



まめなかげなっせん

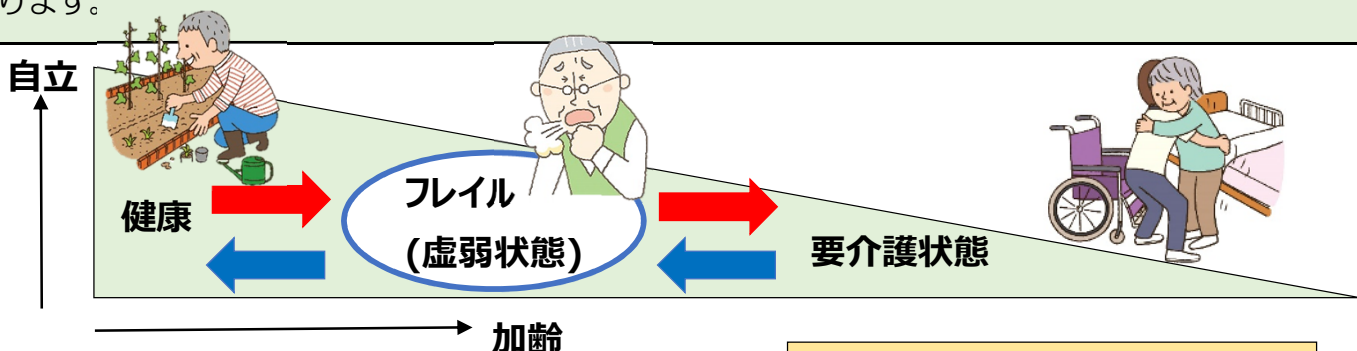
R1.10.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは **小松菜・さつまいも** です！

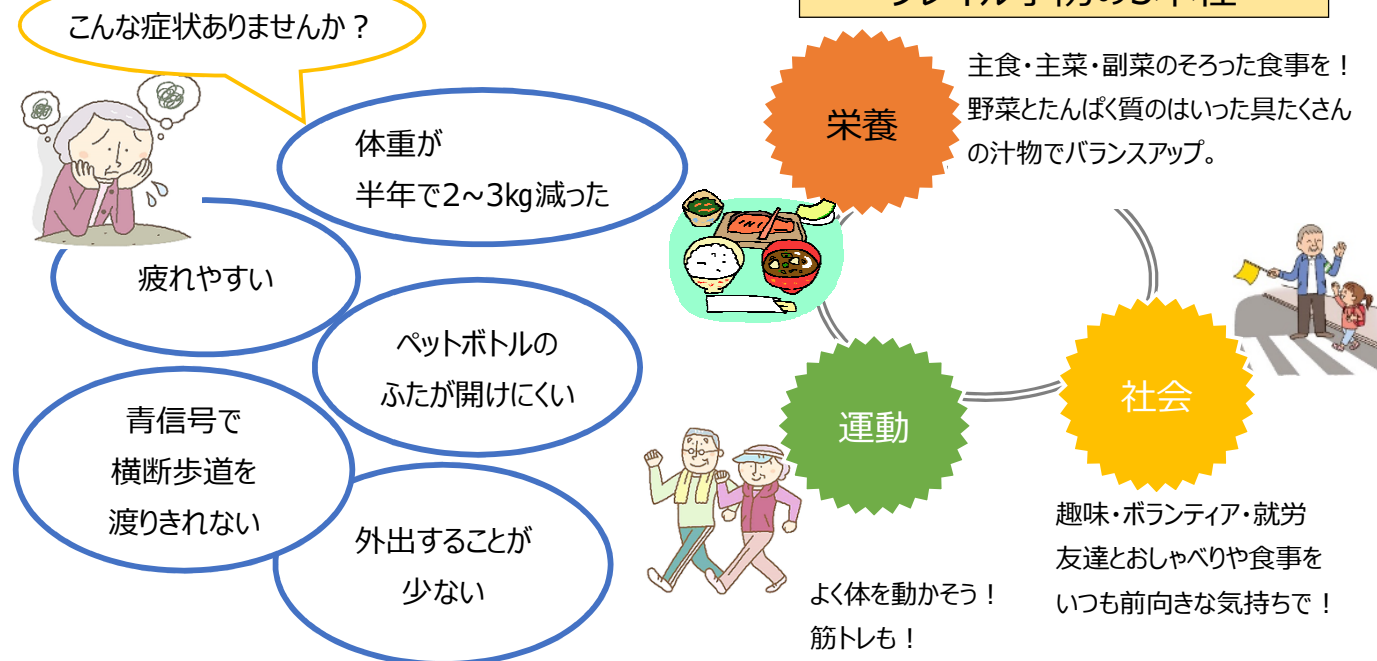


フレイル予防(低栄養)

加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。



フレイル予防の3本柱



郡上市の食育

十三夜

旧暦9月13日の月のこと（10月中旬頃）お月見といえば、中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜も美しい月であると大切にされてきました。収穫期に入る栗や豆を供えることから「栗名月」「豆名月」の名もあります。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



◎主菜：小松菜とひき肉のスパイシー春巻き（4人分）

カレー風味がgood!

豚ひき肉	240g
小松菜	1袋(160g)
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量

① 小松菜は茹でて水気を切り、ざく切りにする。



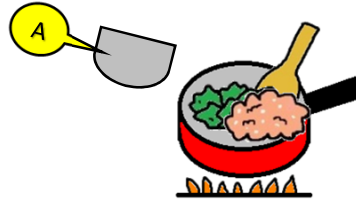
② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒め、ポロポロになったら小松菜を加えてさらに炒める。



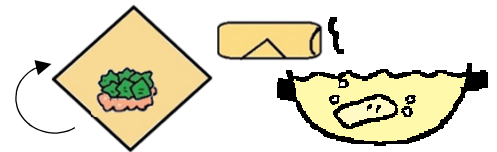
（ひとり当たり）

エネルギー	265kcal
たんぱく質	13.2g
カルシウム	80mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	0.7g

③ Aで味を調え、8等分する。



④ ③を春巻きの皮で包み、170度の油でカラリと揚げる。油を切って器に盛る。



◎副菜：小松菜のからし醤油和え（4人分）

からしがアクセント!

小松菜	1袋(160g)
もやし	1袋
かつお節	1袋(5g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
練りからし	小さじ2

① 小松菜は茹でて水気を切り、3cm長さに切る。



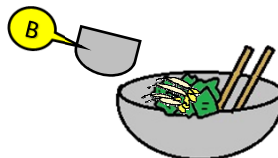
② もやしは熱湯でさっと茹で、水気をきる。



（ひとり当たり）

エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.0g
カルシウム	77mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	1.0g

③ ①と②にかつお節を加え、よく混ぜて、Bで和える。



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☆

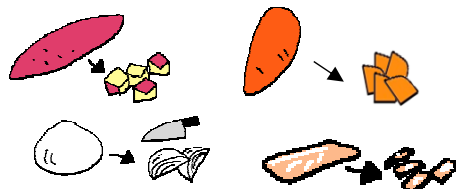


◎副菜：さつまいもの豆乳味噌スープ（4人分）

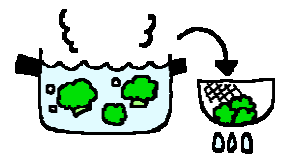
豆乳でまろやかに♪

さつまいも	160g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
ブロッコリー	80g
ベーコン	40g
だし汁	400ml
合わせ味噌	大さじ1と1/2
豆乳（無調整）	200ml

① さつまいもは皮付きのまま2cmの角切りする。玉ねぎは一口大、にんじんはいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。



② ブロッコリーは小さめの小房に分け、熱湯で茹でる。



（ひとり当たり）

エネルギー	151kcal
たんぱく質	5.9g
カルシウム	47mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	1.2g

③ 鍋に①とだし汁を入れ、中火で加熱する。野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる。



④ 豆乳を加え、フツフツしてきたら火を止め、②を加える。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は175g！

