

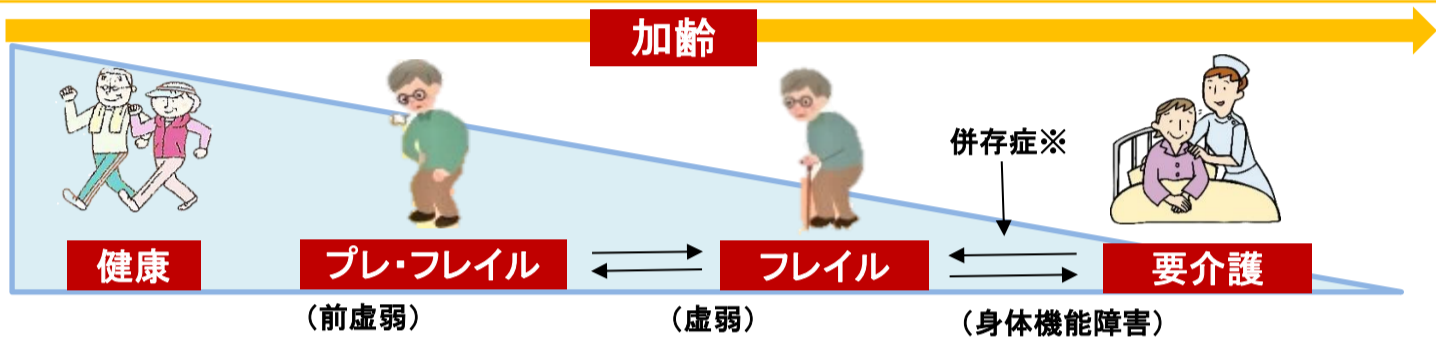


今月のテーマは **白菜・ブロッコリー** です！



## フレイルに注意！

人は年齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなる場合があります。このように、加齢に伴い食欲・筋力・活動量の低下、社会的影響などが重なることで起こる、健康と要介護の間の虚弱な状態を「フレイル」といいます。「フレイル」は適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。



※併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。

### 食べ方上手のポイント

食べ過ぎを防ぐメタボ予防のための壮年・中年期の食生活から低栄養予防のための高齢期の食生活へと徐々に切り替えていきましょう！

#### ①一日3食しっかりとりましょう！

**副菜**  
野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など  
(ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源)

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
(たんぱく質の供給源)

**主食**  
ご飯、パン、めん、パスタなど  
(炭水化物の供給源)

3食のうち2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう！

#### ②毎食、たんぱく質を多く含む食品を食べましょう！

こんなひと工夫を

カレーライスに…



チーズや卵サラダをプラス！

野菜サラダに…



サラダチキンをプラス！

たんぱく質摂取量が少なくなると、筋肉量が減少します。毎食たんぱく質をとることで、筋肉量を維持することができます。

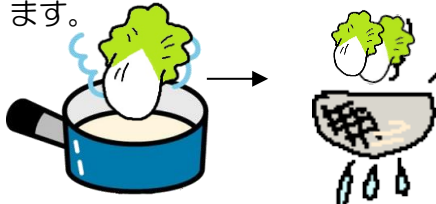
## ◎主菜：ロール白菜 和風仕立て(4人分)

白	菜	8枚(800g)
鶏	ひき肉	400g
パ	ン粉	カップ2/3
長	ねぎ(みじん切り)	40g
A	しょうが(みじん切り)	大1かけ分
	卵	2個
	塩	少々
だ	し	カップ3と2/3
	酒	大さじ4
B	塩	少々
み	りん	大さじ2
し	ょうゆ	大さじ1

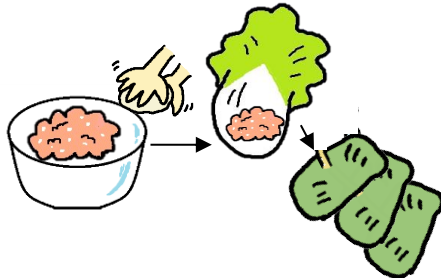
(ひとり当たり)

エネルギー	306kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	15.2g
炭水化物	17.3g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	213g

① 大きめの鍋に湯を沸かし、白菜を軸の方から入れて、柔らかくなるまでゆで、ざるに上げて冷ます。

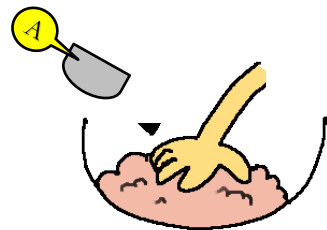


③ ②を8等分にしてまとめ、①の白菜を広げた上にのせて一巻きする。左右を折りたたんで、くるくると巻いていく。これを8個作る。

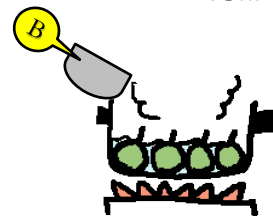


## キャベツで作るより優しい味わいに♪

② ボウルにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。



④ 鍋に③の巻き終わりを下にして並べる。Bを加えて強火にかけ、蓋をして煮る。煮立ったら中火にして15~20分煮る。



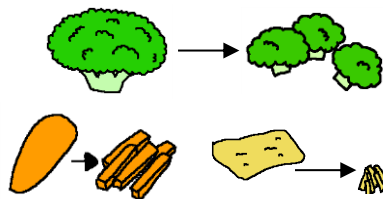
## ◎副菜：ブロッコリーとにんじんのごま和え(4人分)

ブロッコリー	220g
にんじん	60g
油あげ	20g
C	
すりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.1g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	70g

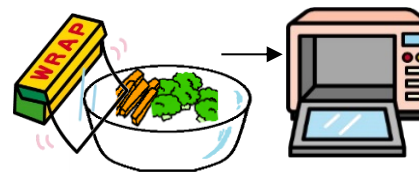
① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにする。



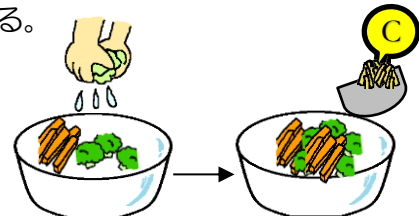
③ 油あげは湯切りしないで、加熱したフライパンで軽く炒める。



② 耐熱皿に①を広げて、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。



④ ②の水気をよくきり、器に移し、③とCをよく混ぜ合わせて和える。



### 今月の野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは、ゆでるとほのかな甘みが出る、アブラナ科の緑黄色野菜。実は花の部分を食べている花野菜です。

冬場が旬。つぼみの粒が小さくそろっていて締まっている物、緑色が濃いものがよいでしょう。切り口に「す」が入っているもの、つぼみが黄色っぽいものは、鮮度が落ちているので避けてください。

ポリ袋に入れ、茎を下にして立てて保存しましょう。食べやすい大きさにして下茹でし、冷凍保存しておく、さまざまな料理に仕えて便利です。

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☆

