



まめなかけなつえん

今月のテーマは **とうがん・きのこ** です！

しっかり食べて元気な高齢者に！

第328号：R2.9.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会



「メタボ対策」から「フレイル予防」へ

高齢期の食生活は、メタボより「低栄養」予防です。栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。粗食をやめ、毎日しっかり食事をすることが大切です。

食品摂取の多様性スコアでチェックしてみよう！

最近一週間の食事で、ほぼ毎日食べた場合「1点」、そうでない場合「0点」で合計点を出します。



①魚介類 生魚、干物、いか、たこ、貝類 はんぺい、ちくわなどの練り物			⑥緑黄色野菜 小松菜、にんじん、トマト、ピーマンなど色の濃い野菜		
②肉類 牛、豚、鶏肉 ソーセージ、ハムなどの加工品			⑦海藻 わかめ、ひじき、もずく、のり、昆布など		
③卵 鶏卵、うずらなどの卵 卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品			⑧いも類 じゃがいも、さつまいも、里芋、長芋など		
④牛乳 牛乳、ヨーグルト、チーズ			⑨果物 生、缶詰、ドライフルーツなど		
⑤大豆・大豆製品 大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など			⑩油類 植物油、バター、マーガリン ドレッシング、マヨネーズなど		



ぎふの食育

冬瓜(とうがん)

名前をみると、冬の野菜と思えますが、夏が旬の食材です。夏に収穫した実が冬まで貯蔵できることから、「冬瓜」と呼ばれるようになったと言われています。

水分が多く、味は淡白なので、だしをきかせたり、味の出る材料と一緒に調理します。温めても冷たくしても美味しく食べられます。

【お問い合わせ先】

関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。

(アドレス：<http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html>)

関保健所のページ



◎主菜：冬瓜と豚肉の炒め煮（4人分）

淡白なとうがんに豚肉のうま味を含ませて！

とうがん	1/4個(250g)
豚ロース肉(薄切り)	300g
ごま油	大さじ1
しょうが(薄切り)	1片分
にんにく(みじん切り)	1片分
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
水	50cc
B 酒	大さじ1
しょゆ	大さじ1
C 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

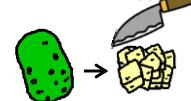
(ひとり当たり)

エネルギー	185kcal
たんぱく質	15.5g
カルシウム	15mg
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	1.3g

① 豚肉は2~3cm長さに切る。



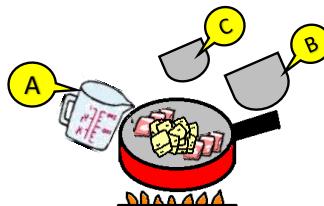
② とうがんは種とわたを取って皮をむき、7~8mm厚さのいちょうに切る。



③ 鍋にごま油を温めて、しょうがとにんにくを炒め、香りがたらたら、①、②を炒める。



④ ③にAを加え煮立ったら、アクをとる。Bを加え、ごく弱火で冬瓜が柔らかくなるまで煮る。Cでとろみをつける。



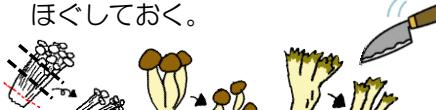
◎副菜：きのことツナのなめたけ風（4人分）

えのきだけ	1パック(100g)
しめじ	1パック(100g)
まいだけ	1パック(100g)
ツナ缶(汁ごと使う)	小1缶(80g)
D 炒め油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1/2
七味唐辛子・柚子胡椒など	好みで

(ひとり当たり)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	5.5g
カルシウム	4mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.1g

① えのきだけは石づきを落とし、3等分に切り、ほぐしておく。
しめじ、まいだけは石づきを取って、ほぐしておく。



③ 沸騰したら弱火にし、酢を加え、5分程度とろみがつくまで煮る。
好みで七味唐辛子や柚子胡椒を加える。



② 鍋にきのことツナと調味料Dを入れ水50ccほどを入れ、中火で煮る。



◎副菜：もやしとピーマンのナムル（4人分）

ピーマン	4個
もやし	1袋(200g)
にんじん	1/3本(50g)
E 塩昆布	5g
白ごま	小さじ2
しょゆ	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1

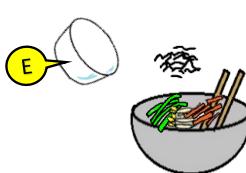
(ひとり当たり)

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.6g

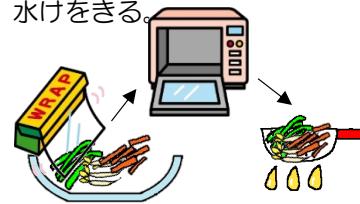
① ピーマンはへたと種を取って、縦に千切りにする。
もやしは食べやすい長さに切る。
にんじんは千切りにする。



③ Eを混ぜ合わせておく。
②に塩昆布を混ぜ、Eで調味する。



② 耐熱容器に①を混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけ、約4分加熱する。粗熱が取れたら、水けをきる。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



※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ります！野菜の総量は135g！

