2021
Anniversary

ひさやま健診

おいしく元気に ひさやさい

～食事調査から分かったひさやま食の実態～

中村学園大学 × 久山町
共同制作レシピ集

2021年

長年にわたる栄養・食事調査



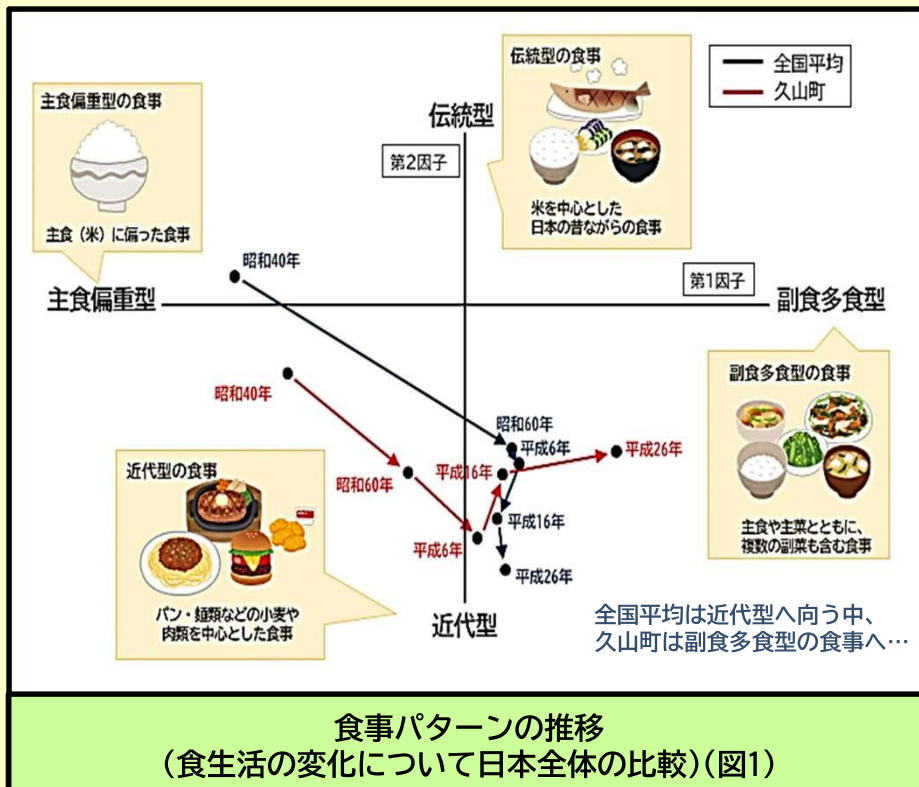
久山町生活習慣病予防健診は、昭和36年(1961年)から始まり、令和3年(2021年)で60周年を迎えます。

久山町における栄養・食事調査は昭和40年(1965年)から始まり、昭和60年(1985年)より中村学園大学が加わり、町民の皆様のご協力のもと、健康的な食事について調査・研究を行ってきました。

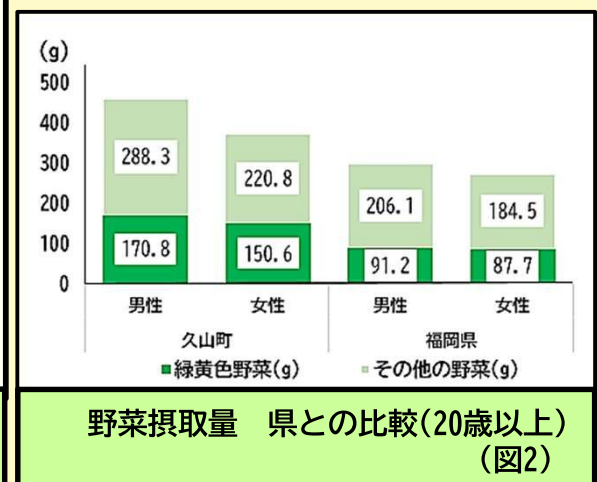
最新情報！栄養・食事調査から分かったこと

久山町民は野菜などの副菜をバランスよくたべていた！

中村学園大学は栄養・食事調査を行う中で、久山町民の食品群別の摂取量の推移を調査いたしました。調査の結果から、久山町の食スタイルは全国平均に比べ、野菜を中心とした複数の副菜(おかず)を摂る健康的な食スタイルであると分かりました(図1)。これは、平成26年の食事調査結果の野菜の摂取量が福岡県に比べ多いことから、久山町民は野菜をよく食べていることが分かります(図2)。



左図は、全国と久山町で比較したものです。全国平均の食事パターンの推移では、肉や小麦等を中心とした近代型の食スタイルへ向かう中、久山町は、副食多食型という複数のおかずを摂る食スタイルであるということが分かりました。



資料:久山町における栄養素等摂取量、食品群別摂取量の推移
友納美恵子、他(中村学園研究紀要、2007)
内田和宏、他(第62回日本栄養改善学会学術総会)

資料:第5回栄養調査(平成26年度・久山町)
資料:県民健康づくり調査(平成28年度・福岡県)



久山町研究では、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜や果物、海藻類などの多種の食品を組み合わせた多様性のある食事を毎日摂ることが生活習慣病や認知症予防に繋がるということが分かっています。

今後も、町民一人ひとりが野菜等の多種の食品を組み合わせた食事を意識的に摂取していくことが必要です。そこで、今回は季節ごとの旬の野菜を使った副菜レシピをご紹介します。

目次

春レシピ

- ・ そらめめとさつまいもの
マヨネーズ和え
- ・ たけのこコロッケ
- ・ キャベツの重ね蒸し
- ・ スナップエンドウの
クリームチーズ和え

夏レシピ

- ・ 焼き野菜のマリネサラダ
- ・ やまいもとたたきオクラの
梅肉和え
- ・ えびとヤングコーンの炒め物
- ・ きゅうりとトマトの卵とじ

秋レシピ

- ・ きのこのしぐれ煮
- ・ 根菜類の酢豚炒め
- ・ 養老蒸し
- ・ さつまいもの粉ふきいも

冬レシピ

- ・ かぶと鶏肉の煮物
- ・ 春菊と豚肉のサラダ
- ・ かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・ れんこんのチーズきんぴら

春野菜

そらめめとさつまいもの マヨネーズ和え



1人あたり

エネルギー
124cal

たんぱく質
3.1g

脂質
6.1g

食物繊維
15.1g

食塩相当量
0.2g

材料(2人分)

そらめめ	40g
さつまいも	60g
たまねぎ	30g

調味料*

マヨネーズ	16g (大さじ1・ $\frac{1}{3}$)
粒マスタード	2g

作り方

1. さつまいもは、1.5cmの角切りにし、水につけてアクを抜き、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
2. そら豆は、電子レンジ(500W)で2分加熱し、薄皮をとる。
3. たまねぎはみじん切りする。
4. 調味料*を合わせて、1. 2. 3の食材と和える。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
ゆでたけのこ	60g
さといも	100g
植物油	6g(大さじ $\frac{1}{2}$)

調味料*

砂糖	4g(大さじ $\frac{1}{2}$ 弱)
酒	14g(大さじ1弱)
しょうゆ	4g(小さじ $\frac{2}{3}$)
食塩	2g(小さじ $\frac{1}{3}$)
水	100g($\frac{1}{2}$ カップ)
赤味噌	2g(小さじ $\frac{1}{3}$)

衣

薄力粉	14g(大さじ1・ $\frac{1}{3}$)
鶏卵	16g
パン粉	14g(大さじ5弱)

揚げ油 14g(適量)

たけのこコロッケ



1人あたり

エネルギー
280kcal

たんぱく質
14.7g

脂質
15.6g

食物繊維
2.5g

食塩相当量
1.6g

作り方

1. たけのこは1cm角切りする。さといもは皮むきし、乱切りし柔らかくなるまで茹でる。
2. 鍋に油をひき、鶏ひき肉と2のたけのこ、さといもを順に炒め、調味料*を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 2を冷まし、冷めたら小さく丸めて、薄力粉・卵・パン粉をつけ、170℃の揚げ油で揚げる。



キャベツの重ね蒸し

材料(2人分)

キャベツ	120g
豚もも肉	40g
調味料*	
顆粒中華の素	1g (小さじ $\frac{1}{4}$)
水	100g ($\frac{1}{2}$ カップ)
白ワイン	20g (大さじ $1\frac{1}{3}$)
食塩	0.4g (少々)
こしょう	0.02g (少々)
しょうが(おろし)	2g
ゆず果汁	2g (適量)

作り方

1. キャベツは一口大に角切りし、豚もも肉は一口大に切る。しょうがはすりおろしておく。
2. 鍋に1のキャベツの半量をいれ、その上に豚もも肉の半量を入れ、残りのキャベツ、豚肉も同様にに入れる。
3. 調味料*と1のしょうがを入れ、火が通るまで加熱する。
4. お皿に盛って、仕上げにゆず果汁をかける。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
53kcal	5.5g	1.3g	25.1g	0.4g

スナップエンドウのクリームチーズ和え

材料(2人分)

スナップえんどう 100g

調味料*	
クリームチーズ	12g
白すりごま	6g (小さじ2)
しょうゆ	4g (小さじ $\frac{2}{3}$)
砂糖	2g (小さじ $\frac{2}{3}$)

作り方

1. スナップエンドウは、へたと筋取りをし、茹でる。
2. 1のスナップエンドウを一口大に斜め切りする。
3. 調味料*を合わせ、2のスナップエンドウと和える。



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
66kcal	2.8g	3.7g	1.7g	0.3g

夏野菜

材料(2人分)

黄パプリカ	30g	レタス	40g
赤パプリカ	30g		
ズッキーニ	40g		
アスパラガス	20g		

ドレッシング

調味料*	にんにく(おろし)	0.4g (適量)
	砂糖	0.2g (適量)
	食塩	0.6g (適量)
	レモン汁	12g (適量)
	水	4g (小さじ1弱)
	オリーブ油	8g (小さじ2)
	黒こしょう	0.02g (適量)

作り方

1. パプリカは乱切り、ズッキーニは輪切り、アスパラガスは一口大に斜めに切る。
2. 1の野菜をフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
3. にんにくはおろし、調味料*と合わせる。
4. レタスを食べやすい大きさに切り、お皿にしき、2の野菜を盛り付ける。
5. 3のドレッシングをかける。

焼き野菜の マリネサラダ



1人あたり

エネルギー
54kcal

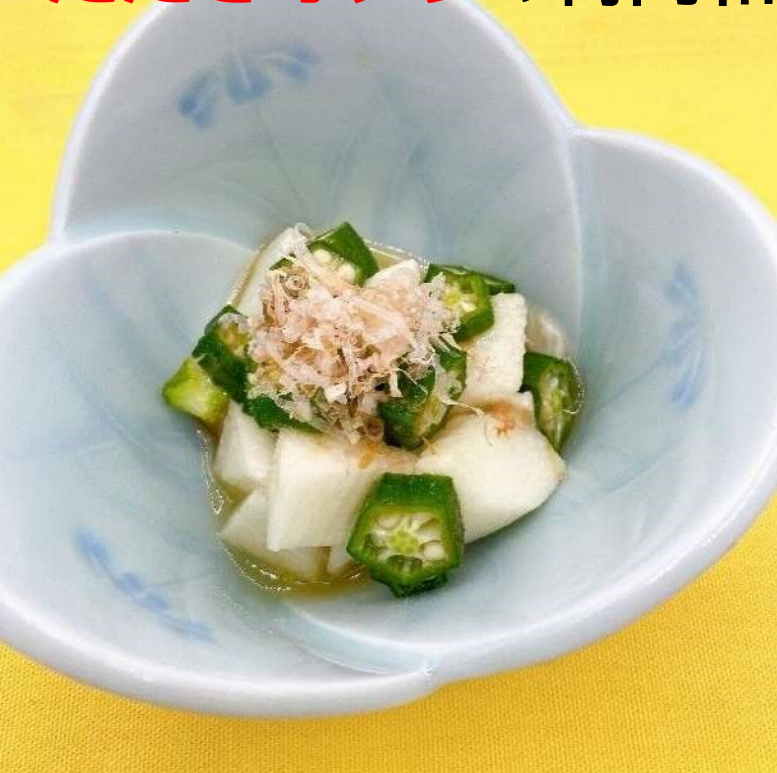
たんぱく質
0.9g

脂質
4.0g

食物繊維
1.0g

食塩相当量
0.3g

やまいもと たたきオクラの梅肉和え



材料(2人分)

やまいも	120g
おくら	40g
なめこ	20g

調味料*

梅干し	4g
めんつゆ	10g (小さじ1・ $\frac{2}{3}$)
みりん	10g (小さじ1・ $\frac{2}{3}$)

かつお節	2g
------	----

作り方

1. ながいもは一口大きさに乱切り、オクラはさつと茹で輪切り、なめこはさつと湯にくぐらせておく。
2. 梅干しは種を取り、つぶしておく。
3. 調味料*と2の梅干しを合わせて1の野菜と和える。
4. 3を皿に盛り付け、かつお節を上からかける。

1人あたり

エネルギー
67kcal

たんぱく質
2.8g

脂質
0.2g

食物繊維
6.0g

食塩相当量
0.5g



材料(2人分)

えび	50g	水溶き片栗粉 〔片栗粉 2g(適量) 水 4g(適量)〕	
酒	4g(適量)		
食塩	0.2g(少々)		
こしょう	0.02g(少々)		ごま油 2g(適量)
片栗粉	4g(適量)		
植物油	6g(大さじ $\frac{1}{2}$)		

ヤングコーン	80g
さやいんげん	20g

調味料*

〔 顆粒中華の素 0.12g(少々)	
水 12g(大さじ1弱)	
砂糖 4g(大さじ $\frac{1}{2}$ 弱)	
しょうゆ 6g(小さじ1)	

作り方

1. えびは殻をむき、背ワタをとり、酒をつけて臭みをとる。
2. ヤングコーンは、一口大に斜め切り、さやいんげんはヘタとスジ取りし、半分に切る。
3. 1のえびの水気を取り、塩こしょうで味をつけ片栗粉まぶし、フライパンに油をひいて炒める。
4. 一度、3のえびを皿に取り、ごま油をひき、2のヤングコーン、さやいんげんを炒める。
5. 調味料*と、3のえびを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

えびとヤングコーンの炒め物



1人あたり

エネルギー
93kcal

たんぱく質
6.7g

脂質
3.7g

食物繊維
5.1g

食塩相当量
0.6g

きゅうりとトマトの卵とじ



材料(2人分)

きゅうり	80g
トマト	60g
オリーブ油	4g(小さじ1)

調味料*

〔 砂糖 4g(大さじ $\frac{1}{2}$ 弱)	
しょうゆ 8g(小さじ1・ $\frac{1}{3}$)	
卵 50g	

作り方

1. きゅうり、トマトは乱切りに切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、1のきゅうりを炒め、調味料*を入れる。
3. 2に1のトマトを入れ、その後、溶いた卵を入れる。

1人あたり

エネルギー
78kcal

たんぱく質
4.0g

脂質
4.0g

食物繊維
0.7g

食塩相当量
0.7g

秋野菜



材料(2人分)

生しいたけ	20g
えのきたけ	40g
しめじ	40g
しらたき	80g
しょうが	10g

調味料*

だし汁	100g (1/2カップ)
みりん	10g (小さじ1・2/3)
しょうゆ	16g (大さじ1弱)

きのこのしぐれ煮

作り方

- 生しいたけはスライスし、えのきたけ、しめじは小房に分ける。しらたきはさっと湯通ししておく。しょうがは千切りする。
- 1のきのこ類としょうが、調味料*を鍋に入れ、火が通るまで煮る。

1人あたり

エネルギー 26kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.1g	食物繊維 3.1g	食塩相当量 1.2g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

材料(2人分)

ごぼう	100g	水溶き片栗粉	
れんこん	80g	片栗粉	2g(適量)
にんじん	40g	水	4g(適量)
ごま油	8g (小さじ2)		

調味料*

砂糖	8g (大さじ1弱)
酢	20g (大さじ1・1/4)
しょうゆ	12g (小さじ2)
トマトケチャップ	20g (大さじ1・1/4)
顆粒中華の素	0.3g (少々)
水	30g

作り方

- ごぼう、れんこん、にんじんは、乱切りする。
- 1の野菜をごま油で炒める。
- 調味料*を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

根菜類の酢豚風炒め



1人あたり

エネルギー 141kcal	たんぱく質 2.7g	脂質 4.1g	食物繊維 4.4g	食塩相当量 1.2g
------------------	---------------	------------	--------------	---------------



養老蒸し

材料(2人分)

だいこん	80g	調味料*	だし汁	60g
にんじん	20g		みりん	6g (小さじ1)
しめじ	30g		しょうゆ	4g (小さじ $\frac{2}{3}$)
厚揚げ	20g			
			やまいも	40g

作り方

1. だいこん、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、厚揚げは一口大に切る。
2. 1のだいこん、にんじん、しめじをだし汁で煮て火を通す。
3. 1の厚揚げと調味料*を入れ、煮る。
4. やまいもをすりおろす。
5. 3が煮詰まったら、皿に盛り、上からすりおろしたやまいもをかける。ラップをして電子レンジ(500W)で30秒加熱する。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
51 kcal	2.5 g	1.3 g	1.7 g	0.3 g

材料(2人分)

さつまいも	160g
調味料*	
バター	10g
はちみつ	6g (小さじ1弱)
食塩	0.4g (適量)
黒いりごま	1g (小さじ $\frac{2}{3}$)

作り方

1. さつまいもは、皮を向いて一口大に角切りし、柔らかくなるまで茹でる。
2. 1のさつまいもが熱いうちに、調味料*を入れ、味をからめる。
3. 2を盛りつけし、黒ごまをかける。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
155 kcal	1.1 g	4.5 g	1.8 g	0.3 g

さつまいもの粉ふきいも



冬 野 菜

かぶと鶏肉の煮物



材料(2人分)

かぶ	120g
鶏もも肉	60g
調味料*	
だし汁	200g (1カップ)
酒	12g (大さじ $\frac{4}{5}$)
みりん	12g (小さじ2)
うすくちしょうゆ	8g (小さじ $1\frac{1}{3}$)
食塩	0.4g (適量)
ゆず果汁	2g (適量)
しょうが(汁)	2g (適量)

作り方

1. かぶは皮を向き、くし形に切る。
2. 鶏もも肉は一口大に切る。
3. 鍋に調味料*と1のかぶ、2の鶏もも肉を入れ、15～20分ほど煮る。
4. 3のかぶ、鶏もも肉に火が通たら、しょうが汁とゆず果汁を加える。

1人あたり

エネルギー
98kcal

たんぱく質
5.9g

脂質
4.4g

食物繊維
0.9g

食塩相当量
1.0g

材料(2人分)

しゅんぎく	100g
だいこん	60g
にんじん	20g
豚もも肉	100g

調味料*

砂糖	8g (大さじ1弱)
酢	16g (大さじ1強)
しょうゆ	16g (大さじ1弱)
ごま油	4g (小さじ1)

ながねぎ	4g
しょうが(すりおろし)	2g (適量)

作り方

1. しゅんぎくは適当な大きさに切る。だいこん、にんじんは千切りする。
2. 豚もも肉は茹でて、粗熱をとっておく。
3. しょうがはすりおろし、ながねぎはみじん切りをして、調味料*と合わせてたれをつくる。
1. お皿に盛りつけて、たれをかける。

春菊と豚肉のサラダ



1人あたり

エネルギー
154kcal

たんぱく質
12.4g

脂質
7.3g

食物繊維
2.4g

食塩相当量
1.3g



材料(2人分)

かぼちゃ	160g
干しぶどう	16g
調味料*	
— ヨーグルト(無糖)	60g
— 食塩	0.8g(適量)
— こしょう	0.02g(適量)
— ナツメグ	0.2g(適量)
— 砂糖	2g(小さじ $\frac{1}{3}$)

作り方

1. かぼちゃはわたと種を取り除き、2cm角に切り、電子レンジ(500W)で2分加熱し軟らかくなるまで火を通す。
2. 調味料*をすべて合わせる。
3. 1のかぼちゃと干しぶどう、2の調味料を混ぜ合わせる。

1人あたり

エネルギー 120kcal	たんぱく質 2.8g	脂質 1.1g	食物繊維 3.1g	食塩相当量 0.4g
------------------	---------------	------------	--------------	---------------

かぼちゃの ヨーグルトサラダ



れんこんの チーズきんぴら

材料(2人分)

れんこん	100g
植物油	4g(小さじ1)
調味料*	
— 酒	10g(小さじ2)
— しょうゆ	6g(小さじ1)
— 砂糖	2g(小さじ $\frac{2}{3}$)
クリームチーズ	20g

作り方

1. れんこんは3~4cm長さに縦切りする。
2. フライパンに油をひいて、1のれんこんをこんがり炒める。
3. 調味料*を加え、最後にクリームチーズを加える。

1人あたり

エネルギー 97kcal	たんぱく質 2.0g	脂質 5.4g	食物繊維 1.0g	食塩相当量 0.5g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------



ひさやま × 食の取り組み

● 栄養相談



生活習慣病予防健診の結果をもとに、中村学園大学と共同で糖尿病の重症化予防を目的に個別の栄養相談を実施しています。その他、ご自身のことやご家族の方の食事のことでご相談がございましたら、個別で承っています。

● いきいき健康料理教室



“学んで・作って・食べて”の料理教室。

毎度、健康に関する様々なテーマを取り上げ、一汁三菜を基本とした料理をしています。健康・食に関する知識と技術を身につけられる講座です。

● 子ども料理教室



町内の小学校の栄養教諭・栄養職員と共同で、小学校5・6年生を対象とした料理教室を開催しています。平成29年度より実施しており、一汁三菜の献立を基本とし、示範や食についての講話も実施しています。

● 離乳食教室



離乳食の作り方、進め方を理解し実践できるようにすることを目的に行っています。講話だけでなくデモンストレーションも行うことで、より具体的に理解してもらえるように工夫しています。

食育サポーター*の活動



地域の食育をサポートするボランティア団体。食育サポーターのみなさんは養成講座を修了した方ばかりです。活動の初年度では、「減塩の普及」を活動目標とし、生活習慣病予防健診、乳幼児健診において適正塩分濃度のみそ汁の試飲を行いました。

*食生活改善推進員等のボランティア

おいしく元気に
食を楽しむ

ベジチェック® (野菜摂取レベル測定)

手のひらにセンサーを当てるだけで、野菜摂取レベルを測定できる機器、「ベジチェック」を用いて、野菜摂取の意識づけを行っています。

令和元年度の生活習慣病予防健診で実施されました。



広報誌等での食に関する情報発信

平成25年度より、健康づくりに関する記事や旬の食材を使ったレシピの紹介、久山町の食に関する取り組みの紹介を町の広報誌に掲載し、情報発信を行っています。

令和2年度では、おうちランチを募集し、投稿していただいた皆さんのお昼ごはんをホームページ等で公開しました。



↑広報ひさやまの食ニュース

↑投稿されたおうちランチ

■レシピ集製作
中村学園大学
久山町役場 健康課

■レシピ考案
中村学園大学 栄養科学部
准教授 内田 和宏

■協力
中村学園大学 内田研究室のみなさん
(安松 香織、江崎 翠、古園 千遥)

