

働き盛り世代のための学習会

～食事から生活習慣病予防～

岡谷市食生活改善推進協議会

～令和7年11月14日～

★働き盛りの健康（食）課題☆ （20歳代～60歳代）

- ・野菜摂取量が少ない。・朝食欠食率が高い。
- ・健診を受ける人が少ない（60歳代以上と比較して）・肥満（BMI25以上）の男性が多い。

*生活習慣病を予防して病気になる前に、自身の身体を守りましょう。

簡単！手間いらず☆おいしい♪

スパイシージャーマン長いも



作り方

材 料 2人分

- ウインナー.....4本
- 長いも.....150g
- にんにく.....1片
- オリーブオイル...大さじ 1/2
- カレー粉.....小さじ 1/2
- 塩.....少々

A

1. ウインナーは1cm幅の斜め切りに、長いもは1cm幅の半月切りに、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒める。中火にし、ウインナー、長いもを加え、焼き目がついたらAを入れて炒める。

栄養価（1人分）

エネルギー 209 kcal / たんぱく質 6.6g
脂質 15.6g / 食塩相当量 1.0g

働き盛り世代の方には、手間なく、時間をかけずに、簡単でおいしい料理レシピがおすすめです。
長野県産長いもは11月～12月に多く出回ります。とろろにすることが多いですが、ウインナーと一緒に炒めてもおいしいですね。
カレー粉のスパイスが食欲をそそります。

働き盛り世代の特徴～今より野菜や果物を食卓にプラス&減塩生活～

- ① 忙しく、自分の時間がない＝調理に時間をかけられない。
- ② 家に帰る時間が遅くなり、就寝時間も短くなりやすい。
＝外食や中食（総菜等を購入して家で食べる）が増える。
＝遅い時間に食べる。朝起きられない。→朝食欠食に。
＝簡単に食べられる主食（炭水化物）メインの食事や塩分の多い食事になる。

野菜摂取目標量 350g

果物摂取目標量 200g

若い頃から健康診断を受け病気の早期発見・早期治療につなげましょう。（忙しくても年1回は健診へ。）

※定期的に病院に通っているから受けなくて良い？→答え：×

（理由：健診を受けることで、新たな病気の早期発見に。健診では身体測定や尿検査も行っています。）

注ぐだけで簡単！塩分カット

手作りカップスープ

材 料 1人分

長ねぎ……………10g
豆腐……………30g
ミニトマト…2個
おろししょうが…少々
乾燥わかめ……一つまみ
鶏ガラスープ…小さじ 1/2
塩こしょう……少々
お湯……………100 cc

栄養価 (1人分)

エネルギー 39kcal / たんぱく質 2.6g
脂質 1.1g / 食塩相当量 0.8g



作り方

- ① 長ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。ミニトマトはへたをとり半分に切る。
- ② カップに①と材料すべて入れ、お湯をそそぎかき混ぜる。

【熱々を食べたい時は】

ラップをし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。

アレンジポイント

- ①長ねぎの代わりに小ねぎ(カット済み)でも可。
- ②ミニトマトは半分に切らず、そのままでも可。
- ③お好みでごまを入れても◎

鍋一つで完成

ミートスパゲティ

材 料 1人分

スパゲティ……………100g
豚ひき肉……………50g
玉ねぎ……………80g
おろしにんにく…少々
カットトマト…1/2缶
水……………200cc~250cc
固形コンソメ……………1/2個
ケチャップ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
塩こしょう……………少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。(冷凍みじん切りも可)
2. 熱した深めの鍋やフライパンに、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。
3. トマト、水を入れ、沸騰したら、半分にしたスパゲティを入れて蓋をして煮る。
4. 焦げないように時々かき混ぜて麺のゆで時間の半分になったらAを入れて煮る。
5. スパゲティのゆで時間になったら、かたさを確認し、やわらかくなるまで煮る。



栄養価 (1人分)

エネルギー 597kcal / たんぱく質 24.2g /
脂質 11.1g / 食塩相当量 1.2g

一つの鍋でできるので、レトルトより簡単です。
玉ねぎはみじん切り(冷凍)を使うと時間短縮になります。