



# 楽しく栄養だより



2018年8月号

## 老化を遅らせる！食生活指針

### その4「油脂類が不足しないように気をつける」

油こっい料理は高齢になると食べたくなくなると思っていますか？

油には植物性のサラダ油、ごま油、オリーブ油などのサラサラした油と、動物性のバターや肉の脂身などの塊のある油の2種類があります。

→油・・サラサラした油（植物性の油）～サラダ油、ごま油、オリーブ油 など  
塊のある油（動物性の油）～バター、肉の脂身 など

油は腹持ちもよく、カロリーも高く、便通によいこと、また味の風味がよくなる  
ことが知られています。

食欲がないときこそ、油を1日1回は料理に活用してみましょう。

それでは・・・

### 油を使った 簡単 食べやすい 料理をご紹介します！

～かけるだけ！まぜるだけ！加えるだけ！～

キャベツ、ほうれん草のお浸し → マヨネーズとしょう油を混ぜてかける

肉じゃが → 油で野菜を炒めて、バラ肉を使う

野菜炒め → ベーコンやウィンナーを加える

根菜類の煮物 → 最後にゴマ油をかける（風味がでる）

素揚げのなすやピーマン → ぼん酢をかける（油こっくなくなる）

豚肉のしゃぶしゃぶ → ごまドレッシングなど油の入ったドレッシングを使う



油を使うことによって料理に味が広がり、減塩にもなります。

## ～油を使った簡単料理！～



### 豚肉と野菜のしょう油マヨ炒め

材料（2人分）		作り方
●豚バラ	3枚（100g）	①肉・野菜は食べやすい大きさに切る。 ②調味料の材料を混ぜ合わせておく。 ③フライパンにマヨネーズを入れて火にか け、マヨネーズが溶けたら豚肉を入れて 中火で炒め、豚肉に火が通ったら、ピーマ ン、にんじん、キャベツの順に炒めて② を加え、炒め合わせる （野菜は前もって湯通ししておくで きる）
●ピーマン	1個	
●にんじん	1/4本	
●キャベツ	2枚（100g）	
●マヨネーズ	大さじ1/2	
調味料（しょう油マヨだれ）		
しょう油 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2		



## ～皆さん、体重は測ってますか？～

夏の暑い日が続くと動くことが億劫になり、食欲も落ちてきます。そのため、体重が減ってきたという方は要注意です。体重が減ると、蓄えられる水分量も減ってしまい熱中症にもかかりやすくなります。

食べやすい工夫をして食事を摂り、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょ  
う！体調管理の一つとして、体重も時々測ってみるのも  
おすすめです。



高齢者あんしん相談室（大仙市地域包括支援センター）

中央（市役所内） TEL0187-63-1111（内169） 東部（中仙支所内） TEL0187-56-7125

西部（西仙北支所内） TEL0187-87-3970