



まめなかけがえし

今月のテーマは **かぼちゃ・さやいんげん** です！

H29.9.1
発行：郡上市
編集：保健所管内
行政栄養士研究会

フレイルにご注意！



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。介護が必要となる前の段階をさし、筋肉の減少（サルコペニア）や身体機能の低下のほか、疲労感や活力の低下があります。高齢者の場合、体力の低下や食事量の減少が続くと介護が必要な状態になります。健康な生活を送るために、「食べて動く」ことで体も心も健やかに、毎日の生活を楽しみましょう！

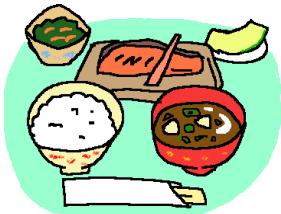


フレイルにならないための食生活のポイント

「栄養」と「運動」
をセットで予防！

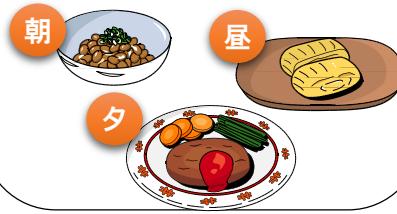
主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く

食事の基本は、バランスよく食べることです。1日3食をしっかり食べましょう。食欲のない日も、少しづつでも食べましょう。



たんぱく質も十分に

運動の効果が十分発揮されるためには、筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、食事で十分に摂取することが大切です。



カルシウム、ビタミンDを摂りましょう

骨折・転倒予防に関係のある栄養素です。特にカルシウムは不足しやすいので意識して摂るようにしましょう。

カルシウム

ビタミンD



郡上市の食育

秋刀魚（さんま）



秋の味覚といえば秋刀魚です！「秋刀魚が出ると按摩（あんま）が引っ込む」という江戸時代のことわざがあります。栄養豊富な秋刀魚を食べると病人が減り、按摩にかかる必要がなくなることから生まれたと言われています。秋の味覚を楽しみましょう！

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！

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づじ 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。

郡上市食育キャラクター『たーんと君』



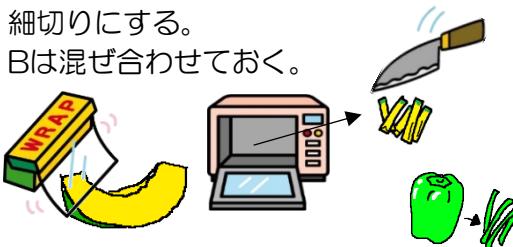
◎主菜：かぼちゃのチンジャオロース（4人分）

かぼちゃ	400g
ピーマン	8個
豚ロース薄切り肉	8枚
A しょゆ 酒	大さじ1/2 大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
おろししょうが	適宜
おろしにんにく	適宜
片栗粉	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
B 酒	大さじ2
こしょう	少々
サラダ油	適宜

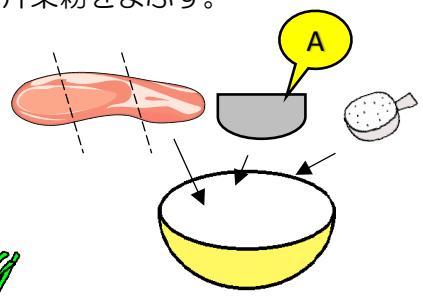
(ひとり当たり)

エネルギー	247kcal
たんぱく質	11.5g
カルシウム	26mg
食物繊維総量	4.9g
食塩相当量	0.9g

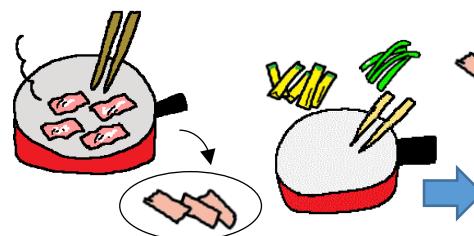
- ① かぼちゃはわたを取りラップに包み電子レンジで加熱（500wで1～2分）し細切りにする。ピーマンはへたと種を取り除き細切りにする。Bは混ぜ合わせておく。



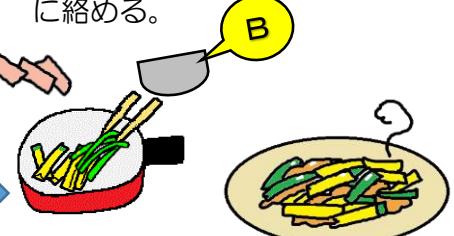
- ② 豚ロース薄切り肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶす。



- ③ フライパンに油を熱し②を炒め、火が通ったら、皿に取り出す。



- ④ ①を炒め、火が通ったら③を混ぜ合わせ、Bを加え強火で一気に絡める。



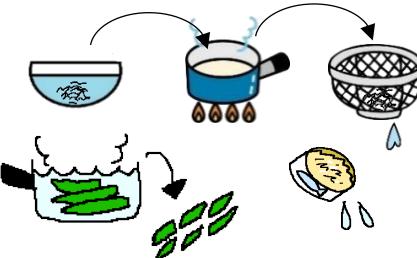
◎副菜：いんげんの和風サラダ（4人分）

さやいんげん	200g
米ひじき（乾燥）	4g
ツナ缶	1缶
レモン果汁	大さじ2
しょゆ	大さじ1
ミニトマト	4個

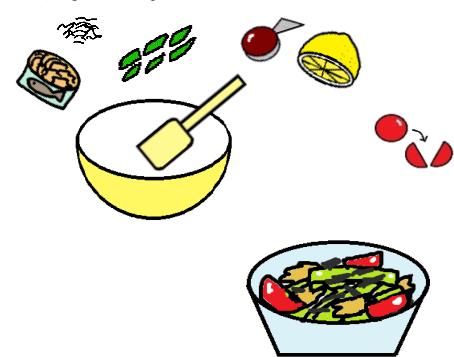
(ひとり当たり)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	5.3g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	0.9g

- ① ひじきは水で戻し、熱湯で茹でザルにあげて水けをきり冷ます。いんげんはヘタを落し、熱湯で茹で冷水で冷やし、水けをきり斜め切りにする。ツナ缶は汁をきる。



- ② ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせ、1/4に切ったミニトマトを添える。



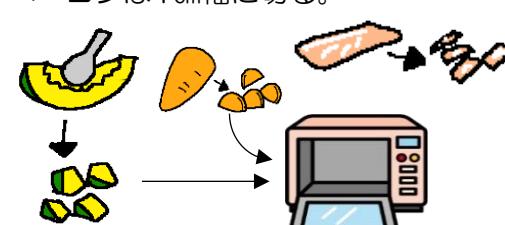
◎汁物：ごろごろスープ（4人分）

かぼちゃ	1/8個
にんじん	1/3本
ブロッコリー	4房
ベーコン	60g
水	600cc
A こしょう [固形コンソメ	少々 1個

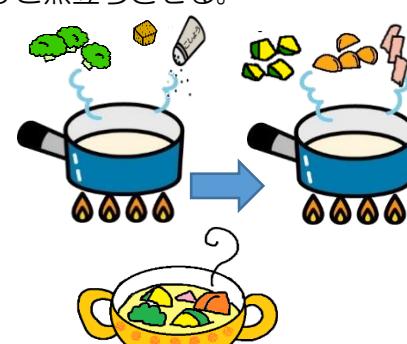
(ひとり当たり)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.2g
カルシウム	22mg
食物繊維総量	3.0g
食塩相当量	1.0g

- ① かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切り、にんじんは5mm厚さの半月～いちょう切りにする。ラップをし電子レンジで竹串が通るくらいに加熱する。ベーコンは1cm幅に切る。



- ② 鍋にブロッコリーとAを入れ火にかけ、火が通ったら①を加えひと煮立ちさせる。



※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ります！

手早く炒めるのがポイント！