



佐賀県の各地に伝わる、健康的な長寿メニューをご紹介します

佐賀の健康長寿メニュー探求事業

佐賀の長寿メニュー

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

佐賀県食生活改善推進協議会



佐賀県で「元気」で「長生き」のまちは？

健康寿命

「健康寿命」とは寝たきりや認知症にならず、元気で長生きしている期間のことです。佐賀県では平成12年市町村別の簡易生命表と介護保険のデータをもとに、佐賀県市町村の健康寿命ランキングを出しました。佐賀県は全国に比べ男女ともにやや短く、また、男性は佐賀県東部が長く、女性は東部、中部、西部が長い傾向でした。

健康寿命ランキング ベスト10

男性					女性				
市町村名	健康寿命	平均寿命	障害期間	順位	市町村名	健康寿命	平均寿命	障害期間	順位
東脊振村	76.72	78.2	1.48	1	上峰町	82.08	85.0	2.92	1
基山町	76.60	78.9	2.31	2	基山町	82.06	85.9	3.84	2
神埼町	76.15	78.1	1.95	3	西有田町	81.87	85.2	3.33	3
諸富町	76.10	78.1	2.00	4	中原町	81.74	85.0	3.26	4
三田川町	76.09	77.7	1.61	5	鳥栖市	81.48	85.5	4.02	5
中原町	76.06	77.3	1.24	6	有明町	81.44	86.5	5.06	6
佐賀市	75.76	77.4	1.64	7	東脊振村	81.41	85.2	3.79	7
脊振村	75.76	77.3	1.54	8	有田町	81.30	85.0	3.70	8
川副町	75.75	77.4	1.65	9	富士町	81.29	86.2	4.91	9
千代田町	75.74	77.2	1.46	10	嬉野町	81.29	87.5	6.21	10
佐賀県	75.13	77.1	1.96	平成12年	佐賀県	80.60	85.6	4.96	平成12年
佐賀県	75.36	77.4	2.08	平成13年	佐賀県	80.52	85.7	5.15	平成13年
国	76.54	78.1	1.53		国	81.28	84.9	3.65	

※赤色で表記した市町村は、男女共にベスト10入りしている市町村。
 ●算出に用いた資料：平成12年市町村生命表、介護保険年齢階層別受給者数(平成12年9月30日現在)
 切明義孝：介護保険制度を利用した健康寿命計算マニュアル(平成14年12月、公衆衛生ネットワーク)

各市町村の健康寿命

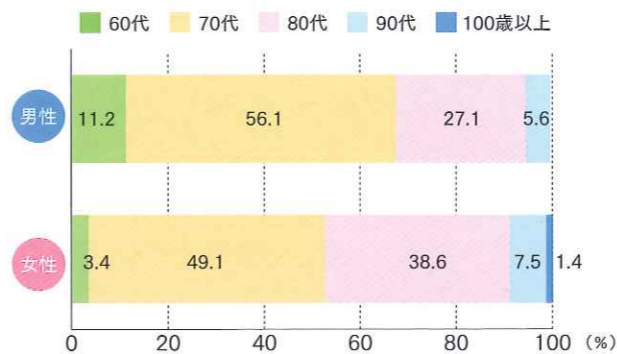


男女ともに東部の市町村が健康寿命が長く、北部が短い傾向にあります。

元気で長生きしている人の「秘密」は？

健康寿命トップ10の市町村のうち、5市町村で65歳以上の401人にアンケート調査を行って健康長寿の秘密をおたずねしました。

1 回答者の性・年齢

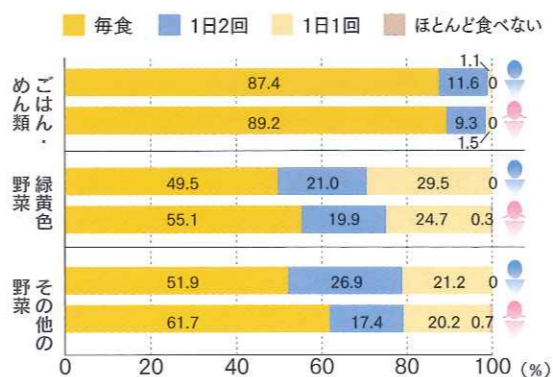


2 ご家族の数

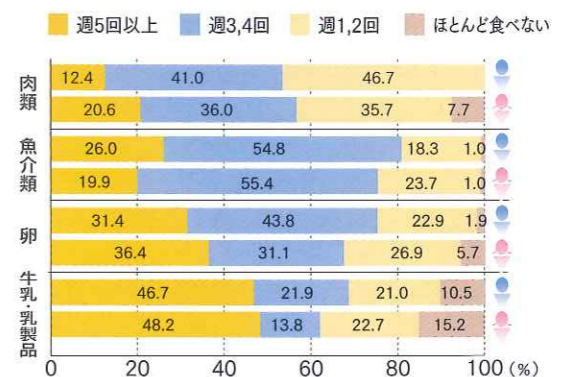


3 食品をどのくらい食べていますか

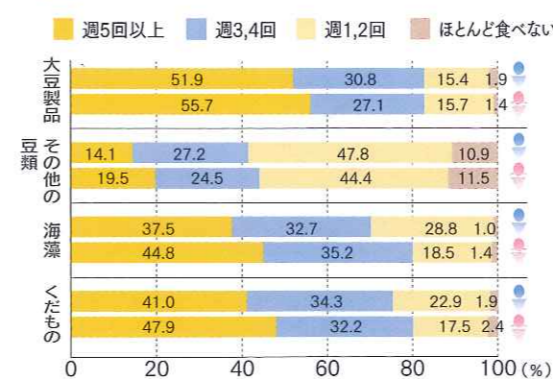
1 ごはん・緑黄色野菜・その他の野菜



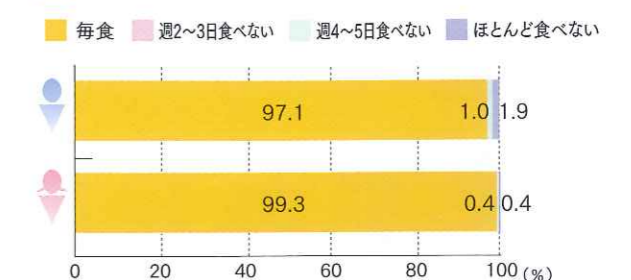
2 肉類・魚介類・牛乳・乳製品



3 大豆製品・その他の豆類・くだもの・海藻



4 朝食を食べますか？

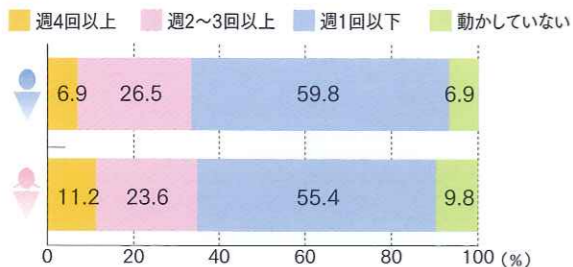




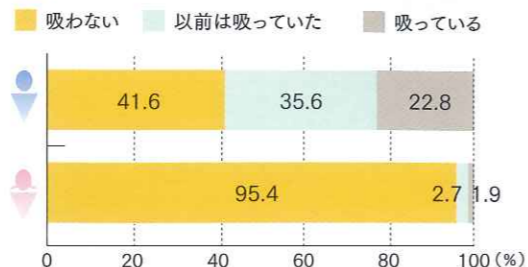
元気で長生きしている人の秘密は？

男性 女性

5 定期的に体を動かしていますか？



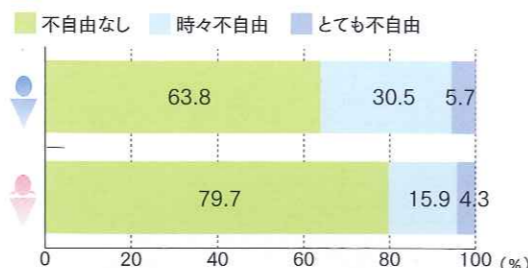
6 たばこを吸っていますか？



7 お酒を飲みますか？



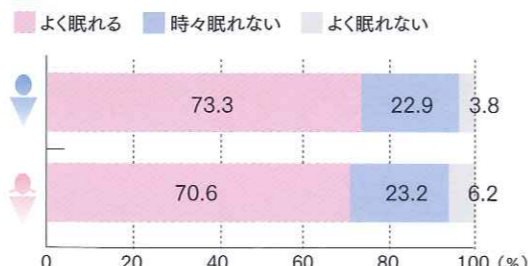
8 歯の状態はどうですか？



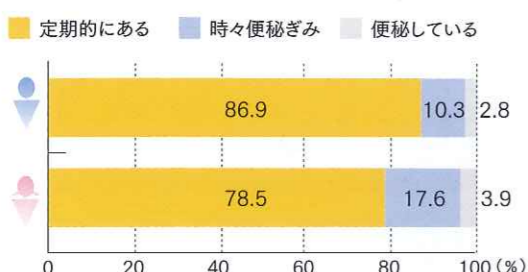
9 どのくらい外出しますか？



10 夜はよく眠れますか？



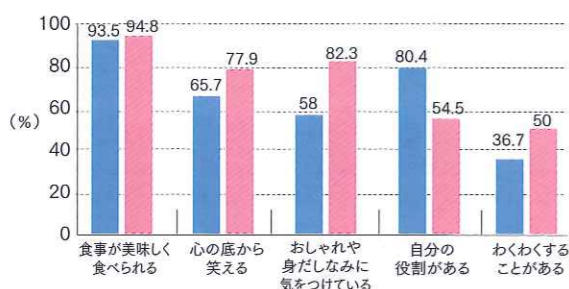
11 排便は定期的ですか？



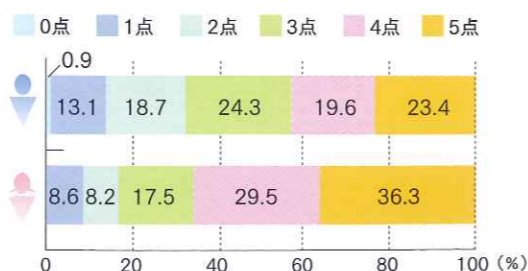
12 お風呂に入りますか？



13 あなたの元気度



14 元気度の合計



元気度 「食事がおいしく食べられる」、「心の底から笑える」、「おしゃれや身だしなみに気がつけている」、「自分の役割がある」、「わくわくすることがある」の5項目で該当するのがいくつかによって点数を出す(5点満点)

健康長寿の生活習慣

- 大豆製品、野菜、海藻類、果物、牛乳乳製品を毎日食べている人が多い
- 朝食を毎日食べている
- 歯が不自由でない
- お酒は適度に飲んでいる(男性)
- 農作業や体操、ゲートボール、散歩など好きなことで体を動かしている
- よく外出している
- 元気度が高い



昔よく食べていたものは？

おふくろの味、わが家の味

炊き込みご飯、まぜごはん、茶粥、寿司(ちらし、巻き)、そうめん、にゅうめん、だご汁、味噌汁、煮物(がめに、おから煮、ひじき煮)、野菜の天ぷら、酢の物、和え物、漬け物等

おやつ

ふかし芋、焼き芋、とうもろこし、くだもの(柿、なし、栗、すいか、みかん、黄うり)、木の実(ぐみ、桑の実、かしの実、しいの実)、餅、万十、団子、ふな焼き等

先人に学ぼう健康長寿の秘訣

アンケートから“健康長寿の秘訣”が見えてきました。

食生活

好き嫌いをしない、腹八分目、

運動習慣

好きなこと(農作業、散歩、ゲートボールなど)で適度に体を動かしている

生活習慣

早寝早起き、規則正しい生活をする、くよくよしない、神経質にならない

いきいき元気に暮らす十か条

- 一、楽しい食事をする
- 二、よく歩く
- 三、できることは自分でする
- 四、規則正しい生活で十分な睡眠をとる
- 五、好奇心を失わない
- 六、趣味や生きがいをもつ
- 七、たくさんの友人をもつ
- 八、人に役立つことをする
- 九、毎日大きな声で笑う
- 十、くよくよしない

(日本食生活協会作成リーフレットより)



佐賀の長寿メニュー 其の1

佐賀市周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

主食 ご飯

主菜 くちぞこのみぞれ煮

副菜 にいもじ

副菜 だご汁

おやつ 杏仁豆腐



くちぞこのみぞれ煮

材料(4人分)

- ・くちぞこ 4尾
- ・塩、片栗粉 少々
- ・大根(おろす) 300g
- ・にんじん 40g
- ・スイートコーン(缶・ホール) 40g
- ・おくら 2本
- ・揚げ油 適宜
- ・だし汁 100cc
- ・みりん、薄口しょうゆ 各大さじ1

作り方

①くちぞこは塩を振って5分位おく。キッチンペーパーで水分をとってから片栗粉をまぶし、油で揚げる。にんじんはあられ切りに、おくらは小口切りにする。
②鍋にだし汁、みりん、薄口醤油を入れて火にかけ、にんじん、コーンを入れて少し煮る。次にくちぞこ、大根おろし、おくらを加え2~3回まぜる程度で火を止める。

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
ごはん	250	4.3	0.6	0
くちぞこのみぞれ煮	251	12.5	15.1	1.4
だご汁	106	3.7	1.5	1.3
にいもじ	124	1.1	0.3	1.4
計	731	21.6	17.5	4.1
杏仁豆腐	95	2.2	0.1	0.1

だご汁

材料(4人分)

- ・ごぼう 80g
- ・にんじん 40g
- ・しいたけ 2枚
- ・里芋 80g
- ・小ねぎ 10g
- ・片栗粉 40g
- ・牛乳 120g
- ・麦味噌 大さじ3
- ・だし汁 800cc

作り方

①野菜はそれぞれ一口大に切る。
②材料とだし汁を合わせ、煮る。
③鍋に片栗粉と牛乳を入れ、火にかけ、耳たぶぐらいの軟らかさにこね、手で薄くちぎり、②の中に入れて煮る。
④味噌を溶き、小口切りの小ねぎを散らす。

だご汁

根菜類の野菜と小麦粉と水をこねて、ねかせ、丸めだごを味噌仕立てにしたもので、戦後よく食べられていました。メニューのだご汁は片栗粉と牛乳でだごを作りました。



にいもじ

材料(4人分)

- ・みずいも 240g
- ・酢 大さじ2
- ・さとう 大さじ2
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・赤唐辛子 1本

作り方

①みずいもは皮をむいて4cm位の長さに切り、水にさらしてアクを抜く。
②鍋に酢、さとう、輪切りにした赤唐辛子を入れ、一煮立ちさせ、その中にみずいもを入れ、さっと煮る。(煮すぎないように注意する)

杏仁豆腐

材料(4人分)

- ・スキムミルク 大さじ4
- ・ぬるま湯 100cc
- ・粉寒天 2g(1/2袋)
- ・水 200cc
- ・さとう 20g
- ・アーモンド エッセンス 少量
- ・みかん(缶詰) 12粒
- ・パイン(缶詰) 2枚
- ・さくらんぼ(缶詰) 4個



短麺ご飯

材料(4人分)

- ・米 240g
- ・干しうどん 20g

作り方

①乾麺は2cm位に切る。
②米を2割り増しの水加減にし、乾麺を米の上のせて、普通に炊く。

きのこの柚の香あえ

材料(4人分)

- ・エンリギ、えのきたけ、しめじ 各1袋
- ・三つ葉 6本
- ・柚子果汁 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・柚子の皮 適量
- ・薄口しょうゆ 大さじ2

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
短麺ごはん	267	4.7	0.7	0.2
チキンのマーメレード煮	366	20.1	14.9	2.2
高野豆腐のオランダ煮	107	2.9	7.3	0.7
きのこの柚香あえ	20	2.3	0.2	1.4
計	760	30	23.1	4.5
いちごのヨーグルトかけ	20	2.3	0.2	1.4

この献立の栄養価は?

チキンのマーメレード煮

材料(4人分)

- ・鶏手羽元 8本
- ・大根 400g
- ・レタス 4枚
- ・ブロッコリー 4房
- ・ミニトマト 4個
- ・マーメレード 160g
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酒 大さじ3

作り方

①厚手の鍋にマーメレードとしょうゆ、酒を入れ、肉、大根を加えて火にかける。
②最初は強火で、沸騰したら、弱火でコトコトと煮汁がよくからむように時々返しながらかける。
③軟らかくなったら、レタスを敷いた器に盛り、色よく茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

短麺ごはん

うどんを作るときにできるまがつたところや切れ端を利用して、ごはんと一緒に炊いたものです。ほどよい塩分になります。



佐賀の長寿メニュー 其の2

佐賀市周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

短麺ご飯 主食

チキンのマーメレード煮 主菜

高野豆腐のオランダ煮 副菜

きのこの柚の香あえ 副菜

いちごのヨーグルトかけ おやつ



高野豆腐のオランダ煮

材料(4人分)

- ・高野豆腐 1枚
- ・片栗粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん、ごぼう、たけのこ 各30g
- ・れんこん 40g
- ・さやえんどう 10g
- ・油 小さじ1
- ・(さとう、酒 各大さじ1/2、しょうゆ 大さじ1、だし汁 100cc、七味唐辛子 少々)

作り方

①高野豆腐は水で戻して、小さめの乱切りにし、片栗粉をまぶして、少し色づく位に揚げる。
②野菜は乱切りにして、下ゆです。(にんじんは飾り用に取り分けておく)
③鍋に油を熱し、さやえんどう以外の②を炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。野菜に味がしみたら、①の高野豆腐を加えてひと煮し、好みで七味唐辛子をふる。
④器に盛って、にんじんとさやえんどうを散らす。

いちごのヨーグルトかけ

材料(4人分)

- ・いちご 12粒
- ・プレーンヨーグルト 1/2カップ
- ・さとう 好みで

佐賀の長寿メニュー 其の3

旧東脊振村・神埼周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

- 主食 麦ごはん
- 主菜 洋風肉じゃが
- 副菜 さしみコンニャク
- 副菜 コーンスープ
- 果物 柿
- おやつ うどんかりん糖



麦ごはん

材料(4人分)

- 米 280g
- 麦 30g

洋風肉じゃが

材料(4人分)

- 牛薄切り肉 160g
- じゃがいも 300g
- たまねぎ 150g
- にんじん 40g
- しらたき 50g
- さやいんげん 20g
- 油、生クリーム 各大さじ2

A (だし汁 200cc強、酒 大さじ1、さとう 大さじ2、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ3)

作り方

- ①牛肉は3cm巾ぐらゐに切る。じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにし、水にしぼらつておく。にんじんも乱切り、しらたきはゆでて5cmに切る。さやいんげんは塩茹でしてななめに切る。
- ②熱した鍋に油を入れ、牛肉をサツといためる。じゃがいも、人参、たまねぎの順にいため、だし汁を加え、ひと煮立ちしたらAの調味料としらたきを加え、アクを取りながら煮含める。
- ③器に盛って塩茹でした、さやいんげんを添えて生クリームをかける。

さしみコンニャク

材料(4人分)

- さしみコンニャク 1パック(約300g)
- A (合わせみそ 50g、酢 大さじ3、さとう 大さじ3、すりごま 大さじ2、酒 50cc、)
- きゅうり 100g
- トマト 150g
- わかめ 4g

コーンスープ

材料(4人分)

- クリームコーン缶詰 中1缶(230g)
- 牛乳 600cc
- 固形スープの素 1個
- 塩・こしょう 各少々
- バター 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ1
- パセリ 少々

この献立の栄養価は?

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
麦ごはん	275	4.8	0.7	0
洋風肉じゃが	216	13.4	5.2	2.0
さしみこんにゃく	110	3.4	3.6	1.0
コーンスープ	175	6.2	10.9	1.1
計	776	27.8	20.4	3.1
柿	75	0.5	0.3	0
うどんかりん糖	抹茶57 黒糖54	抹茶0.8 黒糖0.8	抹茶0.7 黒糖0.7	抹茶0.1 黒糖0.2

うどんかりん糖(抹茶・黒糖)

材料(4人分)

- 生うどん 1袋(400g)
- (抹茶)
- 砂糖 180g
- 抹茶 大さじ2
- 水 大さじ5
- (黒砂糖)
- 黒砂糖 200g
- 水 大さじ5

作り方

- ①生うどんを1/4の長さに切る
- ②油できつね色になるまでカリッと揚げる
- ③分量の砂糖、抹茶を水大さじ5で煮とかす(黒砂糖味の時は、黒砂糖を大さじ5の水で煮とかす)
- ④③がブツブツとあわが出る寸まで、揚げたうどんをからめる
- ⑤水分がなくなったら出来上がり

柿

材料(4人分)

- 柿 2個

一口メモ

さしみコンニャク
昔から、こんにゃくいもを作りワラの灰であくとり、自家製こんにゃくを作っていました。

うどんかりん糖
神埼特産のうどんを、かりん糖のために塩分を半分に控えた「特製うどん」で作ったかりん糖です。

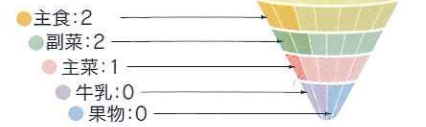


佐賀の長寿メニュー 其の4

旧東脊振村・神埼周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

- そうめんチャンプル 主食
- 卵の千草焼 主菜
- 五目ひじき煮 副菜
- きのこ汁 副菜
- とうもろこし おやつ



そうめんチャンプル

材料(4人分)

- そうめん(乾) 250~300g
- シーチキン 1缶(165g)
- ニラ 2束(200g)
- にんじん 60g
- 塩 小さじ2/5
- こしょう 少々

作り方

- ①そうめんはかためにゆでる。
- ②ニラは4cmぐらゐの長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③鍋にシーチキンの油を加えニラとにんじん、シーチキンをいためる。
- ④茹でたソーメンを加え、塩、こしょうで味付けする。

きのこ汁

材料(4人分)

- 生しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきだけ 各1パック
- 小ネギの小口切り 大さじ4
- しょうが汁 大さじ1
- A (だし汁 800cc、酒 大さじ1、薄口しょうゆ 大さじ1、塩 少々)
- ごま油 大さじ1

五目ひじき煮

材料(4人分)

- 水煮大豆 140g
- にんじん、ごぼう 各100g
- うす揚 1枚
- しいたけ(乾) 4枚
- ひじき(乾) 20g
- こんにゃく 1/2枚
- さやいんげん 3本
- だし汁 400cc
- みりん、酒 各大さじ2
- さとう 大さじ1

作り方

- ひじきは水に浸してもどしておく
- ①こんにゃくは茹でて2~3つに切り、うす切りにする。ごぼうはささがき、にんじんは短冊切りにする。うす揚は油抜きして3等分に切りうす切り、しいたけも薄切りにする。さやいんげんはゆでて干切りにする。
 - ②だし汁に①を加え、みりん、酒、さとう、しょうゆを加えて煮含める。
 - ③器に盛りつけ、さやいんげんを散らす。

卵の千草焼

材料(4人分)

- 卵 4個
- 牛ひき肉 80g
- たまねぎ 100g
- にんじん 80g
- キクラゲ 1枚
- さやいんげん 40g
- だし汁 50cc
- A (薄口しょうゆ 小さじ1・1/2、さとう 大さじ1、油 小さじ2、しそ 4枚、だいこん 120g)

とうもろこし

材料(4人分)

- とうもろこし 240g

この献立の栄養価は?

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
そうめんチャンプル	343	9.5	5.3	3.4
卵の千草焼	192	10.7	10.8	0.1
五目ひじき煮	133	7.6	3.5	1.4
きのこ汁	37	1.5	0.2	1.2
計	705	29.3	19.8	6.1
とうもろこし	42	1.5	0.7	0

一口メモ

そうめんチャンプル
神埼郡はそうめんの生産地として知られています。昔も今も、夏場は冷やしそうめん、冬場は温かくにゆうめんにしてよく食べられています。

佐賀の長寿メニュー
其の5

基山町周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

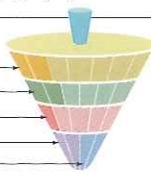
主食 茶入りうどん

主菜 がめ煮

副菜 かきなます

おやつ さつま芋まんじゅう

●主食:2
●副菜:2
●主菜:1
●牛乳:0
●果物:0



茶入りうどん

材 料(4人分)

- ・ 麵
- A (中力粉 250g、お茶の葉 大さじ1)
水 150cc、塩 小さじ1
- ・ かきあげ
- B (大根おろし 1カップ、卵 1/3個
チーズ 1ヶ(20g)、スキムミルク 大さじ1
小麦粉 大さじ2、桜えび 1/3C(10g))
- ・ わかめ(カット) 4g
- ・ かまぼこ 40g
- ・ だし汁 800cc
- ・ みりん、酒、薄口しょうゆ 各大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ ねぎ 15g

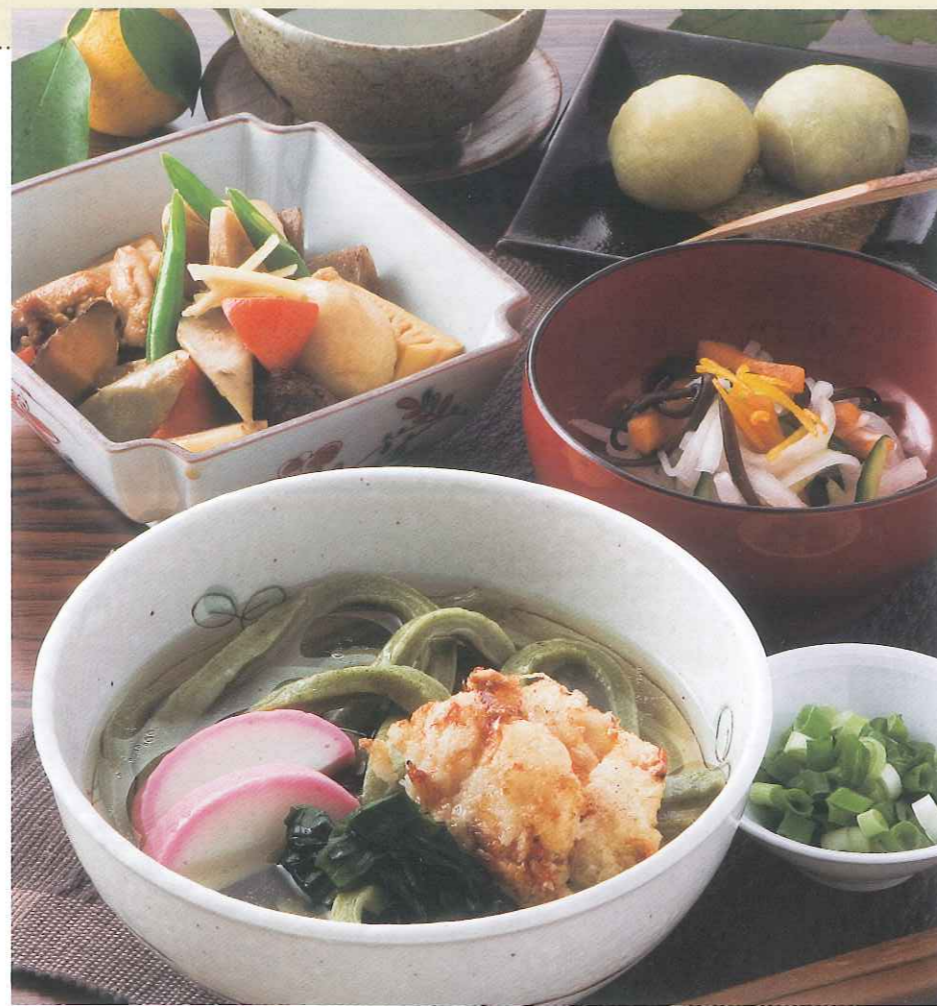
作り方

- ①麵の材料Aをボールに入れてよくこねる。ひとまとめにして、しばらくおく。うち粉を使い台の上でのばし、3mm厚さに切り、たっぷりの熱湯で茹でる。
- ②だいこんをおろし水気を切り、Bをあわせてかきあげを作る。
- ③わかめは水に戻し、ねぎは小口切りにする。だし汁を調味し、うどん、かまぼこ、わかめ、かきあげ、ねぎを盛り合わせる。

かきなます

材 料(4人分)

- ・ だいこん 160g
- ・ きゅうり 80g
- ・ かき 100g
- ・ きくらげ(乾) 1g
- ・ 酢 大さじ1
- ・ ゆず(果汁) 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1
- ・ 食塩、ゆず(皮) 少々



がめ煮

材 料(4人分)

- ・ 鶏肉(もも) 120g
- ・ しいたけ(乾) 小2枚
- ・ さといも、れんこん 各60g
- ・ たけのこ、ごぼう、こんにゃく 各40g
- ・ にんじん 30g
- ・ いんげん 20g
- ・ だし汁 200cc
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・ 酒、みりん 各大さじ1
- ・ しょうが 少々

作り方

- ①鶏肉は一口大に切りしいたけは水に戻す。
- ②れんこん・ごぼうは酢水で茹で皮をとり、さといもは、皮をむき、たけのこも同じように一口大に切る。
- ③鍋に材料とだし汁を入れて煮る。調味料を加え煮立ったらあくを取り、落とし蓋をして弱火で煮あめ。
- ④器に盛り、茹でたいんげん、針しょうがを添える。

さつま芋まんじゅう

材 料(15個分)

- ・ 皮 (さつまいも 400g、小麦粉 90g)
塩 ひとつまみ
- ・ あん (紫いも 250g、砂糖 75g)
塩 少々

作り方

- ①さつまいもは皮をむき2~3cmに切り、柔らかく茹で、茹で汁をすて、熱いうちにつぶす。
 - ②小麦粉と塩を混ぜてこね、一つにまとめて、しばらくおき、15等分する。
 - ③紫いもは皮を厚めにむき2~3cmに切り、2~3回茹でこぼし、柔らかく茹でる。茹で汁をすて砂糖、塩を加え、15個に丸める。
 - ④いもあんを②で包み、オープンペーパーをしき強火で12~13分蒸す。
- ☆紫いもを皮に、さつまいもをあんにしてもよい

さつま芋まんじゅう

戦前・戦後は芋がおやつでした。さつまいも、じゃがいも、里芋などを材料に、おばあちゃんの手作りでした。

ふな焼き

小麦粉を水で溶き焼いた「ふな焼き」は子どもの頃のおやつとして、たくさんの方にとって「おふくろの味」でした。昔は黒砂糖を真ん中にはさんで食べていました。

この献立の栄養価は?

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
茶入りうどん	381	12.3	9.0	3.2
がめ煮	140	7.4	5.9	1.1
柿なます	35	0.5	0.1	0.2
計	556	20	15.0	4.5
さつま芋まんじゅう	99	1.0	0.2	0.1

一口メモ



佐賀の長寿メニュー
其の6

基山町周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

柿の葉寿司 主食

白和え 副菜

だぶ 副菜

干し柿 果物

ふな焼き おやつ

●主食:2
●副菜:3
●主菜:0
●牛乳:0
●果物:1



白和え

材 料(4人分)

- ・ ほうれんそう、春菊 各100g
- ・ にんじん 60g
- ・ しらたき 40g
- ・ 豆腐 200g
- ・ みそ 大さじ1・小さじ1
- ・ 砂糖 12g
- ・ ねりごま 大さじ1

干し柿

材 料(4人分)

- ・ 干し柿 4個(1個40g)

ふな焼き

材 料(4人分・8個分)

- ・ 小麦粉 100g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・ 水 100cc
- ・ 卵 1個
- ・ はちみつ 大さじ1
- ・ あずきあん(またはマーレード) 120g
- ・ 油 小さじ1

作り方

- ①たまごをボールに入れ泡立て器で混ぜ、水とはちみつを加え混ぜる。
 - ②小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、①を加える。
 - ③フライパンに油を引き②を流し、両面を焼き、あずきあんをはさむか、巻き込む。
- ※マーレードや黒砂糖をつけて巻いてもよい。
※水の代わりに牛乳でもよい。



柿の葉寿司

材 料(4人分)

- ・ 柿の葉 8枚
- ・ ごはん 800g
- A (かぼす果汁 大さじ2、酢 大さじ1)
砂糖 大さじ2、塩 小さじ2/5
- ・ にんじん 50g
- ・ ごぼう 70g
- ・ しいたけ(乾) 4g
- ・ れんこん 80g
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 薄口しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・ アスパラガス 40g
- ・ ざくろ(またはイクラ) 少々
- ・ 錦糸たまご 少々

作り方

- ①Aで合わせ酢を作り、ご飯に混ぜる。
- ②ごぼうはさがきにする。にんじんはせんざりにし、ごぼうとともに煮て、砂糖・しょうゆで調味する。
- ③れんこんは茹でて花型に切り、甘酢に漬ける。しいたけはもどし砂糖しょうゆで煮あめ。
- ④①②を混ぜてまとめ、柿の葉の上に盛る。ザクロや錦糸たまごをご飯の上のせ、れんこん、しいたけ、茹でたアスパラガスをもりつける。

柿の葉寿司

散し寿司、赤飯などはお客様のもてなし料理として、またおくんちのときにはがめ煮、甘酒とともに現在でも代表的な料理です。

一口メモ

この献立の栄養価は?

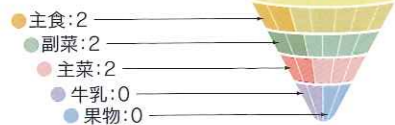
献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
柿の葉寿司	427	6.9	0.7	1.2
だぶ	106	8.7	2.6	1.7
白和え	81	5.7	3.9	0.8
干し柿	110	0.6	0.7	0
計	724	21.9	7.9	3.7
ふな焼き	129	3.2	1.5	0.1

佐賀の長寿メニュー
其の7

旧西有田町・唐津伊万里周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

- 主食 押し寿司
- 主菜 鯖の潮煮
- 副菜 にごみ
- 副菜 わかめの清汁
- おやつ 呉豆腐の黒蜜かけ



押し寿司

材 料(4人分)

- ・精白米……………2合
(酢 40cc、水 390cc(※1)、だし昆布 2cm)
- ・砂糖……………40g
(ごぼう30g、にんじん 15g、干し椎茸 8g)
A[砂糖 小さじ3、しょうゆ 小さじ3、だし 160cc]
(卵……………1個)
(砂糖 小さじ1/2、塩 少々、油 小さじ1/2)
- ・でんぶ……………少々
- ・木の芽……………適宜
- ・たこの手(切干大根)……………20g
B[酢 大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうゆ 小さじ1/2]

作り方

- ①といた米に分量の酢を加え、普通の炊飯時の目盛りまで水を入れ、30分程おいて普通に炊く。
- ②炊きあがったら、寿司桶にうつし、団扇などで冷ましながらかき混ぜる。
- ③ごぼうとにんじんは小さくさいきにし、戻した干し椎茸は縦に2~3等分して横に薄く切る。
- ④だし汁を煮立たせ、③を入れさらに煮る。やわらかくなったらAで調味する。
- ⑤卵は薄く焼いて、錦糸卵を作る。
- ⑥寿司飯(②)を8等分し、中に④の具をいれて団子状にしてから、押し寿司の型で整える。
- ⑦皿に盛り、上に錦糸卵、でんぶ、木の芽を飾り、付け合わせの甘酢漬(※2)を添える。

※1 酢+水で米の容量の2割増しとした。
※2 甘酢漬:水で戻したこの手を3cm長さに切り、Bに漬け込む。

鯖の潮煮

材 料(4人分)

- ・鯖……………4切(60g)
- ・塩……………4g
- ・水……………800cc
- ・塩……………大さじ2
- ・青菜……………100g
(薄口しょうゆ 小さじ1 出し汁 大さじ1)

にごみ

材 料(4人分)

- ・鶏肉もも肉……………60g
- ・里芋、栗(甘露煮でもよい)……………各120g
- ・小豆……………60g
- ・にんじん……………50g
- ・ごぼう、れんこん、こんにゃく……………各40g
A(しょうゆ 小さじ4、酒 小さじ4、砂糖 小さじ5)
- ・出し汁……………270cc
- ・小豆の煮汁……………60cc

作り方

- ①鶏肉は2cmくらいの大きさに切る。里芋、にんじん、ごぼう、れんこんは鶏肉ぐらゐの大きさの乱切りにする。
- ②こんにゃくは下茹でし、小さめに手でちぎる。栗は半分に切る。
- ③小豆は一度茹でて、ゆで汁をいったん捨て、再び水を足してやわらかくなるまでゆでる。このゆで汁は捨てずにとっておく。
- ④鍋にだし汁を入れ、ごぼう、れんこんを入れしばらく煮る。次ににんじん、こんにゃく、鶏肉、栗を加えさらに煮る。
- ⑤里芋を加え、小豆、小豆のゆで汁を加え柔らかくなるまで煮たらAで調味し、器に盛る。

わかめの清汁

材 料(4人分)

- ・わかめ……………40g
- ・花麩……………8個
- ・貝割れ大根……………12g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1
- ・出し汁……………700cc

呉豆腐の黒蜜かけ

材 料(4人分)

- ・豆乳(無調整)……………400cc
- ・葛粉……………1/3カップ
- ・黒砂糖……………40g
- ・水……………10cc
- ・きなこ……………6g
- ・砂糖……………小さじ2

作り方

- ①鍋に豆乳、葛粉を入れ、始めは中火くらいでかき混ぜながら加熱する。
- ②煮立ってきたら、弱火にし、さらに手ごたえがでてくるくらい練りこんでいく。
- ③ぬらした流し缶に流し入れ、冷やし固める。固まったら、適当な大きさに切り分ける。
- ④黒砂糖と水を鍋に入れ、黒砂糖が溶けてもさらに混ぜながら加熱し、少し煮詰め黒蜜を作り、冷ます。
- ⑤きなこ砂糖を合わせたものを③にまぶし、器に盛り付けて、上から黒蜜をかける。

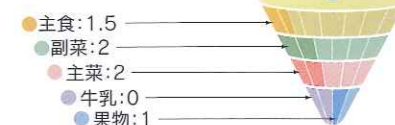


佐賀の長寿メニュー
其の8

旧西有田町・唐津伊万里周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

- ごはん 主食
- グリーンアスパラの牛肉巻き 主菜
- かけあえ 副菜
- 具沢山みそ汁 副菜
- なし、ぶどう 果物



グリーンアスパラの牛肉巻き

材 料(4人分)

- ・牛肉もも薄切り肉……………240g
(塩 小さじ1/2、こしょう 少々)
- ・グリーンアスパラ……………中4本
- ・にんじん……………80g
- ・油……………小さじ2
- A(しょうゆ 大さじ2、溶かしバター 大さじ1、スープ 大さじ2)
- ・粗挽きこしょう……………少々
- ・レタス……………40g
- ・トマト……………中1個

作り方

- ①アスパラガスははかまをとって、下の方だけ皮をむいてゆでておく。
- ②にんじんはアスパラガスの長さ・太さに合わせて切りゆでておく。
- ③牛肉に塩・こしょうをふり①と②を斜めに巻いていく。
- ④フライパンに油を引き、中火で③を焼く。
- ⑤レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは8等分する。
- ⑥皿に牛肉巻きを盛り、レタスとトマトを添え、Aを混ぜ合わせたソースをかけ、こしょうをふる。

この献立の栄養価は?

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
押し寿司	387	7.4	2.5	0.8
鯖の潮煮	127	13.1	7.4	1.4
にごみ	177	8.1	1.1	0.9
わかめの清汁	12	0.7	0	1.0
計	703	29.3	11.0	4.1
呉豆腐の黒蜜かけ	129	4.3	2.4	0

かけあえ

材 料(4人分)

- ・だいこん……………240g
- ・あじ(刺身用)……………120g
(塩(材料の2%)1.4g)
(酢(材料の3%)適宜)
- ・みそ……………小さじ2
- ・すりごま……………大さじ2
- ・穀物酢(りんご酢)……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1・1/3
- ・小ねぎ……………4本

作り方

- ①だいこんはうすくそぎ、みそで和える。
- ②あじは塩じめしたあと酢じめし、薄切りにする。
- ③だいこんの水分を軽く絞り、ごま、砂糖、酢を混ぜる。
- ④器に盛りつけて、小口切りにした小ねぎを散らす。

この献立の栄養価は?

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
ごはん	252	3.8	0.5	0
アスパラの牛肉巻き	195	12.7	13.0	1.5
かけあえ	89	7.8	4.0	0.8
具沢山みそ汁	56	2.2	0.5	1.1
計	592	26.5	18.0	3.4
果物	26	0.2	0	0

具沢山みそ汁

材 料(4人分)

- ・じゃがいも……………120g
- ・たまねぎ……………100g
- ・ほうれん草……………80g
- ・みそ……………40g
- ・出し汁(いりこ)……………800cc

果物

材 料(4人分)

- ・なし……………4切
- ・ぶどう……………12粒

呉豆腐

豆乳ににがりを使わない葛(くず)、でんぶを溶かし込んで作ったのが呉豆腐です。伊万里・西松浦では仕事や祝い事には必ずといっていいほど食べられていました。

たこの手

伊万里・有田地区では生の大根を“たこの手”のように切り、乾燥させた干切大根のことで、その姿が“たこの手”のようにしていたのでこう呼ばれています。

かけあえ

玄界灘ならではの新鮮な魚とだいこんを酢味噌で和えたもので、懐かしい“おふくろの味”です。

一口メモ

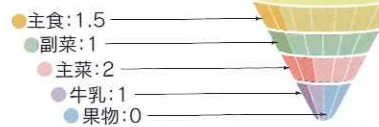


佐賀の長寿メニュー
其の9

旧嬉野町・鹿島周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

- 主食 まぜごはん
- 主菜 湯豆腐
- 副菜 ほうれん草のごま和え
- おやつ 抹茶ミルクゼリー



まぜごはん

材 料(4人分)

- 具 かつもも肉 80g、酒 小さじ1
しいたけ(乾) 2枚、こんにゃく 1/3枚
油揚げ 1枚、にんじん 30g
ごぼう 40g、さやいんげん 30g
- 米(米 2合、水 350cc)
- 調味料(酒 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1/4)

作り方

- ①米は洗い、水気をきって、炊飯器の内釜に入れ、30分以上つけておく。
- ②具の下ごしらえをする。
 - ・しいたけは、水でもどして、1cm角に切る。
 - ・こんにゃくは、1cm角に切り、さっとゆでる。
 - ・油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、1cm角に切る。
 - ・にんじんは、もみじ型などで型抜きし、3mm厚さに切る。
 - ・ごぼうは、小口切りにし、水につけて、あくをぬく。
 - ・とり肉は、1センチ角に切り、酒をふる。
 - ・さやいんげんは、熱湯でゆでて、斜め薄切りにする。
- ③炊飯器に、調味料と、さやいんげん以外の具を入れてさっと混ぜ、普通に炊く。
- ④炊きあがったら、器に盛り、さやいんげんを散らす。

湯豆腐

材 料(4人分)

- 豆腐 …………… 2丁
- えのき茸、白菜 …………… 各100g
- 長ねぎ …………… 1本
- 春菊 …………… 80g
- にんじん …………… 少々
- だし昆布 …………… 15cm

- 薬味 (大根 250g、赤唐辛子 1本
削り節 1/2カップ、あさつき 1/2束
白ごま 大さじ4、のり 1枚)
- ・しょうゆ …………… 適宜
 - ・温泉の水

ほうれん草のごま和え

材 料(4人分)

- ・ほうれん草 …………… 400g
- ・白ごま …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・だし汁 …………… 大さじ1

湯豆腐

弱アルカリ性の滑らかな泉質は“美肌の湯”として有名ですが、この温泉の湯で作る“温泉豆腐”は、とろりとした舌触りのえもいわれぬ食管をかもし出し温かい鍋料理です。



抹茶ミルクゼリー

材 料(4人分)

- ・粉ゼラチン …………… 5g
- ・水 …………… 小さじ5
- ・抹茶 …………… 2.5g
- ・お湯 …………… 少量
- ・牛乳 …………… 250cc
- ・砂糖 …………… 大さじ3

作り方

- ①水に粉ゼラチンをふり入れて、しとらせる。
- ②牛乳に抹茶を入れて温め、①のゼラチンを溶かし、さらに、砂糖を加えて溶かして、こす。
- ③②の鍋底を冷水に当て、ときどき混ぜながら冷やし、濃度がついたら、型に入れて冷やし固める。

この献立の栄養価は？

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
まぜごはん	383	10.2	5.3	2.5
湯豆腐	128	11.4	6.5	0
つけたれ	79	3.8	5.0	1.4
ほうれん草のごま和え	47	3.3	2.6	0.7
計	637	28.7	19.4	4.6
抹茶ミルクゼリー	45	3.1	2.3	0.1

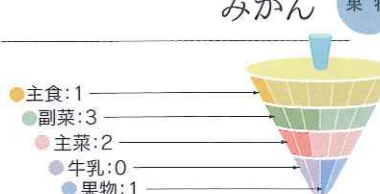


佐賀の長寿メニュー
其の10

旧嬉野町・鹿島周辺

FOOD OF LONG LIFE AT SAGA

- 茶粥 主食
- 白身魚の煮付け 主菜
- 野菜の天ぷら 副菜
- 切り干し大根の煮物 副菜
- みかん 果物



茶粥

材 料(4人分)

- ・米 …………… 200g
- ・番茶 …………… 20g
- ・水 …………… 1600cc

作り方

- ①米は洗って、ザルにあげておく。
- ②分量の水を沸騰させ、番茶を加え、約2分加熱して茶汁を作る。(茶は、袋に入れるよりも、茶葉をそのまま炊き出した方が、粥の粘り方が少なく、風味がでる。) そのうち、200mlの茶汁はとっておき、でき上がりが固いようであれば、好みで仕上げに加える。
- ③②の茶汁に米を加え、沸騰したら、ふきこぼれないように煮る。

白身魚の煮付け

材 料(4人分)

- ・魚の切り身 …………… 4切(480g)
 - ・長ねぎ …………… 100g
 - ・干しわかめ …………… 2~3g
 - ・しょうが …………… 1かけ
- 煮汁 (水 300cc、酒 200cc、砂糖 大さじ1
みりん 大さじ2.5、しょうゆ 大さじ3)

野菜の天ぷら

材 料(4人分)

- ・さつまいも …………… 1/2本
 - ・れんこん …………… 80g
 - ・にんじん …………… 40g
 - ・なす …………… 1個
 - ・さやいんげん …………… 8本
 - ・大根おろし …………… 200g
- 衣 (卵 1個、小麦粉 1カップ
水 150cc)
- ・揚げ油
- 天つゆ (だし 150cc、しょうゆ 50cc
みりん 50cc)

みかん

材 料(4人分)

- ・みかん …………… 4個 (または、季節の果物)

切り干し大根の煮物

材 料(4人分)

- ・切り干し大根 …………… 20g
- ・油揚げ …………… 1枚
- ・にんじん …………… 30g
- ・しいたけ(乾) …………… 1・1/2枚
- ・油 …………… 大さじ1
- ・だし …………… 200cc
- ・七味唐辛子 …………… 少々

作り方

- ①切り干し大根は、さっと洗い、食べやすい大きさに切り、だしにつけてもどす。
- ②油揚げは、油抜きし、縦半分に切り、せん切りにする。
- ③にんじんは、皮はむいて、せん切り。しいたけも水にもどして、せん切りにする。
- ④鍋に、大さじ1杯の油を熱し、にんじんをいため、①と油揚げとしいたけを加えて、さらに煮る。最後に、七味唐辛子を振る。

茶粥

長崎街道の宿場町として栄えた嬉野は、古くから旅の疲れを癒す“温泉”と、豊かな自然に育まれた“嬉野茶”が有名です。茶粥はその茶を使って作られています。



この献立の栄養価は？

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
茶粥	178	3.1	0.5	0
白身魚の煮付け	303	22.8	10.8	2.3
野菜の天ぷら	288	4.9	16.7	0
つけつゆ	54	1.4	0.1	9.6
切り干し大根	61	1.1	3.8	0.3
計	884	33.3	31.9	12.2
果物(みかん)	46	0.7	3.8	0.3

健康長寿のための食生活のポイント

健康長寿をめざすためには、自分にとってちょうどよい食事の量を知り、バランスのとれた食事を心がけたいものです。

「食事バランスガイド」は生活習慣病を予防するために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをイラストで分かりやすく表したものです。

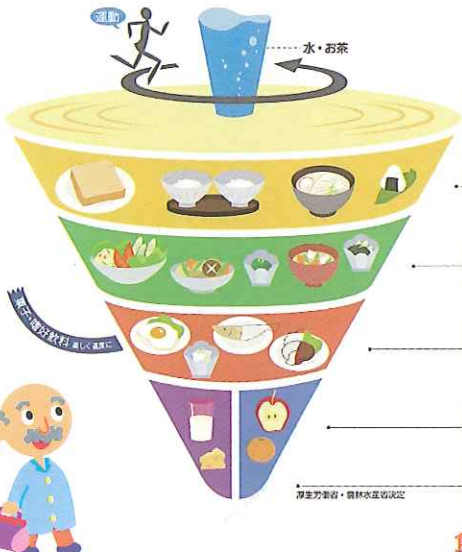
逆三角形の「コマ」の形は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のとりたい量のバランスを表しています。例えば野菜料理である「副菜」は、メインのおかずの「主菜」よりも多くとりたいこと表しています。

コマはバランスが悪いと倒れてしまいます。わたしたちの健康も「バランスのよい食事」を基本に、適度な運動と十分な水分の補給、お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に、を心がけることによって「健康のバランス」が保たれることを示しています。

食事バランスガイドは、一般的な成人が1日に摂取すべき食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物にわけて、「〇つ」=SV(サービング)を使って量(皿数)を表しています。

例えば、主食の1日の目安は「5~7つ(SV)」です。ごはん小盛1杯や食パン1枚が「1つ」分なので、朝食でごはん小盛1杯をたべたときには、昼食と夕食を合わせて残りの「4~6つ(SV)」を食べるとよいことになります。

イラストを参考に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をそろえ、いろいろな料理をバランスよく食べましょう。



水・お茶

逆三角形の「コマ」の形は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のとりたい量のバランスを表しています。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)のこと

食事バランスガイド

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン類) つ(GV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯、うどん1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ) つ(GV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、きんぴら、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め 2つ分 = ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め
3-5 主菜(肉・魚・卵) つ(GV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から1皿 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から2皿 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイスキャンディー、アイス棒、アイスキャンディー、アイス棒、アイスキャンディー、アイス棒 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイスキャンディー、アイス棒、アイスキャンディー、アイス棒
2 果物 つ(GV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、ぶどう1房、いちご1房、いちご1房、いちご1房、いちご1房

食事バランスガイド <http://www.j-balanceguide.com/>