



まめなかなっせん

発
編

R5.9.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **ピーマン・千んゲン菜** です！

高齢期にはたんぱく質の摂取を！



日本人の食事摂取基準(2020年版)では、65歳以上の高齢期はたんぱく質の推奨量(男性60g/日、女性50g/日)と設定されており、この量を下回らないように摂取することが勧められています。
加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。
老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態をフレイルといいます。毎回の食事に、たんぱく質を意識して取り入れ、フレイルの進行を防ぎましょう！

たんぱく質を含む食品を知ろう！

十分なたんぱく質があると、筋たんぱく質を合成することができます。
肉・魚・卵などの主菜となる食品だけでなく、その他の食品にもたんぱく質は含まれます。
主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をこころがけましょう！

目標量を下回らないためには、
1回当たりたんぱく質**17~20g以上**の
摂取を意識しましょう。

主菜になるもの

16.7g	11.4g	11.2g	8.3g	7.3g	5.6g	3.4g
鮭75g	豚肉ロース 赤身50g	ツナ缶ライト 70g	納豆1パック 50g	卵1個	豆腐1/4丁 80g	焼きちくわ1/2本 28g

その他

6.6g	3.4g	3.0g	5.3g	3.8g
普通牛乳 1杯200ml	プロセスチーズ 1個15g	ヨーグルト 1カップ70g	食パン 1枚 (6枚切り)	ごはん 普通盛り 150g

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう！

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。
やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを取り入れ、できることから始めてみましょう！

POINT 1 栄養

食事改善のほか、
家族や地域の人と
共食をしましょう！



POINT 2 身体活動

ウォーキング・ストレッチ
など、今より多く体を
動かしましょう！



POINT 3 社会参加

趣味・ボランティア・就労
など、自分に合った活動
を見つけましょう！



【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ

たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



◎主菜：鯖とパプリカの炒め物(4人分)

赤パプリカ	120g
黄パプリカ	120g
茹でたけのこ	80g
長ねぎ	12g
鯖(切り身)	240g
A しょうが(すりおろし)	10g
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
B しょうゆ*	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
レモン汁	大さじ1

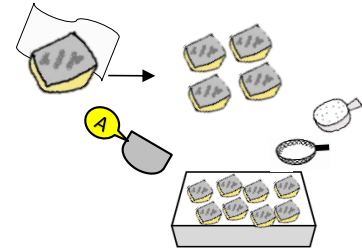
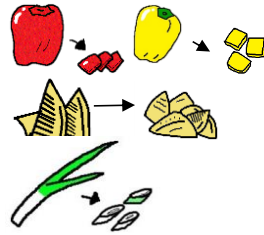
*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

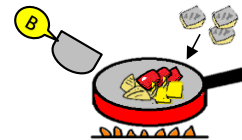
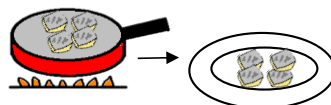
エネルギー	200kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	13.3g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	86g

減塩しょうゆ※を使用した場合、
食塩相当量 1.0g となります。

- ① パプリカ、たけのこは一口大の乱切り、長ねぎは斜めに切る。 ② 鯖は水気をふき取り、一口大のそぎ切りにする。Aで下味をつけ、5分程おいてから片栗粉をまぶす。



- ③ フライパンにオリーブ油(少し残す)を中火で熱し、②の鯖を焼く。焼き色がついたら裏返し、皿に取り出す。フライパンに残しておいたオリーブ油を入れ、パプリカ、たけのこを加え焼く。 ④ パプリカに焼き色がついたら鯖を戻し入れ、Bを加え絡める程度に炒め合わせる。器に盛り、長ねぎを乗せる。



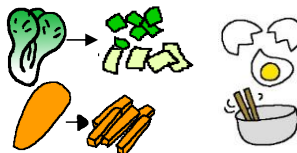
◎副菜：チンゲン菜と桜えびの中華スープ(4人分)

チンゲン菜	2株
にんじん	80g
卵	2個
水	3カップ
桜えび	大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
A 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
ごま油	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	5.7g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	78g

- ① チンゲン菜は3cm幅、にんじんは3cm長さの短冊に切る。卵はよく溶いておく。 ② 鍋に水とにんじんを入れ、ひと煮たちしたら桜えび、鶏がらスープとめんつゆを入れる。



- ③ ②にチンゲン菜を入れてから、Aの水溶き片栗粉を入れる。 ④ 溶いた卵は菜箸に伝わして③に細く流し入れ、ひと煮たちしたら火を止める。仕上げにごま油を入れて香りをたせる。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が
変わることがあります。
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのInstagram



料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



だしのうま味



味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つがあります。

味覚の中の1つである、うま味は昆布や鰹節などの魚介や野菜からとれる「だし」に多く含まれています。

うま味は素材本来の持つ味や香りをより引き出し、料理をおいしくする役割をしてくれます。

だしを料理に使用することで、塩やみそ、しょうゆなどの調味料を減らし、食塩摂取量を控えることができます。



