



まめなかなつしん

第340号：R3.9.1
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 **かぼちゃ・きのこ** です！



健康寿命を延ばす！

「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」予防が重要です。栄養が不足すると、運動機能はもちろん、循環機能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。

- ・朝・昼・夕の1日3食しっかり食べましょう！
- ・そのうち2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう！
- ・一度にたくさん食べられない場合は回数を分けて食べましょう！

「さあ、にぎやかにいただく」

ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。
低栄養予防のために、毎日10食品目を目標に食べましょう！

魚・いか・たこ・貝類・しらす・練り物など

さ

わかめ・ひじき・もずく・めかぶ・のり・昆布など

か
に

植物油・バター・ドレッシングなど

あ

じゃが芋・さつまいも・里芋・長芋など

い

牛肉・豚肉・鶏肉・ソーセージ・ハムなど

に

鶏卵・うずら卵・卵豆腐・茶碗蒸しなど

た

牛乳・ヨーグルト・チーズなど

ぎ

大豆・豆腐・納豆・厚揚げ・油揚げ・湯葉など

だ

小松菜・トマト・かぼちゃ・にんじん・ピーマン・にらなど

や

りんご・みかんなど
乾物や缶詰より生の果物を

く

参考：健康寿命を延ばす！フレイル予防～食事編2～（令和3年2月・岐阜県保健医療課）

まめなかなつしん 関市

検索

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。ご利用ください！

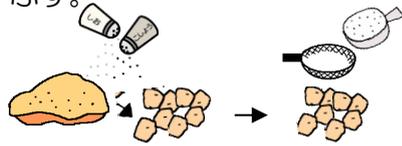
◎主菜：きのここと鶏肉のマリネ風（4人分）

しいたけ	4個
しめじ	2パック
鶏もも肉	240g
サラダ油	大さじ2
パプリカ（赤）	2個
パセリ	少々
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ2
A 酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ4

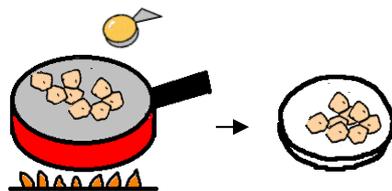
（ひとり当たり）

エネルギー	294kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	23.0g
炭水化物	10.3g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	76g
きのこの量	60g

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。

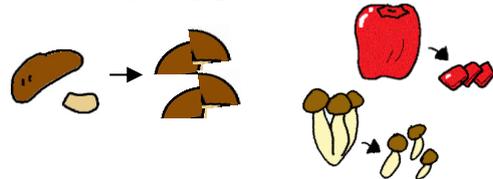


- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の皮目を下にして入れ、パリパリになるまで焼く。上下を返して中まで火を通し、器に盛る。

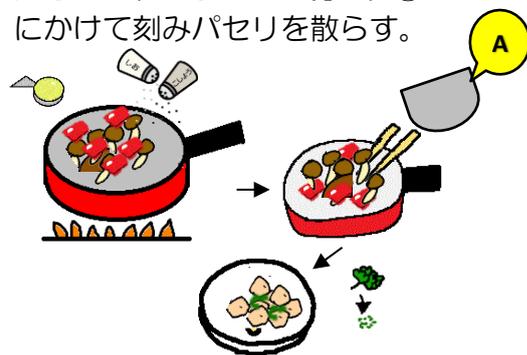


きのこのコリコリ感を楽しみながら

- ② しいたけは石づきを除いて4つに切り、しめじは石づきを除いてほぐす。パプリカは種とヘタをとり、2cm角に切る。



- ④ フライパンをきれいにしてオリーブ油を熱し、②を入れて塩・こしょうをし、しんなりするまで炒める。火を止め、Aを加えて混ぜ、③にかけて刻みパセリを散らす。



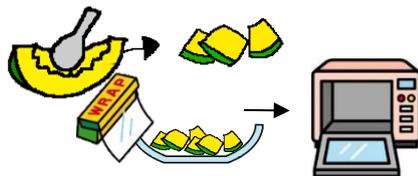
◎副菜：かぼちゃのごま味噌和え（4人分）

かぼちゃ	320g
B 合わせ味噌	小さじ2
はちみつ	小さじ2
すりごま	小さじ1

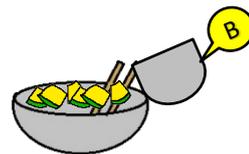
（ひとり当たり）

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	80g

- ① かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切り、ふんわりラップをして、600Wの電子レンジで約4分加熱する。



- ② ①の蒸気を飛ばし、かぼちゃがまだ熱いうちに、Bと和える。



レンジで時短レシピ♪



今月の野菜 かぼちゃ

5月ごろから出回りますが、旬は夏。ずっしりと重く、表面の皮の色が濃く、ムラのないものが良質です。カットされている場合は、果肉の色が濃く、種がふっくらとしてくずれていないものを選びましょう。

カリウム、カロテン、ビタミンCなどが豊富で、食物繊維も多く、加熱しても栄養素の損失が少ないのが特徴です。

ホクホク感やお菓子のような甘味が子どもや女性に人気で、和・洋・中・エスニック風にと幅広く使えるのが魅力で、ケーキ等お菓子作りにもよく使われます。

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
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆

