



※粗熱を取る時間は含みません

〈1/16カット分〉
エネルギー：88kcal
たんぱく質：1.8g
脂 質：5.8g
炭水化物：7.6g
食塩相当量：0.0g

藤枝産茶葉入り ホワイトチョコブラウニー

〔材料（15cmスクエア型）〕

ホワイトチョコ・・・120g
無塩バター・・・40g
茶葉（粉末状）・・・8g
卵・・・2個
砂糖・・・20g
薄力粉・・・40g
おからパウダー・・・10g
トッピング用の茶葉・・・2g

〔作り方〕

〔下準備〕

- ・オーブンの予熱をする。（電気170℃/ガス160℃）
- ・型にクッキングシートを敷いておく。

- ① チョコとバターを溶かす
耐熱ボウルに細かくしたホワイトチョコとバターを入れ、電子レンジ（600w）で1分半加熱して完全に溶かす。
- ② お茶の香りを引き出す
①に粉末状にした茶葉を入れて混ぜ、3分ほど置いて香りを出したら、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 卵を混ぜる
卵を1個ずつ加え、その都度泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 粉類をさっくり合わせる
薄力粉とおからパウダーをふるい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流して焼く
型に流し入れ、軽く空気を抜いてトッピング用の茶葉を散らしオーブンで20分焼く。
- ⑥ 仕上げ
粗熱が取れたら16等分の食べやすい大きさにカットする。

藤枝には、季節ごとに
おいしい食材がたくさんあります。
藤枝の食材を食事に
取り入れてみませんか。

Point!!

薄力粉の一部をおからパウダーに置き換えることで、
糖質を上手に抑えつつ、食物繊維をプラスできます。
お茶の香りと合わせることで、おから特有の風味も気になりにくいです。

発行:2026年8月

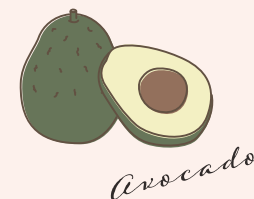
FUJIEDA FOODLIFE RECIPEBOOK



おいしく食べて からだ整う レシピ



毎日の食事を
少しずつ意識する
きっかけに。



藤枝市健康福祉部
健やか推進局健康企画課
地域活性化起業人 山城

〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14番1号
TEL:054-645-1113 FAX:054-645-2122
E-mail:kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp

食べることから 整える。

藤枝の旬の食材や、毎日の食事に役立つレシピを発信中！
健康づくりのヒントにぜひチェックしてみてください！



健やか推進局
公式Instagram



藤枝市保健センター
公式クックパッド

忙しい毎日の中で、こんなふうに
感じる日ありませんか？

- ☒ 野菜不足かも
- ☒ 最近キレイを意識したい
- ☒ 疲れやすい
- ☒ なんとなく元気が出ない

毎日の健康づくりの基本は1日3食を
バランスよく食べることから始まります。

この冊子では、日常で感じやすい
“なんとなく気になる不調”に寄り添いながら、
その日の気分や体調に合わせて選べる毎日の
暮らしに取り入れやすいレシピを考案しました。

健康管理を頑張りすぎるのではなく、
毎日の食事を少しずつ意識するきっかけとして、
気軽に楽しんでいただけたら嬉しいです。

3つのテーマで
毎日に寄り添うレシピを
お届けします。



Thema01

からだを 整えたい日

食べすぎや、胃腸が
疲れていると
感じる日に。
発酵食品や食物繊維を
組み合わせて、食べながら
整えるレシピを
紹介します。



Thema02

きれいを 意識したい日

最近ちょっと肌や髪の
コンディションが気になる日に。
たんぱく質やビタミンを
意識した彩り豊かな
レシピを紹介します。



Thema03

ゆらぎを 感じる日

なんとなく不安定な日や、
ホッとしたい日に。
温かい料理や
やさしい味わいの
レシピを紹介します。



Thema01

からだを 整えたい日

食べすぎたり、胃腸が疲れているなど感じたりする日に。

もしかすると、野菜不足のサインかもしれません。

食物繊維たっぷり食材をおいしく取り入れて
からだの内側からすっきり整えましょう。

Point

野菜などに含まれる食物繊維と 発酵食品を組み合わせ、 毎日の食事をすっきりサポート

食物繊維を含む野菜やきのこ、
こんにゃくは、腸内環境を整える
助けをしてくれます。
さらにヨーグルトや納豆、キムチ、
みそなどの発酵食品を組み合わせることで、
毎日のすっきり習慣につながります。



おすすめレシピ
藤枝産しいたけ入り
こんにゃくチャプチェ
(P4にレシピ掲載)



発酵食品をプラスして、もっとすっきり！
食事にこんな一品を添えてみよう



納豆



ヨーグルト



甘酒



キムチ



みそ汁



からだを整える習慣のヒント

野菜から食べる

野菜から食べ始めると
満足感が
得られやすく、
食べ過ぎ防止にも
つながります。

汁物をプラスする

みそ汁やスープを
プラスして、
水分や野菜を
手軽に補給。
体も温まります。

発酵食品を 毎日少しずつ

毎日の食事に
少しずつ取り入れる
ことで、腸内環境を
整え、おなかの調子を
サポートします。
無理なく続けることが
大切です。

水分を こまめにとる

1日を通してこまめに
水分補給を。
からだの巡りを
サポートし、
すっきり習慣に
つながります。

軽い運動を 取り入れる

食後の散歩や
ストレッチなど、
無理なくからだを
動かす習慣を
取り入れましょう。

食物繊維が豊富な食材で
食べ過ぎた翌日のお腹を
お掃除！



所要時間
20
MIN

藤枝産しいたけ入り こんにゃくチャプチェ

(1人分)
エネルギー：144kcal
たんぱく質：93.5g
脂質：4.5g
炭水化物：10.9g
食塩相当量：1.2g

【材料 (2人分)】

牛こま切れ肉・・・60g
☆しょうゆ・・・小さじ2
☆ウスターソース・・・小さじ2
☆砂糖・・・小さじ1/2
☆おろしにんにく・・・小さじ1/2
しらたき・・・1袋 (160g)
たけのこの水煮・・・50g
ごま油・・・小さじ1/2
玉ねぎ・・・1/4個
しいたけ・・・1個
ピーマン・・・1個
にんじん・・・1/8本
白ごま・・・適量
糸唐辛子・・・適量

【作り方】

〔下準備〕

・玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、にんじんはそれぞれ細切りにする。
・しらたきは食べやすい長さに切る。

- ① お肉に下味をつける
ボウルに牛肉と☆の調味料を入れてよくもみ込み、5分以上置いて味をなじませる。
- ② しらたきとたけのこを炒める
フライパンにごま油を熱し、しらたきとたけのこを中火で水分が飛ぶまでしっかりと炒める。
- ③ 具材を合わせて炒める
①の牛肉 (タレごと)、玉ねぎ、しいたけ、にんじんを加えて炒める。
- ④ ピーマンを加える
ピーマンを加え、色鮮やかさが残るようにサッと炒める。
- ⑤ 仕上げ
お皿に盛り、お好みで白ごまや糸唐辛子を飾る。

Point!!

しらたきやたけのこを先に炒めることで
水煮パック特有の匂いを飛ばし、
水分が抜けて味が染み込みやすくなります！



疲れた胃腸をじんわり温め、
サラッと食べられるスープご飯。
発酵調味料 (みそ・豆板醤) と
ミルクの力で体の巡りを改善

ごまミルク 坦々スープご飯

所要時間
15
MIN

(1人分)
エネルギー：457kcal
たんぱく質：19.4g
脂質：19.4g
炭水化物：57.5g
食塩相当量：1.7g

【材料 (2人分)】

豚ひき肉・・・80g
☆酒・・・小さじ2
☆オイスターソース・・・小さじ1
☆豆板醤・・・小さじ1/2
☆おろしにんにく・・・小さじ1/2
もやし・・・60g
にら・・・10g
長ねぎ・・・10g
ご飯・・・茶碗2杯分 (小盛り)
牛乳・・・350ml
すりごま・・・大さじ2
みそ・・・小さじ1
鶏ガラスープの素・・・小さじ1
ごま油、ラー油・・・適量

【作り方】

〔下準備〕

・もやし、にらは2cm幅に切る。
・長ねぎの周りはせん切り (白髪ねぎ) にして、
芯はみじん切り。

- ① レンジで肉みそを作る
耐熱ボウルにひき肉と☆を入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ (600w) で2分加熱する。
もやし、にら、ねぎの芯を加えさらに2分加熱する。
- ② スープのベースを作る
鍋にすりごま、みそ、鶏ガラスープの素を入れ、牛乳を少しずつ加えながらダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
弱火にかけ、沸騰直前まで混ぜながら温める。
- ③ 仕上げ
器にご飯を盛り、②のスープを注ぐ。上に①の肉みそと白髪ねぎをのせる。
- ④ お好みで
仕上げにごま油やラー油をお好みでまわしかける。

Point!!

飾り用の白髪ねぎを作る際、あまりがちな「ねぎの芯」を
みじん切りにして肉みそに混ぜることで、甘味とコクがプラスされ、
食材も無駄なく美味しく使い切ることができます。



きれいを意識したい日

肌や髪のを整えたい日には、たんぱく質やビタミン、良質な脂質を意識してみましょう。

彩りのある食材を取り入れて、内側からきれいを育てる食事を楽しみましょう。

Point

たんぱく質・ビタミン・良質な脂質をバランスよく取り入れて、内側からきれいをサポート

たんぱく質は肌や髪をつくる土台になります。ビタミン類は代謝や免疫力をサポートします。彩り野菜や良質な脂質(アボカド・ナッツなど)も意識して取り入れましょう。



きれいな習慣のヒント

たんぱく質を毎食とる

肌や髪のために肉・魚・大豆製品・卵などを意識して取りましょう。

彩り野菜をプラスする

ブロッコリーやトマト、にんじんなどの野菜を一品プラス。冷凍野菜も活用しながらビタミンやミネラルを手軽に補給しましょう。

おやつは果物にする

スナック菓子や甘いお菓子の代わりに果物を選んで、ビタミンや食物繊維をチャージ。

腸内環境を整える

ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品や野菜・果物などの食物繊維を組み合わせ腸内環境を整えましょう。

水分をこまめにとる

美容のためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

おすすめレシピ
彩り野菜と
スモークサーモンのサラダ
(P8にレシピ掲載)



きれいをサポートする食材を
プラスしてみよう



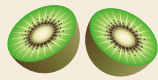
肉・魚



トマト



ヨーグルト



キウイ



ナッツ類



手作りだからヘルシーで安心！
良質なたんぱく質で髪や肌を整え、
鉄分で内側から血色感をアップ！

所要時間
60
MIN

※かつおを冷蔵庫に置く時間、
冷ます時間を含みます

しっとり手作りツナの カラフルサラダ

(1人分)
エネルギー：164kcal
たんぱく質：30.0g
脂質：2.4g
炭水化物：7.4g
食塩相当量：1.0g

[材料 (2人分)]

カツオorマグロ (生・ブロック)・・・200g
塩・砂糖・・・・・・・・各2g
☆酒 (茹で用)・・・・・・・・大さじ1
☆ローリエ (茹で用)・・・・・・・・1枚
☆粒こしょう (茹で用)・・・5～6粒
グリーンリーフ・・・・・・・・60g
黄パプリカ・・・・・・・・20g (1/8個)
ブロッコリー・・・・・・・・60g
ミニトマト・・・・・・・・4個
★プレーンヨーグルト・・・50g
★塩麹・・・・・・・・小さじ1
★粉チーズ・・・・・・・・小さじ2
★おろしにんにく・・・・小さじ1/4
★黒こしょう・・・・・・・・適量

[作り方]

- [下準備]
・グリーンリーフはちぎって水にさらし、水気をきる。
・黄パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
・ブロッコリーは小房に分け、熱湯で2分茹でしておく。
- ① カツオの下処理をする
カツオに塩、砂糖をすりこみ、冷蔵庫で15分おく。
出てきた水分をキッチンペーパーでしっかり拭きとる。
 - ② カツオを茹でる
小鍋に①のカツオ、水、☆を入れて火にかける。
沸騰したら極弱火にし、アクを取りながら10分加熱する。
(ツナが完成)
 - ③ ツナを仕上げる
火を止め、そのまま置いて粗熱をとる。
しっかり水気を除き、食べやすい大きさにほぐす。
 - ④ 盛りつける
お皿に下処理した野菜とツナをバランスよく盛る。
 - ⑤ ドレッシングを合わせる
ボウルに★の材料を入れてよく混ぜ、サラダに添える。

Point!!

カツオに塩と砂糖をすり込むことでカツオの水分が抜けて生臭さや余分な水分を落とすことができます。
また、茹であがりにすぐ出してしまうとカツオの水分が蒸発してパサついてしまうため、茹で汁の中でゆっくり冷ましましょう。



所要時間
20
MIN

🍴 彩り野菜と スモークサーモンのサラダ

(1人分)
エネルギー：219kcal
たんぱく質：7.1g
脂質：16.0g
炭水化物：15.7g
食塩相当量：0.9g

【材料 (2人分)】

にんじん・・・1本 (200g)
アボカド・・・1/2個
紫玉ねぎ・・・1/4個
スモークサーモン・・・4枚 (40g)
★レモン汁・・・大さじ1
★砂糖・・・小さじ1
★塩・・・ひとつまみ
★黒こしょう・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ1
カッテージチーズ・・・20g
パセリ・・・適量

【作り方】

〔下準備〕

- ・にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状に薄くむき、塩少々 (分量外) をまぶしておく。
- ・紫玉ねぎは薄切りにし、空気に5分以上さらす。
- ・スモークサーモンは食べやすく切り、パセリはみじん切りにする。

- ① ドレッシングをしっかりと混ぜる
ボウルに★の材料を入れ、オリーブオイルを少しずつたらしながら、泡立て器でよく混ぜて「乳化」させる。
- ② 野菜に味をなじませる
水気をしぼったにんじんと紫玉ねぎを別のボウルに入れ、①のドレッシングの半量を加えて和える。ラップをして冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
- ③ アボカドを切る
アボカドは半分に切って種を除き、1cm角に切る。
- ④ 盛りつける
お皿に②の野菜、アボカド、スモークサーモンを盛る。
- ⑤ 仕上げ
カッテージチーズとパセリを散らし、残りのドレッシングを別に添える。

Point!!

酢などの水分とオイルをしっかりと混ぜ合わせて「とろみ」をつけることを乳化といいます。こうすることでリボン状にしたにんじんの表面にドレッシングがしっかりと絡み、美味しくなります！



ゆらぎを 感じる日

気持ちや体がなんとなく不安定な日は、
温かい料理や、やさしい味わいの料理で
ホッとひと息。

心と体をゆるめて、リラックスできる時間を
大切にしましょう。

Point

体を温め、腸にやさしい食事で
心も体もほぐしましょう。

温かい汁物や発酵食品、やさしい味付けの料理は、
心を落ち着かせ、体を内側から温めてくれます。
腸内環境を整えることも、気分の安定に
つながります。

おすすめレシピ
鶏肉と長芋の
梅しょうがスープ
(P11にレシピ掲載)



ホッとする食材や習慣を取り入れてみよう



バナナ



大豆製品



みそ汁



しょうが



ハーブティー



ゆらぎの日のヒント

温かいものを 選ぶ

スープや汁物など
温かい食事で
ホッとひと息。

カルシウムを 意識する

牛乳や乳製品、
小魚などで
カルシウムをとり、
心と体をサポート。

おやつは ゆっくり楽しむ

甘いものはゆっくり
味わい、気分を
リセットする
時間を大切に。

軽く体を動かす

散歩やストレッチで
リフレッシュ。
血流も良くなります。

早めに休む

無理をしないことも
大切なセルフケア。
ぐっすり眠って
整えましょう。



所要時間
20
MIN

大豆イソフラボンが
女性ホルモンの
ゆらぎを優しくサポート！

濃厚豆腐の和風グラタン

[材料 (2人分)]

絹ごし豆腐・・・1丁 (300g)
みそ・・・小さじ2
ピザ用チーズ・・・30g
玉ねぎ・・・1/4個
しめじ・・・1/4パック
冷凍ほうれん草・・・100g
冷凍むきえび・・・120g
コンソメ・・・小さじ1
黒こしょう・・・適量
パセリ・・・適量

[作り方]

[下準備]

- ・玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ・冷凍ほうれん草、冷凍むきえびは解凍しておく。

- ① 豆腐の水切りをする
豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、耐熱容器に入れ、電子レンジ (600W) で2分加熱する。水気をしっかり拭く。
- ② 豆腐クリームを作る
ボウルに①の豆腐、みそ、ピザ用チーズを入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 具材を加熱する
グラタン皿に玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、えび、コンソメ、黒こしょうを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
※出てきた水分はキッチンペーパーでよく拭きとる。
- ④ 焼く
③の上に②の豆腐クリームをかけ、焼き色がつくまで焼く。
【トースター】200～230℃ (1000w) で約7～8分
【オーブン】200～210℃で約10分

Point!!

豆腐の水分をしっかり抜くことで、水っぽくならず
なめらかな食感になります。また、みそを加えるとコクが深まります。
発酵食品の力で腸内環境を整え、体調の「ゆらぎ」を内側からサポート。

(1人分)
エネルギー：216kcal
たんぱく質：26.2g
脂質：10.3g
炭水化物：10.0g
食塩相当量：1.3g



しょうがの温活効果で
血の巡りを良くし、冷えからくる
ゆらぎを和らげてくれます！

鶏肉と長芋の 梅しょうがスープ

[材料 (2人分)]

鶏手羽元・・・4本
長芋・・・100g
梅干し (塩分10%)・・・2個
しょうが・・・1片 (15g)
長ねぎ・・・1/2本
大葉・・・2～3枚
水・・・600ml
酒・・・大さじ1

[作り方]

所要時間
40
MIN

(1人分)
エネルギー：281kcal
たんぱく質：29.7g
脂質：12.8g
炭水化物：12.6g
食塩相当量：1.2g

[下準備]

- ・鶏手羽元は水気を拭き、骨のまわりにフォークで穴をあける。
- ・長芋は洗い、アルミホイルでひげ根をこすり落として1cm幅の半月切りにする。
- ・しょうがは皮付きのままよく洗い、せん切りにする。
- ・長ねぎは縦半分になり、3cm長さに切る。
- ・大葉はせん切りにする。

- ① 具材を弱火でじっくり煮る
鍋に鶏手羽元、水、梅干し、しょうが、長ねぎ、酒を入れて火にかけ、弱火で15分加熱する。
(途中で出てくるアクは取り除く)
- ② 長芋を加える
鍋に長芋を加え、柔らかくなるまでさらに煮込む。
- ③ 仕上げ
器にスープごと盛りつけ、仕上げに大葉を添えて完成。

Point!!

長芋の皮付近は旨味や栄養がたっぷりなため、
アルミホイルでひげ根を落とせば、皮ごと美味しく食べられます。
また、煮込んでも形が崩れにくくなります。