

ピカットくんの

とっておきレシピ

～おいしく食べて楽しく運動～



はじめに

今日から始める健康づくり!

適度な運動を心がけることは健康づくりの第一歩です。

「さあ、やるぞ!」と運動を始める気持ちが盛り上がったとき、トレーニングメニューやシューズの検討と共に大切に考えてほしいこと…それは、食事です。

普段の食事とあわせて、運動前後に体が必要としている栄養素をしっかり摂取することで、運動効果をより高めることができます。

ピカットくんと一緒においしく食べて楽しく運動!

さあ、あなたも今日から健康づくりを始めましょう!!

ピカットくんの 登場している部分にご注目!

この冊子にはピカットくんがたくさん登場して
“健康づくりのヒント”を教えてくださいます。



目次

- 02 | 健康なカラダづくりは食生活から!
- 04 | 元気に運動するための食事のコツ
- 08 | 運動前後におすすめのレシピ
- 17 | 厚別区食改さんの特製レシピ

健康なカラダづくりは食生活から! ✨

ポイントは主食・主菜・副菜の3拍子!



主食

ごはん、パン、めん類など、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれる。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれる。



副菜

野菜、きのこ、海藻類など、ビタミンやミネラルの補給源となる。



牛乳・乳製品

日本人はカルシウムが不足しがち。一緒に牛乳・乳製品もとりましょう。



果物

果物はビタミンの補給源。朝や昼などにとりいれましょう。

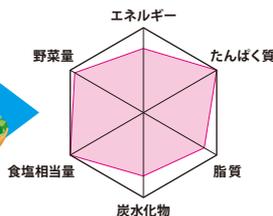
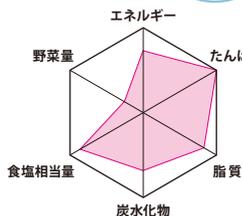


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが整います。牛乳・乳製品や果物もとりいれるとなお良し。単品にならないように心がけよう。

パンと目玉焼きのみの食事



野菜サラダ、ヨーグルト、バナナを足した食事



野菜は1日350g!

1日に必要な野菜は350g以上、野菜料理で5皿分にあたります。
みなさんはしっかり食べていますか?

毎食1~2皿
食べると良
いんだね!



野菜をたくさん食べるコツ💡

◆加熱して食べよう

生野菜だけでなく、焼く、蒸す、ゆでる、など加熱すると、かさが減ります。

◆コンビニ野菜を活用

いそがしい時や時間がない時はカット野菜や総菜を活用しましょう。

◆汁物を具だくさんに

具を多くすることによって、汁の量が減り、食塩のとりすぎ防止にもなります。

◆調理法・味付けを変えて

味に変化をつけることで飽きずにおいしく食べられます。

野菜350gの1/3量は 緑黄色野菜からろう!

野菜料理5皿分



食塩のとりすぎに注意しよう

食塩のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病の原因となります。うす味に慣れるようにしましょう。

今すぐできる!減塩ポイント

◆食塩の多い料理を控えよう

例: ラーメン、カレー、寿司、丼ぶり、めん類など

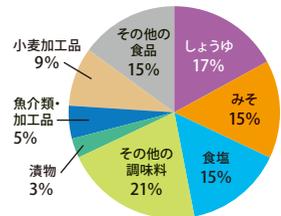
◆減塩・低塩の調味料を選ぼう

◆酸味や香辛料を活用しよう

酸味は塩味を引き立たせる効果があります。酢やレモンなどの柑橘類を上手に使いましょう。にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉やとうがらしなどの香辛料も活用できます!



こんな食品から 食塩をとっています



出典【札幌市民の栄養と食生活】

7割は調味料から!
減塩・低塩の調味料
を選ぼう!

健康な人の1日の食塩目標量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満



元気に運動するための食事のコツ

BMI、知っていますか？

BMIとは、身長と体重の比率から算出される肥満度を表す体格の数値です。まずは自分の体格を知ることが大切です。あなたはどこにあてはまるかな？

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。



	やせ	ふつう	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上
50～64歳	20.0未満	20.0～25.0未満	25.0以上
65歳以上	21.5未満	21.5～25.0未満	25.0以上

出典【日本人の食事摂取基準(2020年版)】

自分に必要なエネルギー量は？

右の表は、1日に必要なエネルギー量です。

1日中あまり動かない人はこれよりも少なく、逆にたくさん動く人はより多くのエネルギーが必要になります。自分に必要なエネルギーをしっかりとって、適正体重を維持しましょう。

	男性	女性
30～49歳	2,700kcal	2,050kcal
50～64歳	2,600kcal	1,950kcal
65～74歳	2,400kcal	1,850kcal
75歳以上	2,100kcal	1,650kcal

出典【日本人の食事摂取基準(2020年版)】

運動と食事

楽しく運動するためには、運動前後の食事のとり方が大切です。

運動前

しっかりした食事は少なくとも2時間程度前に。運動時のエネルギー源になる糖質を多く含むものをとりましょう。

控えたいもの

脂質の多いもの

→消化に時間がかかり、胃に負担がかかります。

いも類・炭酸飲料など

→腸内ガスが発生しやすいです。



運動後

運動後は、筋肉へのエネルギーを補充するための糖質や、傷ついた細胞を修復させるたんぱく質をとりましょう。

一緒にレモンや梅などに含まれるクエン酸をとると、効果的♪



運動に大切な栄養素

糖質

糖質をとることで、必要な栄養素が筋肉までとどき、筋肉の疲労をより効果的に回復できます。

▲糖質を制限しすぎると・・・

脳を働かせるブドウ糖や、筋肉を動かすために必要なエネルギー源が不足してしまいます。

適量の糖質をとって、運動することで代謝アップにつながります。

おすすめレシピ

P12 / 鶏肉の和風リゾット

たんぱく質

たんぱく質は一度にたくさん摂取しても体の中でうまく活用できません。必要量を1日の中で数回に分けてとることが理想的！

1日に必要な量

スライス2枚  1個 1パック  小1切れ

たんぱく質のとりすぎは腎臓や肝臓に負担がかかるので注意！

おすすめレシピ

P14 / 鶏肉ともやしの梅肉和え
P15 / 豆腐とこんにゃくのみそ汁

ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに換える働きがあります。

多く含まれるもの

豚肉、大豆、玄米、麦ごはんなど



おすすめレシピ

P8 / 三色おにぎり
P13 / さっぱり冷え冷えごましゃぶ

ビタミンB2

糖質・脂質を体内でエネルギーに換える働きがあります。

多く含まれるもの

魚介類、レバー、卵黄、牛乳、緑黄色野菜、ヨーグルトなど



おすすめレシピ

P10 / ラッシー
P13 / さば大根

ビタミンB6

たんぱく質・アミノ酸を体内でエネルギーに換える働きがあります。

多く含まれるもの

魚類、肉類、豆類、牛乳、じゃがいも、バナナなど



おすすめレシピ

P11 / ハワイ風ポキ丼

カルシウム

骨を作るもとなるほか、筋肉を動かすという大切な役割もあります。

多く含まれるもの

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、海藻類など



また、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。一緒にとりましょう♪

ビタミンDの多い食品



おすすめレシピ

- P10 / ラッシー
- P12 / ミルクピラフ
- P16 / 切り干し大根の一夜漬け

その他運動と関係のあること

水分補給

運動開始約30分前に250～500ml程度水分補給しましょう。運動中はがぶ飲みすることなく、こまめに補給し、のどの渇きを感じないように。

通常の運動であれば水でOK!ただし、激しい運動を長時間行う時や、炎天下の場合などは熱中症を予防するために経口補水液がおすすめです。スポーツドリンクの場合は砂糖のとりすぎに注意。

簡単! 手作り経口補水液

- 500mlの水
- 砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ1/4

混ぜるだけ!

※レモンなど柑橘系の果汁を入れると飲みやすくなります

1日1000～1500ml飲もう!



3食きちんと
食べることも
大切だね



貧血

食事と関係が深い「鉄欠乏性貧血」になると、持久力が低下します。

予防のポイント

- ①主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ②ヘモグロビンの主成分である**鉄とたんぱく質**をしっかり補給
- ③**ビタミンC**と一緒に摂取する

ビタミンCは果物や野菜に多く含まれます。
また、じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いです。



鉄

多く含まれるもの



牛ヒレ肉



さんま・いわし



あさり



大豆製品

小松菜



おすすめレシピ

P9 / トマトジュースと
豆乳のスープ
P13 / さっぱり冷え冷え
ごましゃぶ

ビタミンB12

葉酸と協力して、赤血球中のヘモグロビンを作る働きをしています。

多く含まれるもの

貝類、レバー、牛乳など



おすすめレシピ

P12 / ミルクピラフ

葉酸

ビタミンB12とともに赤血球の生成を助けます。

多く含まれるもの

枝豆、ほうれん草、
レバー、ブロッコリーなど



おすすめレシピ

P15 / かぼちゃと
枝豆のサラダ

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しよう!!

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は骨や関節、筋肉といった運動器のいずれかあるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

自分に合った食事と運動量でロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!



おいしく食べて楽しく運動♪ 運動前後におすすめのレシピ

運動効果をアップするっておきレシピをご紹介します。

運動前

カラダを動かすためのエネルギーを
しっかりとろう！



強い空腹を感じた状態のまま運動をすると、低血糖をおこすこともあり危険。運動開始まで1～2時間あるときにおすすめのレシピです。

三色おにぎり

1人分 エネルギー/315kcal 食塩相当量/0.6g

【材料/1人分】

玄米ごはん……150g 塩昆布……1.5g
枝豆(冷凍)……15g かつお節……1g
プロセスチーズ……10g

【作り方】

- ①枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- ②プロセスチーズは小さめの角切りにしておく。
- ③炊きあがった玄米ごはんに①と②と塩昆布、かつお節を入れて混ぜ、おにぎりにする。



ぽかぽか鮭茶漬け

1人分 エネルギー/274kcal 食塩相当量/0.6g

【材料/1人分】

ごはん…軽く1膳(130g) <薬味>
焼き鮭……1/2切れ 小ねぎ……3g
昆布茶……1g 刻みのり……0.3g
お湯……100ml おろし生姜……少々

【作り方】

- ①焼き鮭は皮と骨を除き、ざっくりとほぐす。
- ②器にごはん、焼き鮭、お好みの薬味をのせ昆布茶(お湯で溶く)をかける。



運動の
前後

手軽に栄養補給！



運動まであまり時間がないとき、また運動が終わってすぐ
手軽にとれるおすすめレシピです。

◀ 運動前におすすめ

消化に負担をかけず、短時間でエネルギーに変わるものを取りましょう
果物や野菜ジュース、ゼリー飲料、スポーツドリンクなど

▶ 運動後におすすめ

筋肉の修復に必要な良質なたんぱく質と吸収をUPさせるビタミンを組み合わせましょう
フルーツ入りヨーグルト、豆腐サラダ、アミノ酸飲料、豆乳、牛乳など

それぞれの栄養素がエネルギーに変わるまでの時間



トマトジュースと豆乳のスープ

暑い日にはまぜ
るだけの冷製
スープにしても

1人分 エネルギー/68kcal 食塩相当量/0.3g

[材料/1人分]

トマトジュース…100ml オリーブオイル ……少々
豆乳 ……100ml 黒こしょう ……少々
レモン汁 ……少々

[作り方]

- ① 鍋にトマトジュースと豆乳を入れて混ぜあたためる。
- ② 器に注ぎ、仕上げにレモン汁とオリーブオイルを垂らす。お好みで黒こしょうをふる。



カフェオレゼリー

1個分 エネルギー/55kcal 食塩相当量/0g

[材料/3個分]

コーヒー	100ml
(ドリップでもインスタントでもOK)	
牛乳	100ml
砂糖	20g
粉ゼラチン	5g

[作り方]

- ①鍋にコーヒー、牛乳、砂糖を入れ、火にかける。
- ②砂糖がとけたら火を止め、水でふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜ溶かす。
- ③器に流し入れ、表面の泡をスプーンですくい、冷蔵庫で冷やし固める。



カフェインで代謝
アップ! コーヒー
の苦手な方にも



ラッシー

1人分 エネルギー/153kcal 食塩相当量/0.2g

[材料/1人分]

牛乳	100g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
氷	適量

[作り方]

- ①ミキサーに氷以外の材料を入れ、攪拌する。
- ②グラスに氷を入れ①を注ぎ、あればミントの葉を飾る。



鶏肉の和風リゾット

1人分 エネルギー/137kcal 食塩相当量/0.6g

【材料/2人分】

昆布だし ……300ml 塩・こしょう ……少々
 鶏もも肉 ……50g ごはん ……1膳分
 たまねぎ ……30g 酒 ……小さじ1/2
 にんじん ……20g 薄口しょうゆ ……小さじ2/3
 小松菜 ……40g

【作り方】

- ①鶏もも肉はひと口大より小さめに切る。
- ②たまねぎは薄切り、にんじんは3cm長さの細切り、小松菜は3cmに切る。
- ③鍋に昆布だし、たまねぎとにんじんを入れ加熱し、煮立ったら①を入れる。
- ④③に小松菜、ごはん、酒、薄口しょうゆを加え、ごはんがとろとろになるまで煮込む。
- ⑤器に④を盛り、塩・こしょうで味を調える。



炊飯器で
作れます！



ミルクピラフ

1人分 エネルギー/377kcal 食塩相当量/1.2g

【材料/2人分】

米 ……150g(1合) ミックスベジタブル ……120g
 水 ……100ml あさり缶 ……40g
 ヨーグルト ……50g しめじ ……60g
 塩 ……少々 バター ……小さじ1
 コンソメ ……1/2個 パセリ(みじん切り) ……2g

【作り方】

- ①米は洗って30分程度浸水させ、水を切っておく。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②炊飯器に①の米、水、ヨーグルト、塩、コンソメを軽く混ぜ合わせておく。
- ③②に凍ったままのミックスベジタブル、あさり缶、①のしめじを加え、中央にバターをのせ、炊飯する。
- ④器に盛り付け、パセリをちらす。



主菜

さっぱり冷え冷えごましゃぶ

1人分 エネルギー/216kcal 食塩相当量/1.0g

[材料/2人分]

豚ロース (しゃぶしゃぶ用) …120g	A	ヨーグルト …… 40g
サニーレタス …… 60g		白すりごま …… 2g
小ねぎ …… 10g		練りごま …… 16g
赤ピーマン …… 30g		オイスターソース …14g
		しょうゆ … 小さじ1/2強

[作り方]

- ①豚肉はゆでて冷ましておく。
- ②小ねぎは小口切り、赤ピーマンは千切りにする。
- ③Aを合わせソースを作っておく。
- ④冷ました豚肉と②を混ぜ合わせておく。
- ⑤器にサニーレタスをしき、④を盛って③のソースをかける。



さば大根

1人分 エネルギー/122kcal 食塩相当量/0.6g

[材料/2~3人分]

さばのみそ煮缶 …… 1缶(140g)	生姜 …… 1片
大根 …… 200g	酒 …… 大さじ1
	水 …… 適量

[作り方]

- ①大根の皮をむき、厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③鍋に大根、さば缶(汁ごと)、小切りにした生姜、酒、水を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ④ひと煮たちして味がしみたら、器に盛りあれば大葉を飾る。



鶏肉ともやしの梅肉和え

1人分 エネルギー/73kcal 食塩相当量/1.0g

[材料/2人分]

ささみ	1本	
塩	少々	
酒	小さじ2	
もやし	100g	
しめじ	50g	
えのき	50g	
きゅうり	1/2本	
大葉	2枚	
A	練り梅	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	かつお節	0.5g

[作り方]

- ①耐熱皿にささみをのせ、塩、酒をふりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、火が通ったら粗熱をとって裂く。
- ②しめじ、えのきは石づきを取り、しめじはほぐし、えのきは長さを半分に切る。
- ③もやし、しめじ、えのきを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、野菜がしんなりしたら、水気を切り、冷ます。
- ④きゅうりと大葉は千切りにする。
- ⑤Aを合わせておく。
- ⑥ボウルに①、③、きゅうり、大葉の半分と⑤を混ぜ合わせ、器に盛り残りの大葉を飾る。

コンビニ等のサラダチキンを使うとより簡単♪



副菜

かぼちゃと枝豆のサラダ

1人分 エネルギー/157kcal 食塩相当量/0.4g

[材料/2人分]

かぼちゃ……………小1/8個	A	マヨネーズ……………小さじ4
ベビーチーズ……………1/2個		ヨーグルト……………小さじ2
ゆで枝豆……………10g		黒こしょう……………少々

(あれば)
アーモンド……………2粒

[作り方]

- ①かぼちゃは小さめの角切りにし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ(600W)で約2分半加熱し、粗くつぶす。
- ②チーズは5mm角に切り、枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aの調味料で和える。
- ④器に盛り、上から黒こしょうと粗く刻んだアーモンドをのせる。



豆腐とこんにゃくのみそ汁

1人分 エネルギー/77kcal 食塩相当量/1.1g

[材料/2人分]

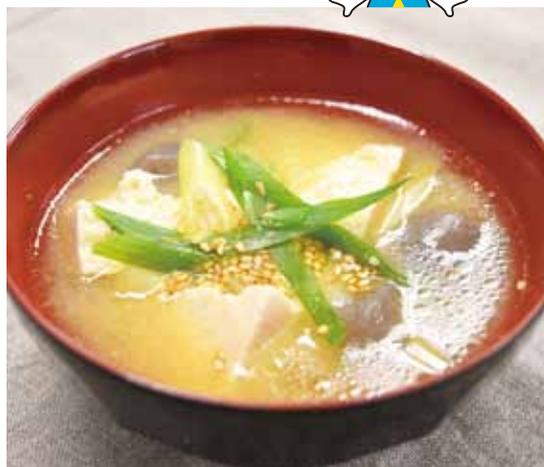
こんにゃく……………40g	長ねぎ……………10g
ごま油……………小さじ1	みそ……………大さじ1弱
水……………250ml	白ごま……………少々

木綿豆腐(硬め)…100g

[作り方]

- ①木綿豆腐は水を切っておく。こんにゃくはスプーンでひと口大に、ちぎっておく。
- ②鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒める。
- ③②に水を加え、さらに豆腐をちぎって入れる。豆腐に火が通ったら、長ねぎ、みそを入れる。
- ④おわんに盛り、白ごまをひねってかける。

だしらずで簡単!



切り干し大根の一夜漬け

1人分 エネルギー/52kcal 食塩相当量/1.1g

[材料/2人分]

切り干し大根 30g
 A { 白だし 大さじ1
 酢 小さじ1
 塩昆布 3g

[作り方]

- ①切り干し大根は水で戻しておき、食べやすい長さ
さに切っておく。
- ②Aを厚手のビニールの中であわせておく。
- ③しっかり水を切った①を②に入れ、ビニールご
とよくもんで、空気を抜いてきっちりビニール
の口を閉めて、一晩冷蔵庫で漬ける。
- ④器に盛りつける。



主食・主菜・副菜のバランス食体験!

AKL (あつべつ健康ランチ) を食べてみよう

ヘルシーメニュー基準(下記)に沿って、厚別保健センターの管理栄養士が
考えた、適正エネルギー量、塩分控えめ、野菜たっぷりメニューです。

〈ヘルシーメニュー基準(1食あたり)〉

エネルギー.....500~650kcal
 脂肪エネルギー比.....25%程度
 塩分.....3g程度
 野菜の量.....100g以上



日時

毎月第2木曜日
11:15~15:00

場所

厚別区役所
地下1階 食堂



※予約は受け付けておりません。当日、直接食堂で食券をお買い求めください。
 ※なお、食数(20食程度)に達し次第、時間に関係なく終了いたします。

厚別区食改さんの特製レシピ ✨

地域で食育のボランティア活動をしている食生活改善推進員(愛称:食改さん)
おすすめのレシピを紹介します♪



厚別井は厚別区特産品のニラとレタスをつかったレシピです。

厚別井

1人分 エネルギー/495kcal 食塩相当量/1.8g

[材料/2人分]

ごはん	1合	(A)	
豚肩ロース	50g	酒	大さじ1/2
たまねぎ	100g	しょうゆ	大さじ1/2
ニラ	50g	砂糖	小さじ1
にんじん	10g	おろし生姜	小さじ1
レタス	30g	(B)	
卵	1/3個	酢	大さじ2
千切り甘酢生姜	4g	しょうゆ	大さじ1/2
貝割れ菜	ひとつまみ	砂糖	大さじ2
油(全体量)	大さじ1	片栗粉	小さじ2
片栗粉	小さじ1	顆粒中華だし	小さじ2/3
		水	80ml

[作り方]

- ①豚肉は一口大に切って、Aの調味料につける。
- ②たまねぎはスライス。ニラは3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの千切りにする。レタスは一口大に手でちぎり、貝割れ菜は根を切っておく。
- ③①の豚肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱してこんがり焼き、取り出しておく。
- ④卵は薄焼きにして、細く切り、錦糸卵にしておく。
- ⑤フライパンでたまねぎとにんじんを炒め、火が通ったら、ニラと③の豚肉を加え、ひと混ぜして、Bを回し入れ、とろみがついたら火を止める。最後にレタスを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤をかけ、錦糸卵、甘酢生姜、貝割れ菜で飾る。

ミルク豚汁

牛乳で減塩しながら
コクとうま味をプラス!

1人分 エネルギー/190kcal 食塩相当量/1.2g

[材料/2人分]

豚バラ肉うす切り…50g	だし汁 ……………250ml
にんじん ……………25g	牛乳 ……………100ml
たまねぎ ……………50g	みそ ……………大さじ1
じゃがいも ……………50g	小ねぎ ……………適量

[作り方]

- ①豚バラ肉は3cm幅に切り、にんじんは半月切り、たまねぎは薄くスライスし、じゃがいもはいちょう切りに切る。
- ②鍋にだし汁、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、ふたをして弱火で野菜が軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- ③牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止め、みそを加える。
- ④器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

※味がうすかったら、粉チーズを加えると、みそを足すより少ない食塩量でおいしくいただけます。



豆腐のおやき

1人分 エネルギー/98kcal 食塩相当量/0.8g

[材料/2人分]

木綿豆腐 ……………100g	生姜 ……………3g
卵 ……………1/3個	しょうゆ ……小さじ1
片栗粉 ……………小さじ2	昆布茶 ……小さじ1/3
ちりめんじゃこ ……5g	削り節 ……………1g
むき枝豆 ……………17g	油 ……………適量

[作り方]

- ①木綿豆腐は水を絞る。(手で粗くほぐし、ペーパータオルで包んで重しをのせ、10分程度おく。)むき枝豆はゆでておく。生姜はすりおろしておく。
 - ②①の豆腐をボウルに入れ、泡立て器などでなめらかになるまでつぶし、油以外の材料、調味料を混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、②を6等分にし、平らに丸めて両面をこんがり焼く。(片面2〜3分ずつ焼く。)
- ※ふんわりと作る場合は、豆腐の量を倍にしても良い。大葉を刻んで入れたり、市販の総菜(ひじきの煮物や、きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物、大豆の煮物など)を利用してアレンジも可。

たんぱく質・カルシウム
豊富!おやつや
軽食にもおすすめです。



食生活改善推進員とは?

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて健康的な食生活を地域の方々にお伝えするボランティア活動を行っています。

幅広い世代の方と一緒に親子料理や男性料理教室などを実施し、元気で長生きする健康な町づくりの推進役として「食改さん」と親しまれています。





厚別区では、食育とノルディックウォーキングを組み合わせ
栄養と運動トータルでの健康づくりを応援しています。

このレシピ集に関するお問い合わせは・・・

制作・発行：厚別区保健福祉部健康・子ども課(厚別保健センター)

〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-2 TEL 895-1881

協力：厚別区食生活改善推進員協議会

