



## 老化を遅らせる！食生活指針

### その5「牛乳を毎日200ml程度とる」



#### 牛乳を毎日コップ1杯飲む習慣はありますか？

牛乳には骨を丈夫にする栄養素だけでなく、認知機能の低下を防ぐたんぱく質やビタミン類も多く含まれています。手軽にとれる食品ですので毎日とる習慣をつけましょう。

### 牛乳を使った料理をご紹介します！

(すべて2人分の材料です)

(牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人、もともと苦手な人にもお勧めです。)

#### 《ミルク豚汁 (少なめのみそでも牛乳のコクでまろやかな味)》

作り方：豚汁の具材をだし汁250mlで煮る。煮えたら100mlの牛乳と味噌大さじ1を加えて沸騰直前に火を止める。



#### 《ミルクいり卵 (ふっくらとしたやさしい味)》

作り方：卵2個を溶いて、牛乳100ml、砂糖小さじ1、酒大さじ1/2、しょう油少々を混ぜて油を敷いたフライパンで炒る。

#### 《ミルク粉ふきいも (味が濃厚なのでポテトサラダにも使える)》

作り方：じゃがいも2個は皮をむいて8等分にし、牛乳200ml入れて落とし蓋をして中火で煮る。水分がなくなるまで煮て塩少々で味を整える。(すし酢小さじ2を入れると、ポテトサラダになる)

\*牛乳が得意でない方は、チーズやヨーグルトを摂るのもよいですね。

## ～牛乳を使った簡単料理！～



### かぼちゃのミルクそばろ煮

材料 (2人分)	作り方
●牛乳 200ml	①かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。 ②鍋又はフライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたらかぼちゃを加え、落とし蓋をして中火にかける。 ③煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え、味を整える。(汁気がなくなるまで煮る。)
●かぼちゃ 1/8個 (200g)	
●鶏もも挽肉 60g	
●めんつゆ 大さじ1 (3倍濃縮又は味どうらく)	
●塩 少々	



## ～もっと知りたい 牛乳Q&A～ \*賞味期限の長い牛乳を選びましょう。

👉牛乳と豆乳のちがい・・・カロリーやたんぱく質は牛乳と同じくらいですが豆乳はカルシウムが少ない食品です。交互に取りましょう。

👉低脂肪牛乳とは・・・脂肪をとり除き、カロリーを低く抑えた加工牛乳です。高齢者の方には普通牛乳がおすすめです。

👉牛乳はいつ飲んだらいいか・・・吸収力が高まるのは朝食後です。朝食は必ず食べる方が多いので忘れないで飲めます。



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) Tel.0187-63-1111 (内169) 東部 (中仙支所内) Tel.0187-56-7125  
西部 (西仙北支所内) Tel.0187-87-3970