

平成30年度
日置市健康モデル都市プロジェクト

人、まちを、元気に。
Tバランス健康食
報告書

(株)True Balance

1. 日程

①平成30年11月7日～平成31年3月13日
訪問と栄養計算

②平成31年3月10日～3月22日
Tバランス健康食のお店のちらしづくり

2. 認定店

13店舗と16メニュー認定(日置市Tバラ弁当込み)

3. まちの中に健康食を

体験型健康医学教室(りんご教室)での学習が深まると、健康食への意識が高まる。家庭での食事が変わりだすのが常だが、まちの飲食店(外食)でも、健康食が食べれるというしくみである。お店で提供しているメニューの中の一つを少し変更していただいて、1品でも健康食が食べれるお店をつくらうというもの。この1年間で、10店舗から15店舗、2年で30店舗をめざす。

4. Tバランス健康食とは？

Tは、生産者、栄養士、医師がつながっていく姿をイメージしている。医師から見た食生活に活かしてほしい易学情報を元に食事の活かし方を知る生産者の知恵天秤を表し、Team(チーム) True(本当の) Total(トータル) Trust(信頼)の意味がある。

IDF(国際糖尿病連合)2013で報告された計算式を使って、アルカリ食になったメニューを認定している。



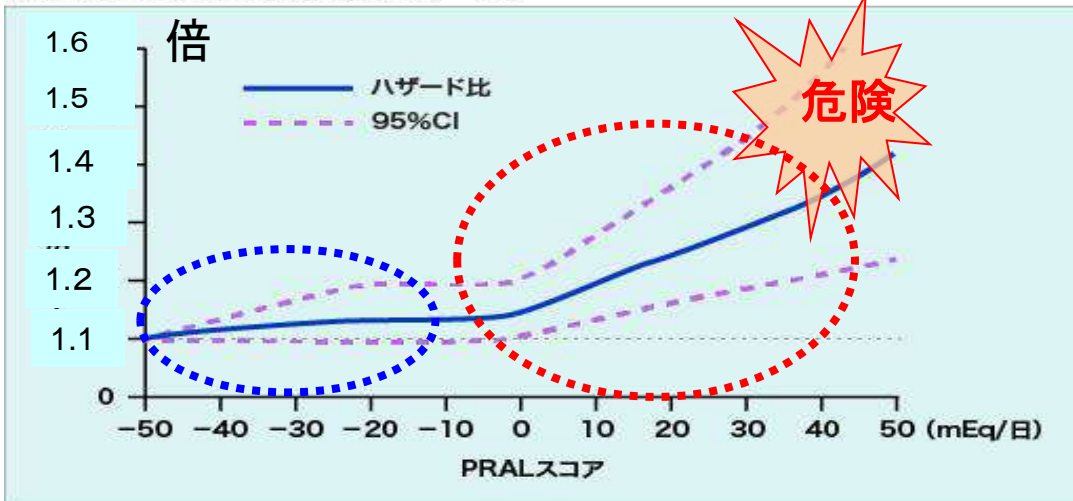
5. 酸性度の高い食事は病気のリスクを高める

食べ物には、酸性食品とアルカリ食品がある。食生活の多様化で酸性食品に偏りやすい現代の食事h亜糖尿病に偏りやすい発症リスクが6割増しになる。

また、おかず中心、野菜なし、加工中心の食事が続くと、バランスが崩れ、酸性度が高くなる。

アルカリ食は、カリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルが豊富な野菜・実のもの・海のもの・豆類をとることが大事になる。

図. PRALスコアと糖尿病発症のハザード比



(出典: Diabetologia 2013年11月14日オンライン版)

6. 認定

認定をしたら、認定マークと認定の旗、認定証を渡す

①認定マーク



店のメニューの中のTバランス健康食には、認定マークをさしあげている。たくさんメニューの一つに貼ってもらうようにシールになっている。

②認定の旗



店の外に旗をだしてもらい、外からでもわかるような工夫をする。

③認定証



店内にも認定証を飾ってもらい、啓発を促す。



活麺 様 「サラダラーメン」

610kcal 酸・アルカリ度-1.2 塩分3.4g
タンパク質24.4g

健康に気を配ったメニューを提供できる飲食店として、
以下のルールのもと作られた、貴店のサラダラーメンを
Tバランス健康食メニューに認定いたします。

エネルギーとバランス、酸アルカリのバランスの調整

野菜の量・・・120g以上

麺の量・・・80g

野菜・実のもの・海のもの・豆類を入れる

認定日：平成31年1月25日

Tバランス健康食普及協議会
代表理事 山下積徳

7. Tバランス健康食 認定店

①お食事処むかえ 伊集院町下谷口1986-6



伊集院飲食業振興会会長。

男性客が多い。

昼も夜も配達もしながら夫婦でお店を経営。3代目。

りんご教室にも参加して、熱心。協力的。

健康食の提案にも前向き。

しょうが焼き定食



肉量60gへ。

- ・サラダのスパゲティソーサーカット。野菜増量。
- ・小鉢1品はひじきの煮物へ。
- ・味噌汁の具材プラス。

| | 変更前 | 変更後 |
|--------|------|------|
| エネルギー | 740 | 521 |
| たんぱく質 | 42.9 | 25.6 |
| 脂質 | 24.1 | 12.1 |
| 炭水化物 | 82.3 | 76.5 |
| 塩分 | 4.2 | 4.2 |
| 酸・アルカリ | 14 | -2 |

魚焼き定食



魚量半分へ。

- ・サラダのスパゲティソーサーカット。野菜増量。
- ・小鉢1品はひじきの煮物へ。
- ・味噌汁の具材プラス。

| | | |
|--------|------|------|
| エネルギー | 816 | 562 |
| たんぱく質 | 47.8 | 28.1 |
| 脂質 | 34.7 | 17 |
| 炭水化物 | 72 | 72.5 |
| 塩分 | 4.8 | 4.4 |
| 酸・アルカリ | 19 | -0.1 |

②十八番館 伊集院町下谷口1986-6



昼は弁当の予約と夜は、宴会に忙しい。

健康のメニューに1品変える話にさほど抵抗はないようだった。

何度も行き来しながら、メニューの中で、変えられるのは、ひさご弁当だということになった。

ひさご弁当



- ・さしみを2切れ減らす
- ・ツマやわかめは倍量に
- ・煮物の油揚げやスパサrahはカット
- ・マヨネーズをレモンに
- ・ハンバーグを2/3に
- ・ごはんにしらす干しを加え。
- 味噌汁に野菜を多く

| | 変更前 | 変更後 |
|--------|-------|--------|
| エネルギー | 1105 | 815 |
| たんぱく質 | 49.4 | 36.5 |
| 脂質 | 49.3 | 33.9 |
| 炭水化物 | 112.4 | 88.9 |
| 塩分 | 7.8 | 5 |
| 酸・アルカリ | 11 | -0.387 |

③活麺 伊集院町下谷口1828-2



昼は、ラーメン。夜は、居酒屋。りんご教室の8回コースを1度も休まず参加した。健康にも関心があり、ラーメンで健康食をつくりたいという意思が強かった。

サラダラーメン



- ・麺の量を150gから120gへ
- ・野菜を増量。120gへ
- ・サラダのスパゲティソース
- ・トマトソース50g利用
- ・海草を追加。
- ・ごまだれを半量に

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|-------|-------|
| エネルギー | 913 | 610 |
| たんぱく質 | 33.8 | 24.4 |
| 脂質 | 40.1 | 23.9 |
| 炭水化物 | 104.5 | 75.2 |
| 塩分 | 5.2 | 3.4 |
| 酸・アルカリ度 | 11.48 | -1.21 |

④麻里花 お食事処 伊集院町飯牟礼88-2



りんご教室のある金曜日をお店の定休日にして、毎回教室に参加できた。(妻とその妹も参加)

お店は、昼だけオープンしているが、かなりの客で鹿児島市や遠方からもくる。食材は両親がつくる米や野菜を使っており、安心を売っている。

今回の取り組みも積極的に参加してくれた。

レディースセット



- ・サラダ：パスタサラダとポテトサラダをカット。
- ・サツマイモフライもカット。
- ・かきあげ半量へ。
- ・ピーナツ豆腐：半分量へ
- ・デザート：桜餅→季節の果物へ

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|-------|-------|
| エネルギー | 1115 | 767 |
| たんぱく質 | 86.4 | 21.5 |
| 脂質 | 36 | 21.6 |
| 炭水化物 | 167.5 | 123.3 |
| 塩分 | 7.4 | 6.5 |
| 酸・アルカリ度 | -21 | -15 |

⑤茶らら 伊集院町清藤1903-13

鹿児島市や遠方からも、客足が伸びている。器のこだわりや女性のすきなデザートが豊富である。元々、季節の野菜をふんだんに使っていることから、アルカリ食になっているので変更はしないで、認定に結んだ。

以前、県の管理栄養士が来て、メニューの改善を望んだらしいが、その指導がとてもしやだったと言い、同じものだと思われてかなり拒まれた。何回も足を運び、今回の認定まで持ってきた。

茶らら膳セット



季節ごとのメニューを確認。

| 変更せずとも認定 | |
|----------|--------|
| エネルギー | 787 |
| たんぱく質 | 35.4 |
| 脂質 | 24.6 |
| 炭水化物 | 103.6 |
| 塩分 | 4.7 |
| 酸・アルカリ度 | -4.087 |

⑥東風 吹上町小野698



古民家を使ったお店。以外にも店主は20代の若い男性。

煮しめや和食を中心としたメニューで、デザートも手作り。手作り野菜をふんだんに使い、体に優しいメニューにはこだわりもみられた。

東風御膳



- ・季節ごとのメニューを確認。
- ・旬の野菜をふんだんに使っていることを確認
- ・今回のメニューは豚バラ肉の使用で少々カロリーが高くなっているので通常を確認

| 変更せずとも認定 | |
|----------|--------|
| エネルギー | 1110 |
| たんぱく質 | 43.4 |
| 脂質 | 49.7 |
| 炭水化物 | 125.5 |
| 塩分 | 4.8 |
| 酸・アルカリ度 | -1.592 |

⑦焼肉・たべもの処 松風 伊集院町猪鹿倉96-4



伊集院でも有名な焼肉店。柔らかい鹿児島肉をメインに提供し、高級なイメージで売っている。昼も夜も営業しているが、今回の定食は、昼メニューである。店長は2代目の30代の男性だが、もともと、健康食のメニューを出そうと思っていたらしい。熱心に話しあいにも望んだ。

健康定食



- ・肉カルビ170gからもも肉91gとタン30gへ
- ・肉のつけ合わせである野菜を増量
芋の追加
- ・サラダに野菜を増量にし、海草。実のもの(ナッツ)豆類を追加
- ・ご飯180gから120gにししらす干しを加える

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|-------|------|
| エネルギー | 1381 | 856 |
| たんぱく質 | 31.7 | 38.3 |
| 脂質 | 93.8 | 35.3 |
| 炭水化物 | 89.6 | 92.9 |
| 塩分 | 5.7 | 4.4 |
| 酸・アルカリ度 | 8.927 | -1.3 |

⑧多宝庵 吹上町中原3342



古民家を使って、おいしい野菜たっぷりの定食をだされていた。いかにも健康の食事だ。店主も栄養にはこだわっていた。さすがの料理でそのまま認定。

おまかせ膳



- ・季節ごとのメニューを確認
- ・野菜をふんだんにつかっていることを確認



| 変更せずとも認定 | |
|----------|--------|
| エネルギー | 775 |
| たんぱく質 | 25.4 |
| 脂質 | 19.4 |
| 炭水化物 | 121.7 |
| 塩分 | 4 |
| 酸・アルカリ度 | -1.503 |

⑨居酒屋 し の ぶ

伊集院町下谷口2136



伊集院の町の中で、夕方から夜までの居酒屋。

手作りで、常連客も多い。男性が主。

1品1品の料理の中でも、トマトミニ鍋が、健康食に近かったのので、改良した。

トマトミニ鍋



- ・ミニトマトを倍増
- ・白菜を倍に
- ・たまねぎを30g増やす
- ・つくねをカット

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|------|-------|
| エネルギー | 372 | 386 |
| たんぱく質 | 19 | 21.1 |
| 脂質 | 21.8 | 19.4 |
| 炭水化物 | 22.4 | 31.4 |
| 塩分 | 2.5 | 2.2 |
| 酸・アルカリ度 | 3.32 | -1.77 |

⑩櫛

伊集院町清藤1903-17



朝から手作り弁当を200食くらい作っている。客層は目の前の会社員の男性や女性、主婦が買いにくる。日替わりで作っている弁当もあり、コンビニよりもこちらがよいという感覚。少し安価。店主はとても健康職に興味があり、

日替わり弁当(おかずセット+おにぎり)



- ・揚げ物が増えないような組み合わせに
- ・酢の物を1品入れるなどしてしょう油だけの組み合わせにならないように
- ・野菜を倍増に
- ・付け合せのきやべつを増量に

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|-------|--------|
| エネルギー | 845 | 749 |
| たんぱく質 | 27.1 | 22.6 |
| 脂質 | 38.6 | 27.4 |
| 炭水化物 | 93 | 100 |
| 塩分 | 3.4 | 2.2 |
| 酸・アルカリ度 | 4.977 | -1.484 |

⑪ミロプレッソ

東市来町伊作田823



オープンして4ヶ月。自分の夢だったフランス料理をランチと夜にだしている。自分で全てやっているの、てんでこ舞いだが、やり甲斐はあるといていた。

地中海食は、健康食なので、野菜をふんだんに使い、最初からアルカリ食だった。

ランチセット



| | 変更前 | 変更後 |
|---------|--------|--------|
| エネルギー | 1076 | 973 |
| たんぱく質 | 32.8 | 30.9 |
| 脂質 | 51.5 | 44 |
| 炭水化物 | 118.8 | 111.2 |
| 塩分 | 3.9 | 3.2 |
| 酸・アルカリ度 | -6.199 | -7.396 |

- ・ミニトマトを倍増
- ・白菜を倍に
- ・たまねぎを30g増やす
- ・つくねをカット

⑫江口蓬菜館

東市来町伊作田7425-5



有名な江口蓬菜館。魚が新鮮で安い。平日でも食堂は満席で、込み合っている。今回の提案は、わざわざ食材をかいたすのではなく、ある野菜やつかっている食材を使っての挑戦だった。

焼き魚定食



| | 変更前 | 変更後 |
|---------|--------|--------|
| エネルギー | 686 | 606 |
| たんぱく質 | 45.1 | 32.6 |
| 脂質 | 17.7 | 12.6 |
| 炭水化物 | 80.3 | 89.4 |
| 塩分 | 4.6 | 4.1 |
| 酸・アルカリ度 | 14.265 | -0.246 |

- ・魚を1切れ減
- ・たんぱく質過多のため4南蛮漬けを減らす
- ・野菜を75gから220gへ
- ・季節の果物を増量

⑬ レストラン びいはいぶ 伊集院町野田470



30年くらいの長いレストラン経営をしてきた。ハンバーグが主流だが、柔らかい肉にこだわっていた。

お店の方から健康食に興味があるとのことで、りんご教室に通っている人からの紹介で行く。前向きに話し合いができた。

黒毛和牛焼肉定食



- ・肉量を90gから70gへ
- ・焼肉の油を原料
- ・サラダドレッシングをノーオイルに
- ・野菜を増量に

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|-------|--------|
| エネルギー | 949 | 834 |
| たんぱく質 | 24.3 | 22.8 |
| 脂質 | 55.7 | 43.2 |
| 炭水化物 | 83.6 | 86 |
| 塩分 | 3.5 | 3.7 |
| 酸・アルカリ度 | -0.24 | -2.559 |

みぞれハンバーグセット



- ・ご飯を180gから120gへ
- ・ハンバーグの付け合せ野菜を増量
- 海草を追加
- 78.5gから172.5gへ
- ・サラダにごまを追加

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|-------|--------|
| エネルギー | 903 | 818 |
| たんぱく質 | 33 | 34.7 |
| 脂質 | 40.2 | 39.1 |
| 炭水化物 | 95 | 79.4 |
| 塩分 | 3.2 | 3.3 |
| 酸・アルカリ度 | 5.234 | -1.413 |

日置Tバラ弁当



実のもの

海のもの

野菜

豆類



| | 女 | 男 |
|---------|--------|-------|
| エネルギー | 791 | 841 |
| たんぱく質 | 29.3 | 30 |
| 脂質 | 24.1 | 24.2 |
| 炭水化物 | 112.9 | 123.3 |
| 塩分 | 3.7 | 3.7 |
| 酸・アルカリ度 | -5.172 | -4.7 |

- ・日置市の特産品を使用した。(伊集院まんじゅう・茶のふりかけ)
 - ・食感の異なる食材を使用した。
 - ・塩分が適量となる料理方法を工夫した。
 - ・鹿児島特産の「がね」に豆類やえびを入れた。
 - ・男性は、ご飯を180g 女性は150gにした
- ※作り方は添付

8. 感想

お店を回って少し健康食に変えるお手伝いをする話をしたときの反応がさまざまだった。

△前に県の管理栄養士が来て挑戦したけど、むつかしすぎる。あれと同じことをするのであれば、やりたくない。

△いろいろ手がかかることは、したくない。

△お金がかかるの？

○健康食には興味がある。ぜひやってほしい。

○市の取り組みなら協力したい。

○おもしろそう。

○うちのがそんなにカロリーが高いとは知らなかった。（途中の反応）

○健康をテーマに安心した食を提案するのがプロだと思う。

○むつかしいラーメンで健康食と呼ばせたい。

ずいぶん前向きに挑戦してくれるところが多かった気がする。

ただ、外食はやはりたくさん食べさせたい、満足させたいと思うところが多いのか、カロリーがどこも高いのと、野菜が少なく、おかず（たんぱく質）が多い店が多かった。

また、塩分についても一度も測定したことがないために、かなりの高い数値がみられた。

ただ、今回は、最初から完璧なものを目指さず、健康食への入り口のように捕らえてほしい。「店の経営」も考えながらの改善でもあるので、新しい食材を買ってきて、完璧なメニューを始めるのもやりにくいだろう。なので、他のメニューで使っている食材をなるべく使用するようにサポートした。

管理栄養士と細かい数値を見ながら、改めて自分の店のメニューを見直すきっかけにもなったところもあり、楽しみであった。

りんご教室に参加する方はもちろんのこと、いろいろなところで周知をして、味と量を確かめていただきたい。

9. 資料 ①改善のお手伝い内容

日置市Tバラ

| | | エネルギー | | 塩分 | 酸アルカリ度 | 改善必要項目 | 修正案及びアドバイス |
|----|-----------------------|-------|------|-----|--------|------------------------------|---|
| | | 前 | 後 | | | | |
| 1 | むかえ 生姜焼き | 前 | 740 | 4.2 | 14 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 ・酸性化 | * 肉量を60gへ。 * サラダのスパゲティソースをカット。野菜を増量。 * 小鉢1品はひじきの煮物へ。 * 味噌汁の具材を増量。 |
| | | 後 | 521 | 4.2 | -2 | | |
| | むかえ 鯖の塩焼き | 前 | 816 | 4.8 | 19 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 ・酸性化 | * 塩鯖を半量へ。 * サラダのスパゲティソースをカット。野菜を増量。 * 小鉢1品はひじきの煮物へ。 * 味噌汁の具材を増量。 |
| | | 後 | 562 | 4.4 | -0.1 | | |
| 2 | いけめん | 前 | 913 | 5.2 | 11.48 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 ・酸性化 | * 麺の量を変更。150g→100g * 野菜を増量。30g→120g * トマトソースを50g利用。 * 海藻を追加。 * ごまだれを半量へ。 |
| | | 後 | 610 | 3.4 | -1.21 | | |
| 3 | 麻里花 | 前 | 1115 | 7.4 | -21 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 | * バスタササラダとポテトサラダをカット。サツマイモフライもカット。 * かき揚げを半量へ。 * ピーナッツ豆腐を半量へ。 * デザートの桜餅を季節の果物へ。 |
| | | 後 | 767 | 6.5 | -15 | | |
| 4 | しのぶ トマト鍋 | 前 | 372 | 2.5 | 3.32 | ・酸性化 | * ミトマトを増量。3個→5個 * 白菜を倍量へ。 * たまねぎを30g追加。 * つくねをカット。 |
| | | 後 | 386 | 2.2 | -1.77 | | |
| 5 | 十八番館 | 前 | 1105 | 7.8 | 11 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 ・酸性化 | * 刺身 2切れ減らす。ツマ・わかめは倍量へ。 * 煮物 油揚げをカット。 * 揚げ物：エビフライのみにする。マヨネーズをカット。レモンを添える。 * ハンバーグ 2/3程度の減量プラスおろしポン酢へ。 * スバ&サラダ：スパゲティをカット。サラダを増量。 * 味噌汁 野菜を増量。 * 香の物：カット。 * ごはん：しらす干しを利用する。 |
| | | 後 | 815 | 5 | -0.387 | | |
| 6 | 樺 | 前 | 845 | 3.4 | 4.977 | ・エネルギー過多 ・酸性化 | * メインのおかずの揚げ物の量が増え過ぎないように組み合わせへ。 * 酢の物を1品入れ、しょうゆだけのおかずにならない組み合わせへ。 * おかずの野菜を増量。 * 付け合わせのキャベツを増量。 |
| | | 後 | 749 | 2.2 | -1.484 | | |
| 7 | ミロプレッソ [Lunch set] | 前 | 1076 | 3.9 | -6.199 | ・エネルギー過多 | * パンの量を減量。 * 使用する油の量を減量。 * スイーツの適量を提案。 * カロリーを気にする方への提案方法をアドバイス。 |
| | | 後 | 973 | 3.2 | -7.396 | | |
| 8 | 茶らら 茶らら膳セット] | 前 | 787 | 4.7 | -4.087 | ・食塩相当量過多 | * 季節ごとのメニューを確認し、旬の野菜を多く利用していることを確認。 * 塩分について料理方法を確認。 |
| | | 後 | | | | | |
| 9 | 東風 東風御膳] | 前 | 1110 | 4.8 | -1.592 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 | * 季節ごとのメニューを確認し、旬の野菜を多く利用していることを確認。 * 今回のメニューの豚バラ肉でエネルギーが上がった。通常量を確認。 * 塩分について料理方法を確認。 |
| | | 後 | | | | | |
| 10 | 松風 | 前 | 1381 | 5.7 | 8.927 | ・エネルギー過多 ・食塩相当量過多 ・酸性化 | * 現在の焼肉定食の(健康食)を新しく作りたいとの要望。 * 肉の種類と分量を変更。カルビ170g→モモ肉90gとタン30gへ。 * 肉に付け合わせてある野菜を増量。芋も追加。 * サラダの野菜を増量。更に海藻類・実のもの(サツ)・豆類を追加。 * ご飯の量を減量。180g→120g * ご飯にしらす干しを追加。 |
| | | 後 | 856 | 4.4 | -1.3 | | |
| 11 | 多宝庵 [ひる膳] | 前 | 775 | 4 | -1.503 | ・エネルギー過多 | * 季節のメニューを確認し、旬の野菜を多く利用していることを確認。 * 塩分について料理方法を確認。 |
| | | 後 | | | | | |
| 12 | 江口蓬菜館 焼き魚定食] | 前 | 686 | 4.6 | 14.265 | ・食塩相当量過多 ・酸性化 ・たんぱく質過多 | * 焼き魚の分量を変更。3切れ×40g→2切れ×40gへ * たんぱく質過多のため、南蛮漬を減らす。 * サラダの野菜を増量。大皿に盛り付け変更。75g→220g * お盆に配置する皿の関係上、春雨サラダを減らす。 * 季節の果物を増量。 |
| | | 後 | 606 | 4.1 | -0.246 | | |
| 13 | びいはいぶ 黒毛和牛焼肉定食] | 前 | 949 | 3.5 | -0.24 | ・エネルギー過多 | * 肉量を若干減量。90g→70g * 焼肉に使用の油の量を減量。 * サラダのドレッシングをノンオイルへ。塩分は若干上がるもエネルギー減に。 * サラダの野菜を増量。 |
| | | 後 | 834 | 3.7 | -2.559 | | |
| | びいはいぶ みぞれハンバーグセ | 前 | 903 | 3.2 | 5.274 | ・エネルギー過多 ・酸性化 | * ご飯の量を減量。180g→120g * ハンバーグの付け合わせに、茹でた緑黄色野菜を追加。 * サラダの野菜を増量。海藻類(わかめ)を追加。78.5g→172.5g * サラダのドレッシングをノンオイルへ。塩分は若干上がるもエネルギー減に。 * サラダにゴマを追加。 |
| | | 後 | 818 | 3.3 | -1.413 | | |

資料 ② 改善前と後の栄養価

| | | エネルギー | 塩分 | 酸アルカリ度 | | | | | | | | | | | アルカリ化 | Na/K比 | |
|----|-------------|-------|------|--------|--------------|-----------|--------|----------|-----------|------------|-----------|------------|-------------|---------|--------|--------------|--------------|
| | | kcal | g | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | | | |
| 1 | むかえ 生姜焼き | 前 | 740 | 4.2 | 14 | 740 | 42.9 | 24.1 | 82.3 | 4.2 | 1681 | 1085 | 88 | 99 | 501 | 14 | 1.549 309 |
| | 後 | 521 | 4.2 | -2 | 521 | 25.6 | 12.1 | 76.5 | 4.2 | 1627 | 1154 | 168 | 117 | 348 | -2 | 1.409 879 | |
| 2 | むかえ 鯖の塩焼き | 前 | 816 | 4.8 | 19 | 816 | 47.8 | 34.7 | 72 | 4.8 | 1910 | 931 | 115 | 103 | 475 | 19 | 2.051 557 |
| | 後 | 562 | 4.4 | -0.1 | 562 | 28.1 | 17 | 72.5 | 4.4 | 1684 | 1105 | 192 | 120 | 337 | -0.1 | 1.523 982 | |
| 3 | いけめん | 前 | 913 | 5.2 | 11.48 | 913 | 33.8 | 40.1 | 104.5 | 5.2 | 1985 | 867 | 708 | 238 | 522 | 11.48 | 2.3 |
| | 後 | 610 | 3.4 | -1.21 | 610 | 24.4 | 23.9 | 75.2 | 3.4 | 1311 | 1102 | 502 | 160 | 382 | -1.21 | 1.2 | |
| 4 | 麻里花 | 前 | 1115 | 7.4 | -21 | 1115 | 86.4 | 36 | 167.5 | 7.4 | 2884 | 2434 | 321 | 241 | 524 | -21 | 1.18 |
| | 後 | 767 | 6.5 | -15 | 767 | 21.5 | 21.6 | 123.3 | 6.5 | 2537 | 1741 | 275 | 184 | 422 | -15 | 1.457 209 | |
| 5 | しのぶ トマト鍋 | 前 | 372 | 2.5 | 3.32 | 372 | 19 | 21.8 | 22.4 | 2.5 | 997 | 842 | 169 | 44 | 347 | 3.32 | 1.2 |
| | 後 | 386 | 2.2 | -1.77 | 386 | 21.1 | 19.4 | 31.4 | 2.2 | 881 | 1212 | 208 | 66 | 407 | -1.77 | 0.7 | |
| 6 | 十八番館 | 前 | 1105 | 7.8 | 11 | 1105 | 49.4 | 49.3 | 112.4 | 7.8 | 3050 | 1540 | 246 | 163 | 638 | 11 | 2 |
| | 後 | 815 | 5 | -0.387 | 815 | 36.5 | 33.9 | 88.9 | 5 | 1991 | 1520 | 211 | 161 | 482 | -0.387 | 1.309 868 | |
| 7 | 樺 | 前 | 845 | 3.4 | 4.977 | 845 | 27.1 | 38.6 | 93 | 3.4 | 1235 | 912 | 107 | 95 | 360 | 4.977 | 1.354 167 |
| | 後 | 749 | 2.2 | -1.484 | 749 | 22.6 | 27.4 | 100 | 2.2 | 877 | 1032 | 128 | 102 | 318 | -1.484 | 0.849 806 | |
| 8 | ミロプレッソ | 前 | 1076 | 3.9 | -6.199 | 1076 | 32.8 | 51.5 | 118.8 | 3.9 | 1572 | 1581 | 272 | 220 | 450 | -6.199 | 0.994 307 |
| | 後 | 973 | 3.2 | -7.396 | 973 | 30.9 | 44 | | 3.2 | 1291 | 1544 | 261 | 216 | 419 | -7.396 | 0.836 14 | |
| 9 | 茶らら | 前 | 787 | 4.7 | -4.087 | 787 | 35.4 | 24.6 | 103.6 | 4.7 | 1931 | 1775 | 372 | 199 | 568 | -4.087 | 1.087 887 |
| | 後 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 東風 | 前 | 1110 | 4.8 | -1.592 | 1110 | 43.4 | 49.7 | 125.5 | 4.8 | 1912 | 1888 | 277 | 154 | 562 | -1.592 | 1.012 712 |
| | 後 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 松風 | 前 | 1381 | 5.7 | 8.927 | 1381 | 31.7 | | | 5.7 | 2289 | 791 | 159 | 146 | 373 | 8.927 | 2.893 805 |
| | 後 | 856 | 4.4 | -1.3 | 856 | 38.3 | | | 4.4 | 1757 | 1618 | 239 | 195 | 513 | -1.3 | 1.085 909 | |
| 12 | 多宝庵 | 前 | 775 | 4 | -1.503 | 775 | 25.4 | 19.4 | 121.7 | 4 | 1579 | 1102 | 208 | 126 | 337 | -1.503 | 1.432 849 |
| | 後 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 江口蓬萊館 | 前 | 686 | 4.6 | 14.265 | 686 | 45.1 | 17.7 | 80.3 | 4.6 | 1855 | 1175 | 129 | 125 | 543 | 14.265 | 1.578 723 |
| | 焼き魚定食 | 後 | 606 | 4.1 | -0.246 | 606 | 32.6 | 12.6 | 89.4 | 4.1 | 1647 | 1400 | 219 | 142 | 456 | -0.246 | 1.176 429 |
| 14 | びいはいぶ | 前 | 949 | 3.5 | -0.24 | 949 | 24.3 | 55.7 | 83.6 | 3.5 | 1432 | 1003 | 189 | 121 | 326 | -0.24 | 1.427 717 |
| | 黒毛和牛焼肉定食 | 後 | 834 | 3.7 | -2.559 | 834 | 22.8 | 43.2 | 86 | 3.7 | 1508 | 1068 | 212 | 128 | 325 | -2.559 | 1.411 985 |
| 15 | びいはいぶ | 前 | 903 | 3.2 | 5.274 | 903 | 33 | 40.2 | 95 | 3.2 | 1284 | 1061 | 122 | 73 | 359 | 5.274 | 1.210 179 |
| | みぞれハンバーグセット | 後 | 818 | 3.3 | -1.413 | 818 | 34.7 | 39.1 | 79.4 | 3.3 | 1323 | 1475 | 192 | 99 | 409 | -1.413 | 0.896 949 |

資料 ③ 「日置市Tバラ健康弁当」のレシピ

日置市 Tバラ弁当

| 材料 | | 作り方 | |
|-------------|--|--|--|
| 献立 | 材料 | 分量 (g) | |
| 煮しめ | だいこん 皮むき にんじん 皮むき ごぼう 生 板こんにゃく がんとどき さやえんどう ★うすくちしょうゆ ★食塩 ★上白糖 ★みりん | 40 20 15 20 小1個 5 3.5 0.2 1 1 | *煮しめ用に材料を切り、★印の調味料で煮込む。 |
| 海と山の幸入りがね | さつまいも 皮むき たまねぎ 青ピーマン 木綿豆腐 大豆 ゆで 干しえび 薄力粉 鶏卵 全卵 生 食塩 上白糖 揚げ油 | 10 20 5 10 10 2 5 5 0.2 0.6 適宜 | ①さつまいも、たまねぎ、ピーマンは太めの千切りにする。 ②①で切った たまねぎに砂糖を入れて混ぜる。 (水分が出るように、もみこんでおく) ③豆腐は手でにぎりつぶし、①の材料と混ぜる。 (豆腐の水分は水切りしないで、そのまま使用) ④大豆、干しエビ、薄力粉、卵、食塩をすべての材料に入れて、よく混ぜ合わせる。 ⑤手またはおたま等で形をつくり、揚げる。 ◆豆腐を使用することで、水は入れなくても柔らかくなります！ |
| 照り焼きチキン | [若鶏肉] もも 皮つき ★こいくちしょうゆ ★みりん ★しょうが おろし ★上白糖 付け合わせ ほうれんそう 生 | 50 2.5 2.5 0.5 0.5 30 | ①★印の調味料に鶏モモ肉をつけて 焼く。 * 3cm位に切り茹でる。焼いたチキンのタレを少しかけて下さい。 |
| 卵焼き | 鶏卵 全卵 ★上白糖 ★食塩 ★うすくちしょうゆ 大豆油 | 20 1 0.2 0.2 1 | * フライパンにしぐ油 |
| さつま揚げ | さつま揚げ | 15 | |
| ごぼうナッツ | ごぼう ごま油 八割ピーナッツ 乾 ★三温糖 ★みりん ★こいくちしょうゆ ★水 | 20 1 4 1 1.5 0.8 1 | ①ごぼうは斜めに薄くスライスして茹でる。 ②茹でたごぼうを炒める。 ③ごぼうを炒め★印の調味料で味付けした後、ピーナッツを入れ混ぜる。 あらかじめ★印の調味料を混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまで温めておく(混ぜやすい。) |
| 付け合わせ | キャベツ サニーレタス | 35 5 | * 千切り |
| 付け合わせ ミニトマト | ミニトマト | 1個 | |
| シャキシャキ甘酢和え | 切干しだいこん 乾 にんじん ★酢 ★上白糖 ★ごま いり | 8 5 4 2.5 0.5 | ①切り干し大根は水に戻した後、シャキシャキ感が残るくらいに茹でる。 ②にんじんは千切りに切り、さつ茹でる。 ③混ぜ合わせた★印の調味料と①②を混ぜ、味をしみ込ませる。 |
| 伊集院まんじゅう | | 1個 | |
| フルーツ (オレンジ) | オレンジ ネーブル | 1/8個 | |
| ご飯 | | 150・180 | |
| 茶っとふりかけ | せん茶 茶 ごま いり 食塩 しらす干し 半乾燥品 | 0.5 0.5 0.1 2 | ①お茶はフライパンで弱火で香りがするまで乾煎りする。 ②しらす干しは乾煎りする。(レンジでもOK) ③①と②と、ごま、食塩を混ぜ合わせる。 |
| 梅干し | 梅干し | 5 | * 小1個でも可。 |

人、まちを、元気に。

Tバラ



Tバランス健康食

資料 ⑤ 「日置市Tバラ健康弁当」の包み紙の裏

日置市 Tバラ健康弁当

| 献立 | 材料 | 分量(g) | 献立 | 材料 | 分量(g) | ココがポイント! |
|-----------|---|---------------------------------|------------|-------------------------|---------------|--|
| 煮しめ | 大根 人参 ごぼう こんにゃく がんとどき さやえんどう | 40 20 15 20 10 5 | 卵焼き | 卵 | 20 | ★豆類、野菜、海のもの、実のものをそろえました。 |
| | | | さつま揚げ | さつま揚げ | 15 | |
| | | | 付け合わせ | キャベツ サニーレタス ミニトマト | 25 5 15 | ★日置市特産の、まんじゅう・茶・海産物を使用しました。 |
| | | | フルーツ | オレンジ | 1/8個 | ★よく噛んで食べられるような材料を使用しました。 |
| 海と山の幸入りがね | さつまいも たまねぎ ピーマン 大豆 豆腐 干しエビ | 10 20 5 10 10 2 | シャキシャキ甘酢和え | 千切り大根 人参 ごま | 7 5 0.5 | ★医学的根拠に基づいた生活習慣病予防の献立となるように工夫しました。 |
| | | | 伊集院まんじゅう | 伊集院まんじゅう | 15 | 糖尿病を予防するために酸性度が低い献立へ。 |
| | | | ご飯 | ご飯 | 150,180 | (アルカリ度アップ:マイナス) |
| | | | 茶っとふりかけ | 茶 | 0.5 | 高血圧・脳卒中を予防するために野菜果物を使用し、ナトリウムとカリウムの量を工夫しました。 |
| 照り焼きチキン | 鶏モモ肉 ほうれんそう | 50 20 | | 塩 しらす干し | 0.1 2 | |
| ごぼうナッツ | ごぼう 八割ピーナッツ | 20 4 | | ごま 梅干し | 0.5 5 | 理想的なNa/K比は1.0-1.2) |

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩 相当量 (g) | ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | リン (mg) | 酸アルカリ度 | Na/K比 | たんぱく質 エネルギー 比 | 脂質エネルギー 比 | 炭水化物 エネルギー 比 |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------|-------|---------------------|--------------|--------------------|
| 女性 | 791 | 29.3 | 24.1 | 112.9 | 3.7 | 1474 | 1472 | 382 | 167 | 425 | -5.172 | 1 | 14.8 | 27.4 | 57.8 |
| 男性 | 841 | 30 | 24.2 | 124 | 3.7 | 1474 | 1481 | 383 | 169 | 435 | -4.7 | 1.01 | 14.3 | 25.9 | 59.8 |