



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！



「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のが大切です。

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。



7点以上を
目指しましょう！

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。

まめなかなつうしん 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

関市市民健康課（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>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！※

◎主菜：冬瓜と豚肉の炒め煮（4人分）

淡泊なとうがん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(みじんきり)	1片分
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
水	50cc
B 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
C 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

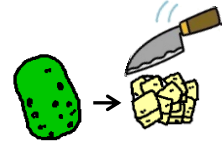
(ひとり当たり)

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

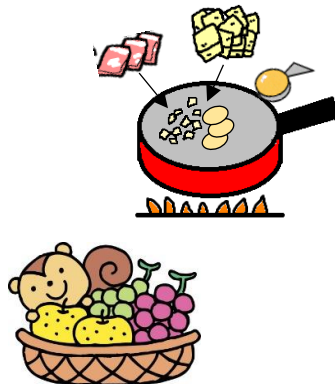
① 豚肉は2～3cm長さに切る。



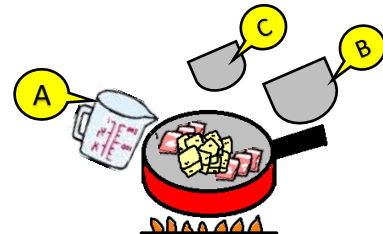
② とうがんは種とわたを取って皮をむき、7～8mm厚さのいちょうに切る。



③ 鍋にごま油を温めて、しょうがとにんにくを炒め、香りがたったら、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：きのこことツナのなめたけ風（4人分）

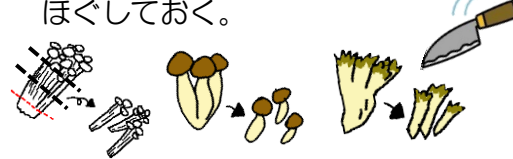
お好みのきのこでどうぞ。

えのきたけ	1パック(100g)
しめじ	1パック(100g)
まいたけ	1パック(100g)
ツナ缶(汁ごと使う)	小1缶(80g)
D しょうゆ	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	お好みで

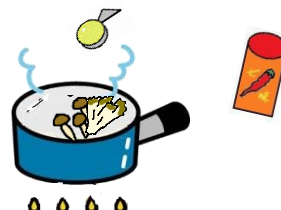
(ひとり当たり)

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

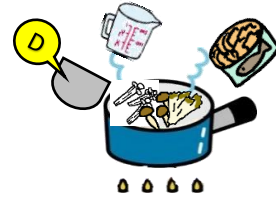
① えのきたけは石づきを落とし、3等分に切り、ほぐしておく。しめじ、まいたけは石づきを取って、ほぐしておく。



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。好みに七味唐辛子や柚子胡椒を加える。



② 鍋にきのこことツナと調味料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）

塩昆布で風味づけを

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

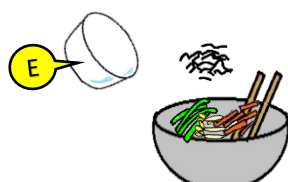
(ひとり当たり)

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

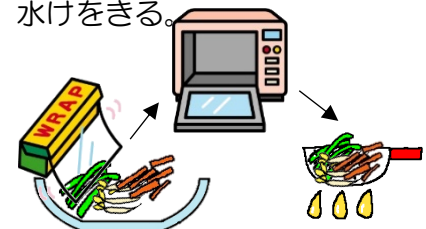
① ピーマンはへたと種を取って、縦に千切りにする。もやしは食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。



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Instagram

料理を作って、写真を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135g！