



# まめなかなつしん

第281号：H28.10.1  
発行：関市  
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。

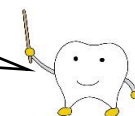
**低栄養に気を付けよう！**  
～体重低下は黄信号～



### 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、周囲の人々とほとんど交流がない
- 口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



関市の食育

### 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。丸い形やもっちりとした粘りが特徴の里芋「円空さといも」の旬は秋。主に関市や美濃市で栽培されています。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！

まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで  
関市保健センター TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

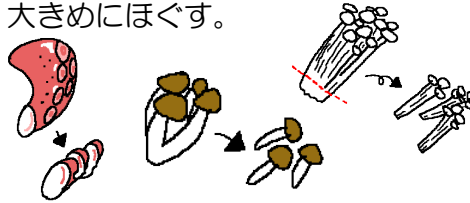
## ◎主菜：きのこことたこのポン酢炒め（2人分）

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）

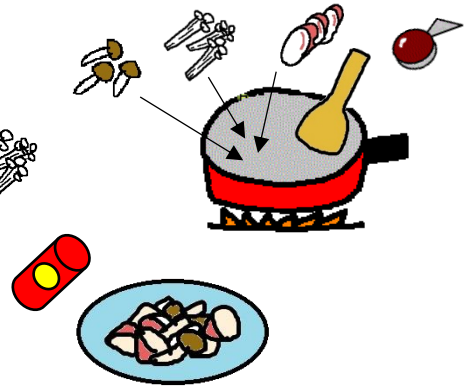
エネルギー	96kcal
たんぱく質	12.8g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	1.0g

- 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。



- ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。

- 手早く炒めるのがポイント！**  
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。



## ◎汁物：さつまいものポタージュ（4人分）

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

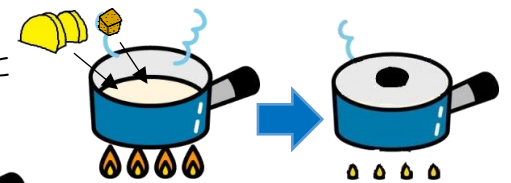
- ① さつまいもは皮をむいて薄いいちょう切りにし、水にさっとさらす。



- 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。



- 豆乳でヘルシー・簡単スープ♪**  
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。）



## ◎副菜：きのこことレンコンのラザニア（4人分）

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。



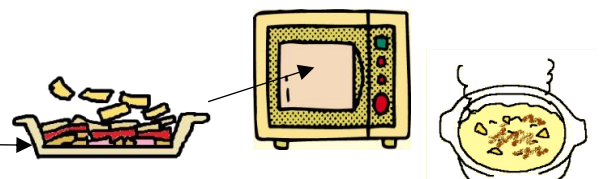
- ③ オリーブオイルでベーコンとエリンギ、えのきたけをしんなりするまで炒める。



- 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。



- 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！