

ふくしま健康料理レシピ

美味しく食べて、家族で健康づくり

福島町

はじめに

本町では、平成20年3月に「いきいき健康ふくしま21～健康横綱への挑戦プラン」を策定し、町民主体の健康づくりに取り組んでいます。そこで、バランスの取れた食生活が健やかな生活の基本となる認識から、町民の皆さんから自慢の料理を募集してまとめ、「ふくしま健康料理レシピ」を作成しました。

この健康レシピを参考に、福島産の食材をふんだんに使いバランスのとれた美味しい料理を、みなさんで楽しみながら作り食べていただければ幸いです。



いきいき健康ふくしま21
健康横綱への挑戦プラン

年代によって健康な食事（栄養素）が変わることを知ってますか？



健康の基礎となる食事（栄養素）は、年齢によって変わっていきます。成長や発育、日常生活の変化、年齢に合わせた食事の摂り方を正しく理解し、習慣付けることで、生活習慣病を予防し、いきいきと元気で健康的な生活を送りましょう！

こども期　6歳～18歳



将来の食習慣や体の基礎をつくる大事な時期です。「三食きちんと食べる」、「好き嫌いをなくす」、「薄味に慣れさせる」などの食習慣を身につけ、幅広く色々な食品を食べることが大切です。

青年期　19歳～24歳



この時期に陥りやすいのがカルシウム不足です。骨密度は20歳までにほぼ完成してしまうため、しっかりとカルシウムを摂取しましょう。
また、女性は鉄分の不足を補うため摂取量を増やすとともに、行き過ぎたダイエットには注意してください。

壮年～中年期　25歳～64歳



働き盛りの男性で心配なのは、仕事などの精神的なストレスや不規則な生活からくる肥満や生活習慣病です。これらの健康障害は、日頃の食生活と関連が深いことが指摘されています。大切なことは運動と正しい食生活で適正体重を維持することです。
女性の多くは妊娠、出産、更年期といった人生の節目を迎えます。適度な運動と栄養バランスに気を配り、適正体重を維持することが大切です。

高年期　65歳～



高齢者は、若い人に比べ喉の渇きの感覚が鈍くなったり、筋肉の衰えから筋肉中の水分が少なくなったり、腎臓の尿を濃縮する能力の低下から必要以上に尿が出て脱水傾向になりやすいため、こまめに水分摂取をすることが大切です。

福島にはおいしい食材がいっぱい！

福島町は、イカや昆布、貝類をはじめとする魚介類や、お米(黒米)や様々な野菜、そしてきのこ･山菜など、海の幸・山の幸の宝庫です。

津軽海峡に面し、山が平野部に迫る地形によって、四季折々の食材を楽しむことができます。豊富な旬の地元食材を活かして、美味しい家庭料理をつくりましょう！

皆さんの健康維持増進、医療費抑制のために

福島町の医療費の傾向

高血圧・高脂血症で薬を飲んでいる人が多い	心不全や脳梗塞の原因となる
腎不全になるとたくさんの医療費がかかってくる	高血圧や糖尿病等の生活習慣病を防ぐ必要がある
糖尿病が原因の目の手術でたくさんの医療費がかかっている	糖尿病の予防、コントロールが大切
整形の手術によりたくさんの医療費がかかっている	若いときから骨を丈夫にしておく必要がある

そのために、

- 塩分・糖分・脂肪分を控えよう！
- カルシウムをたくさん摂ろう！
- バランスの良い食事を心がけよう！

「自分は大丈夫!!」とか「薬を飲んでいるから大丈夫!!」と思っている方が意外に多いようです。健康な今だからこそ、少しずつ生活を改善していきましょう!!

COLUMN 地産地消のすすめ

地産地消(ちさんちしょう)とは、地域生産地域消費の省略で、地元でとれた農産物や水産物を地元で食べようという考え方のことです。

近年、消費者の食に対する安全・安心志向の高まりや生産者による販売ルートの多様化が進む中で、消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まっています。

「地産地消」のいいところ3つ

1. 生産地が近いので**新鮮でおいしい！**
2. 同じ地域に住んでいる人がつくっているから**安心！**
3. 地元の人がたくさん食べると、農家の人・漁業の人が元気になり、**福島町に元気が出る！**

福島の旬エトセトラ

※レシピ掲載

分類	品名	冬 1月	2月	春 3月	4月	5月	夏 6月	7月	8月	秋 9月	10月	冬 11月	12月
魚	ヒラメ、ソイ、アブラコ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
魚	マス(サクラマス)	●	●	●	●	●	●	●					●
魚	タコ	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
魚	ホッケ	●	●	●	●	●	●	●				●	●
魚	**マイカ**※	●					●	●	●	●	●	●	●
魚	マグロ						●	●	●	●	●	●	●
魚	カレイ類	●	●	●	●	●	●	●				●	●
魚	ツブ(ヒメエゾボラ)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
海藻類	**ワカメ**※	●	●	●									
海藻類	〃 芽カブ			●	●								
海藻類	**養殖コンブ**※	●	●	●	●	● 天然2年昆布	●	●	●	●	●	●	●
海藻類	**ふのり**※、**岩のり**※、**ひじき**※、**マツモ**※	●	●	●	●								
海藻類	もずく						●	●					
山菜	**ミズ**※				●	●	●	●	●	●	●		
山菜	**ボリボリ**※									●	●		
山菜	**葉わさび**※(岩部～三岳･千軒)					●	●						
山菜	行者ニンニク				●	●							
山菜	ウド、コゴミ、シドケ、ゼンマイ、ミツバ、山ワサビ				●	●	●						
山菜	タケノコ					●	●						
山菜	フキ					●							
農産物	**シイタケ**※	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
農産物	**ヤーコン**※								●				
農産物	**ズッキーニ**※						●	●	●				
農産物	そば	●	●	●	●	●	●	●	●	● 新そば	●	●	●
農産物	ニンニク(芽)							●	●	●	●	●	●
農産物	ナスビ、**トマト**※、**キュウリ**※							●	●				



調理時間 40分

主菜

イカと昆布のロール巻き

作成者 村田 ハマ子さん

一人分の目安：74kcal　コレステロール値 152mg　食塩相当量 1.9g

材料／4人分

生イカ……4杯
昆布（やわらかコンブ）……2枚
生しいたけ……6枚
にんじん……100ｇ
【調味料】
水……2カップ
塩……小さじ2
しょうゆ……大さじ2
砂糖……小さじ2

★だしを取った後の昆布や“ありもの野菜”で巻いてもOK。

作り方

① やわらかコンブを水で戻す。
② イカの皮をむいて開き、かのこに切り目を入れる。鍋にお湯を沸かし、沸騰したらイカを入れ、湯通しをする。
③ ②のイカのうえに水で戻したやわらかコンブを敷き、その上に、巻きやすい大きさに切ったにんじん、しいたけを乗せて巻いていく。
④ 巻き終わりをツマヨウジでとめる。
⑤ ④を鍋に入れて調味料といっしょにやわらかくなるまで煮る。



栄養士さんからのアドバイス

干ししいたけを使うと骨粗しょう症予防に効果的です。



調理時間 45分

主菜

イカのギョウザ

作成者 小林 佳子さん

一人分の目安：178kcal　コレステロール値 197mg　食塩相当量 0.5g

材料／4人分

イカ……1～2杯
たまねぎ……大1個
卵……1個
ギョウザの皮……適量（20枚程度）
大葉……ギョウザの皮と同じだけ
油……適量

作り方

① イカは細かく切ってたたく。たまねぎをみじん切りにする。
② ①に溶き卵を加えて練り、ギョウザの皮に包んでいく。
③ ②を油をひいたフライパンで焼き、水を少し加えて蓋をし蒸し焼きにする。
④ お皿に盛ってできあがり。大葉に包んで食べる。



栄養士さんからのアドバイス

ギョウザの具は野菜を多く入れるとヘルシーに仕上がります。



主食

スルメイカのパスタ

調理時間 40分
イカを漬け込む時間を除く

作成者 金澤 秀一さん

一人分の目安：643kcal　コレステロール値 687mg　食塩相当量 3.0g

材料／4人分

スルメイカ……2杯
にんにく……2かけ
長ネギ……1本
生わかめ……50g
焼きのり……2枚
スパゲティ……320g
【調味料】
しょうゆ……適量
酒……適量
塩……少々
オリーブオイル……大さじ3

★乾燥ワカメを使う時は4人分で5gになります。

作り方

① しょうゆと酒の漬け汁に、新鮮なスルメイカを一晩漬けておく。
※沖漬けがあればその方がやさしい味わいになります。
② ①のスルメイカの胴から足とワタを引き抜き、胴を1cmくらいの輪切りにする。足はワタの部分を捨てて、4cmくらいに切る。
③ スパゲティをゆでてザルにあげる。
④ にんにくを薄切りにして、オリーブオイルで炒める。イカとわかめと長ネギを加えて炒め、ゆでたスパゲティを加える。味が薄かったらしょうゆを少々加える。
⑤ 皿に盛り付け、焼きのりを手でちぎって上からたっぷり散らし、出来上がり。



栄養士さんからのアドバイス

コレステロールの気になる方は、イカの量を減らしましょう。
塩蔵ワカメを使う時は、塩分が多いのでしっかり塩抜きをしましょう。



主菜

イカと野菜の寿し

調理時間 60分
イカをおく時間を除く

作成者 大橋 恭子さん

一人分の目安：118kcal　コレステロール値 304mg　食塩相当量 2.7g

材料／4人分

生イカ……4杯
キャベツ……200g
にんじん……70g
生しょうが……1かけ
きざみ紅しょうが……40g
さんしょうの実……あれば
【調味料】
塩……小さじ3

★分量は4人分にこだわらず、たくさん漬けると美味しくできあがります。
（※「簡易漬物器」を使うと少量でも簡単に美味しく漬けることができます）

作り方

① イカをゆでて皮をむく
② キャベツとにんじんを千切りにして、塩で揉む。生しょうがを千切りにする。
③ ②ときざみ紅しょうがを混ぜ合わせて、イカの中に足と一緒に詰める。
④ ③の余った材料は平らな容器に敷いて、材料を詰めたイカをその上から交互に並べてイカの上からもさんしょうの実とあわせてかけ、最後にその上から石を乗せたまま2～3日おく。
⑤ 輪切りにして皿に盛り付け、できあがり。
※写真のイカには足が入っていません。



栄養士さんからのアドバイス

イカの中に野菜をたくさん入れてヘルシーに。
酢を加えると、血液サラサラで動脈硬化を防ぎます。



副菜

調理時間 40分

ヤーコンの酢の物

作成者 漁業協同組合 福島地区女性部

一人分の目安：105kcal　コレステロール値 3mg　食塩相当量 0.5g

材料／4人分

ヤーコン……400g
りんご……1/2個（100g）
にんじん……1/2本（100g）
キュウリ……1本
食用菊……適量
かにかま……5本
【調味料】
酢……大さじ1
砂糖……大さじ1
塩……ひとつまみ

★ヤーコンはアクが強いので、水にさらして使います。

作り方

① ヤーコン、りんご、にんじん、キュウリを千切りにしてボウルに入れ、塩もみする。
② 調味料を合わせて、①を三杯酢で和える。
③ 食用菊、かにかまと一緒に皿に盛りつける。



栄養士さんからのアドバイス

ヤーコンは食物繊維も多く、便秘に効果があります。
また、動脈硬化や老化を防ぐはたらきがあります。



副菜

調理時間 10分

マツモの酢の物

作成者 匿名希望さん

一人分の目安：13kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 0.7g

材料／4人分

マツモ……300g
【調味料】
酢（穀物酢）……大さじ2
しょうゆ……小さじ2
砂糖……大さじ1
塩……ひとつまみ

★酢でむせる人は、酢をだしで薄めたり、火にかけて酸味をとばしてみましょう。

作り方

① 調味料を合わせて三杯酢をつくる。
② 新鮮なマツモに三杯酢を和える。



栄養士さんからのアドバイス

酢は血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきがあり、糖尿病予防に効果的です。
減塩効果もあり、血圧が高めの方におススメです。



調理時間 90分

主 食

黒米のいなり寿司

作成者 福士 公子さん

一人分の目安：569kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 0g

材 料／4人分

白米……3合
黒米……小さじ2杯
いなりの皮……適量
千切り昆布……少々
白ごま……小さじ1
【調味料】
すし酢……適量

作り方

① すし酢で黒米を入れた米を炊く。
② 炊き上がったら、水でもどして千切り昆布と白ゴマを混ぜる。
③ いなりの皮につめる。



栄養士さんからのアドバイス

黒米は、貧血や骨粗しょう症予防、若返りや目に良い成分が含まれています。
白米だけのごはんよりもヘルシーで栄養価も豊富です。



調理時間 90分

おやつ

いもまん

作成者 福島商業高等学校３年　課題研究グループＹ

一人分の目安：359kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 0g

材 料／4人分

じゃがいも……10個
片栗粉……適量
油……適量
【具（カレー）】
レトルトドライカレー……1袋
ピザ用チーズ……適量
【具（昆布）】
千切り昆布……適量
ひき肉……100g
しいたけ……3個
砂糖、塩、しょうゆ、みりん、片栗粉
……すべて適量
【具（あんこ）】
あん(つぶあん、こしあんどちらでも)
……適量

作り方

① じゃがいもの皮をむき、茹でる。
② 茹で上がったらザルにあけて水きりをし、すり鉢ですり潰す。片栗粉を入れて混ぜ合わせる。具をつくる。
③【カレーの具】
レトルトドライカレーを温めておく。
【昆布の具】
1)千切り昆布を水でもどす。
2)ひき肉と細かく切ったしいたけを油で炒める。火が通ったら1)の昆布を入れて炒める。
3)味を見ながら砂糖、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、最後に水溶き片栗粉で具がまとまる程度にとろみをつける。
④ いももちを食べやすい大きさにとり、好きな具を包んでまるめる。
⑤ フライパンに多めの油を入れて、表面がカリカリになるまで焼く。



栄養士さんからのアドバイス

ご自宅のカレーをじゃがいもの生地で包んでもおいしく食べられます。
生地にスキムミルクを加えると、カルシウムが摂れます。



副菜

調理時間 15分
ボリボリの漬け込み時間を除く

ボリボリの昆布漬け

作成者 金澤 友子さん

一人分の目安：21kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 2.3g

材料／4人分

ボリボリ（ならたけ）……100ｇ
昆布（千切りもしくはガゴメ）……20ｇ
ミズ……60ｇ
おくら……6本
【調味料】
しょうゆ……大さじ3
砂糖……お好みで少々
塩……少々
一味唐辛子……お好みで少々
うま味調味料……お好みで
★金澤さんのおすすめは、フレーブ（昆布、かつお節、しいたけなどのうま味成分を合わせた配合調味料）です。

作り方

① 昆布は水でもどす。
② ボリボリはしょうゆに2～3時間漬け込んでおく。
③ 食べやすい大きさに切った昆布、ボリボリ、ミズ、おくらを合わせて味をみながら湯冷まし※を加える。
④ 調味料と混ぜ合わせて出来上がり。
※湯冷まし／沸騰させたお湯を30℃～40℃に冷やしたもの。

調理のポイント

よく混ぜ合わせると昆布の粘りがGOODです！
ガゴメ昆布は湯冷ましでもどすと味がまろやかになり、日持ちもします。



栄養士さんからのアドバイス

コレステロールや血糖値が高めの方は、昆布やおくらの「ネバネバ成分」を摂ると良いでしょう。
漬け物は塩分が多いので食べ過ぎないようにしましょう。



副菜

調理時間 30分

大根とミズの炒め物

作成者 中塚 和子さん

一人分の目安：62kcal　コレステロール値 2mg　食塩相当量 2.3g

材料／4人分

大根……400ｇ
にんじん……100ｇ
干ししいたけ……2枚
ミズ……40ｇ
さつま揚げ……40ｇ
【調味料】
砂糖……大さじ1
しょうゆ……大さじ3杯半
塩……少々

作り方

① 干ししいたけは水でもどしておく。
② 大根、にんじん、干ししいたけ、さつま揚げを千切りにする。
③ ミズは3cm位に切る。
④ フライパンで②を炒め、その後③を加えてさらに炒める。
⑤ 火が通ったら砂糖を入れ、塩、しょうゆで味を調える。



栄養士さんからのアドバイス

青ミズは低カロリーで食物繊維が豊富。便秘にも効果的です。



調理時間 60分

主菜

サンマのあんかけ

作成者 漁業協同組合 福島地区女性部

一人分の目安：320kcal　コレステロール値 52mg　食塩相当量 1.7g

材料／4人分

サンマ……3本
干ししいたけ……2枚
にんじん……1/2本
たけのこ……1/2本
たまねぎ……1/2個
ピーマン……1個
レーズン……適量（黒豆代用可）
ミニトマト……16個
【調味料】
干ししいたけもどし汁……150cc
片栗粉……50g
砂糖……大さじ1
塩コショウ……少々
しょうゆ……大さじ2
酢……少々

作り方

① サンマは内臓を取り、3枚におろす。塩コショウをしてロール状に巻き、片栗粉をまぶしてから油で揚げる。
② レーズン、千切りにした干ししいたけと野菜を干ししいたけのもどし汁で煮る。火が通ったら砂糖、塩、しょうゆ、酢を入れて味をつけ、水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
③ ①のサンマを皿に盛り付け、上から②をかける。ミニトマトを飾ってできあがり。


盛りつけ例 その2



栄養士さんからのアドバイス

サンマやさばなどの青魚は、血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。
サンマは意外と高カロリー。1食分：1/2尾～1尾程度にしましょう。



調理時間 30分

主菜

キャベツ入りハンバーグ

作成者 片石 敦子さん

一人分の目安：252kcal　コレステロール値 98mg　食塩相当量 0.7g

材料／4人分

豚ひき肉……400g
キャベツ……150g（残りものなどでOK）
にんじん……30g
生しょうが……10g
ナツメグ
卵……1個
パン粉……大さじ2
【調味料】
しょうゆ……小さじ1
塩コショウ……少々
ケチャップ……少々

作り方

① 生しょうが、にんじんは細かく、キャベツは荒いみじん切りにする。
② 材料をすべて混ぜ合わせてこねる。4つに分けてまるめてから2cmくらいの厚さにして、火が通りやすいよう真ん中にくぼみをつける。
③ フライパンを熱し、油を入れてハンバーグを焼く。
④ 調味料を混ぜ合わせたものをハンバーグにかけて食べる。



栄養士さんからのアドバイス

ひき肉の量を減らして、棒寒天やしいたけなどを加えるとヘルシー仕上がります。
ハンバーグにスキムミルクを加えると骨粗しょう症予防につながります。

副菜

葉わさびの昆布和え

作成者 匿名希望さん

調理時間 30分（寝かす時間を除く）

一人分の目安：9kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 0.1g

材料／4人分

- 葉わさび……80g
- 細切り昆布……5g
- しょうゆ……お好みで

作り方

① 葉わさびをきざんでもむ。
※辛味が強くなります
② ①を大きめのタッパーに敷き入れてその上に細切り昆布をのせる。
③ ②を交互に繰り返して、層にする。
熱湯をかけてふたをし一日寝かせる。
④ お好みで正油をかけていただく。
※常備菜として、作る時は大量に。密封容器で保存可能です。



栄養士さんからのアドバイス

そばやそうめんの薬味としても使えます。

副菜

ズッキーニ（又は夕顔）の麻婆

作成者 匿名希望さん

調理時間 20分

一人分の目安（ズッキーニ）：58kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 1.2g
（夕顔）：54kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 1.2g

材料／4人分

- ズッキーニ……3本
- 夕顔（とうがん）……1/4～1/5本
- 麻婆豆腐の素……1箱
- 油……適量

作り方

① 切ったズッキーニ（又は夕顔）をフライパンで炒めて、麻婆豆腐の素をからめる。

作成者より

夕顔は1本の量が多く、なかなか消費しきる事が難しいので、油炒めの他にこんな調理法はどうでしょう。



栄養士さんからのアドバイス

低カロリーで、むくみ解消や美肌効果があります。
カロテンが豊富なので、ガン予防にもつながります。

主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べよう！



主食　ごはん、パン、麺など

炭水化物・糖質が多く含まれています。
体を動かすエネルギーとして利用されます。

P-7 スルメイカのパスタ
P-11 黒米のいなり寿司

主菜　魚、肉、卵、大豆、大豆製品など

たんぱく質・脂質が多く含まれています。
たんぱく質をとると血や肉になります。

P-5 イカと昆布のロール巻
P-6 イカのギョウザ
P-8 イカと野菜の寿し
P-15 サンマのあんかけ
P-16 キャベツ入りハンバーグ

副菜　野菜など

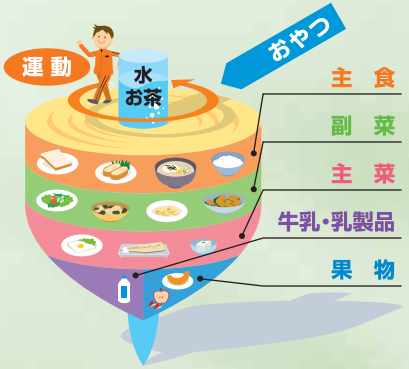
ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。
体の調子を整えてくれる働きがあります。

P-9 ヤーコンの酢の物
P-10 マツモの酢の物
P-13 ボリボリの昆布漬け
P-14 大根とミズの炒め物
P-17 葉わさびの昆布和え
ズッキーニ（又は夕顔）の麻婆

おやつ　おやつについて

子どもは成長するためにたくさんのエネルギーが必要です。三食の食事で足りない分をおやつとしてとります。軽い食事として考えましょう。
大人の場合、三食の食事で栄養が満たされていれば無理してとる必要はありません。
嗜好品として摂る場合は、食べすぎに注意しましょう。

P-12 いもまん





ふくしま健康料理レシピ

発行・編集	福島町町民課福祉グループ
住　　所	〒049-1392 北海道松前郡福島町字福島820番地
電　　話	0139-47-3001(代表)・4682(直通)
F A X	0139-47-4406・4504
E-mail	fukushi-g@town.fukushima.hokkaido.jp
U R L	http://www.town.fukushima.hokkaido.jp/

平成21年3月発行