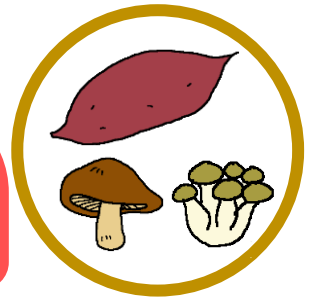




# まめなかのつえん

H30.10.1  
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！



## 食生活から考えるフレイル予防

フレイルとは、加齢に伴って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いい、2014年に日本老年医学会により提唱された概念です。フレイルには「身体」「こころ・認知」「社会性」の側面があり、改善の努力を続けると、元の状態に戻すことも可能な、健康と要介護の中間に位置する状態といわれます。低栄養にならないことがフレイル予防につながります。

### 食生活の自立の6つのポイント

ちゃんと食べてバランス良く栄養を取るために不可欠な要素です。これらが難しくなってくると食事がちゃんととれなくなって、「低栄養」状態に陥り、さまざまなトラブルが起こってくると考えられます。

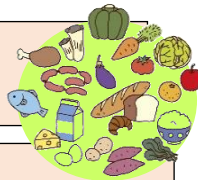
- 👉 **ポイント①** ひとりで外出できます
- 👉 **ポイント②** 調理ができます
- 👉 **ポイント③** お口のトラブルがありません
- 👉 **ポイント④** 食事はだれかと一緒にします
- 👉 **ポイント⑤** 同じ体重をキープできています
- 👉 **ポイント⑥** 食欲がちゃんとあります



### 低栄養にならないための食事のポイント

#### ★1日3食欠かさず食べる

欠食すると1日に摂る栄養が少なくなります



#### ★いろいろな食材を食べる

単調にならないようにまんべんなく食品を選びましょう

#### ★たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質の不足は筋肉のやせにつながります



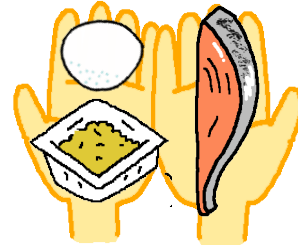
#### ★お茶や飲物で水分補給をする

こまめに水分を補給し、脱水を防ぎましょう



#### ❖1日にこれだけは食べましょう

肉、魚、卵、豆腐など、両手のひらに乗る量が目安です。



1食の量は片手のひら分



#### 郡上市の食育

#### 食品ロス

日本の食品廃棄物等のうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は632万トン！これは日本人1人当たり換算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）」の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

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。



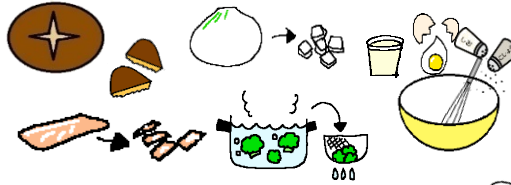
## ◎主菜：しいたけと野菜のオープンオムレツ（4人分）

しいたけ	8枚
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	40g
ブロッコリー	200g
塩・こしょう	適宜
ミニトマト	12個
卵	8個
A 牛乳	60ml
塩・こしょう	適宜
サラダ油	大さじ1と1/2

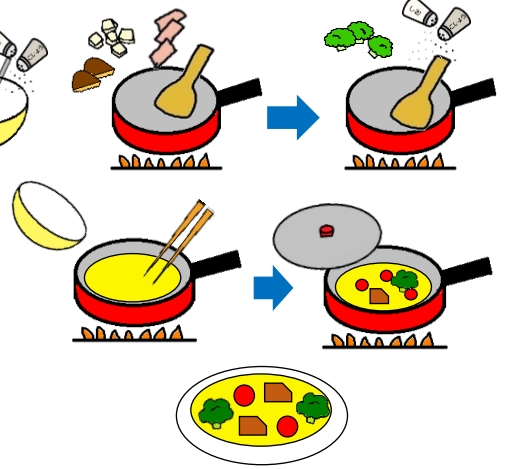
（ひとり当たり）

エネルギー	284kcal
たんぱく質	17.8g
カルシウム	97mg
食物繊維総量	4.3g
食塩相当量	1.1g

① しいたけは4等分、玉ねぎは1cm角、ベーコンは1.5cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分け、熱湯で茹でざるにあげる。Aを混ぜ合わせておく。



② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、中火でしいたけ、玉ねぎ、ベーコンを炒める。火が通ったらブロッコリーを加えてさっと炒め、塩、こしょうで調味して取り出す。



③ ②のフライパンをきれいにし、サラダ油大さじ1を熱してAを流し入れる。大きくかき混ぜ、半熟状になったら、②とミニトマトを全体に色どりよく並べふたをし、中火で約3分焼く。

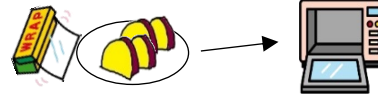
## ◎副菜：さつまいもとれんこんの甘辛炒め（4人分）

さつまいも	160g
れんこん	160g
バター	大さじ1
黒ごま	小さじ1
A  mirin・砂糖	各小さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ1

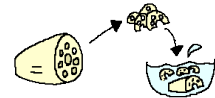
（ひとり当たり）

エネルギー	113kcal
たんぱく質	1.7g
カルシウム	34mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	0.8g

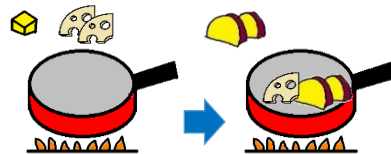
① さつまいもは6～7mm幅の半月切りにして耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで加熱する（600Wで1分半～2分）。



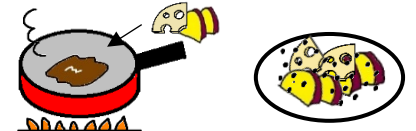
② れんこんは皮をむき、5mm幅の半月切りにして水にさらし、水気を切る。



③ フライパンにバターを熱し、弱火で②を炒める。火が通ったら①を加えて中火で炒める。



④ ③に火が通ったら、皿に取り出し、Aをフライパンに入れてフツフツしてきたら火を止める。具を戻して全体に絡め、黒ごまをまぶす。



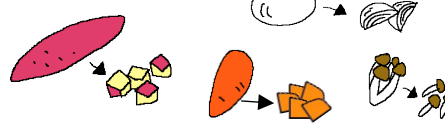
## ◎汁物：さつまいもの豆乳みそスープ（4人分）

さつまいも	200g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	40g
しめじ	40g
合わせ味噌	小さじ5
だし汁	400ml
豆乳（無調整）	200ml

（ひとり当たり）

エネルギー	124kcal
たんぱく質	4.4g
カルシウム	47mg
食物繊維総量	2.9g
食塩相当量	1.2g

① さつまいもは皮付きのまま1.5cm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。しめじは石づきを取ってほぐす。



② 鍋に①とだし汁を加え、中火で加熱し、野菜に火が通ったらみそを溶き入れる。



③ 豆乳を加えてフツフツしてきたら火を止める。



## いもの甘味と豆乳でやさしい味わい

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を撮って、Instagram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ます！野菜の総量は180g！

