



まめなかはなっしん

H28.10.1
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 **さつまいも・きのこ** です！



高齢者の食生活！



食べる喜びは、元気の源！

「口から食べる」という動作は右図のように消化器だけでなく、視覚・味覚・嗅覚などの五感を刺激し、各部の筋肉など多くの身体機能を使うため、全身に良い影響を与えます。

おいしく、楽しく食事をとろう

家族や気の合った仲間と楽しく語らいながらの会食は生活を豊かにします。また、食べる場所が変われば、いつもの食事でも新鮮になります。おいしく、楽しく食事ができるよう、工夫しましょう。



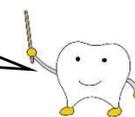
低栄養に気を付けよう！ ～体重低下は黄信号～



低栄養チェックリスト

- 歯や消化器に異常がある
- 一人暮らしで、周囲の人とほとんど交流がない
- 家に閉じこもりがちで、あまり体を動かさない
- 一日に摂取する食品の数が少ない
- 食欲がなく食事を抜いたり、半分以上残すことが多い

ひとつでも✓が
減らせますように



郡上の食育

実りの秋

秋といえば食欲の秋！「つつい食べ過ぎてしまう」という人も多いかもしれません。新米をはじめ、さつまいもや里芋、さんまやさばなどの魚、梨や柿、ぶどう、栗などの果物やきのこ類などおいしい食材がいっぱいとれる季節です。腹八分目を心がけながら、実りの秋で食文化を楽しみましょう！

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：きのこことたこのポン酢炒め（2人分）

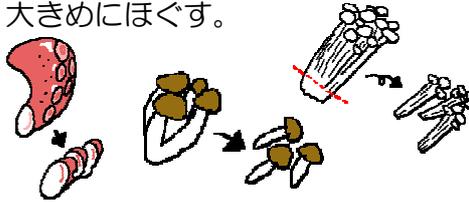
手早く炒めるのがポイント！

ゆでだこの足	125g
しめじ	80g
えのきたけ	80g
ごま油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1
七味唐辛子	少量

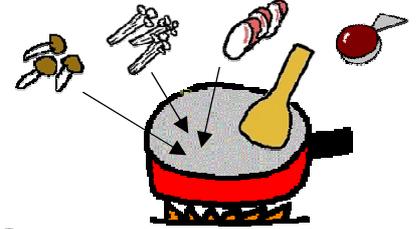
（ひとり当たり）

エネルギー	96kcal
たんぱく質	12.8g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	1.0g

- ① たこは一口大の乱切りにする。しめじは石づきをとって大きめにほぐす。えのきたけは根元を切り落とし、大きめにほぐす。



- ② フライパンにごま油を熱し、きのこを中火で炒め、たこ、ポン酢を加えてさっと炒め合わせる。



- ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。



◎汁物：さつまいものポタージュ（4人分）

豆乳でヘルシー・簡単スープ♪

さつまいも	400g
無調整豆乳	400cc
水	200cc
コンソメ	1個

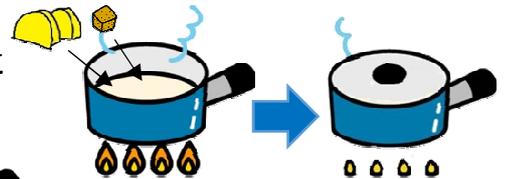
（ひとり当たり）

エネルギー	189kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	55mg
食物繊維総量	3.0g
食塩相当量	0.7g

- ① さつまいもは皮をむいて薄いいちょう切りにし、水にさっとさらす。



- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをしてさつまいもが崩れるくらい柔らかくなるまで煮る。（水がなくなりそうになったら少し足す。）



- ③ 火を止めてさつまいもをつぶし、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。



◎副菜：きのこことレンコンのラザニア（4人分）

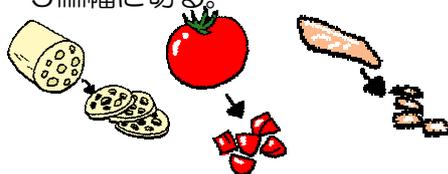
食物繊維たっぷり！！

レンコン	100g
トマト	160g
ベーコン	40g
エリンギ	50g
えのきたけ	50g
オリーブオイル	小さじ1/2
溶けるチーズ	大さじ4

（ひとり当たり）

エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.2g
カルシウム	48mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.4g

- ① レンコンは皮をむき、1～2mm厚さに薄切りにする。トマトは1cm角に、ベーコンは5mm幅に切る。



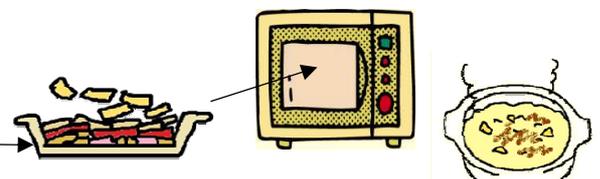
- ② えのきたけは石づきを取って3cmの長さに切り、エリンギは3cmの長さに切って繊維に沿って手で裂いておく。



- ③ オリーブオイルでベーコンとエリンギ、えのきたけをしんなりするまで炒める。



- ④ グラタン皿にベーコンときのこと、トマト、レンコンを順番に重ねていき、チーズをのせてオーブンで12～15分焼く。



※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！