



楽しく栄養だより



2019年2月号

老化を遅らせる！食生活指針

その6 「食材の調理方法や保存法について知る」

食事の準備がおっくうになっていませんか？

食事への関心を失うことは、老化を早めることにつながります。

今日食べたい献立を考えたら、どんな調理方法にするか考えてみましょう！

調理方法の一例をご紹介します。

♪ 様々な調理法のご紹介 ♪

鍋ものにする:肉、魚、豆腐などに野菜を一緒に入れて簡単に作れる。

揚げる:肉、魚フライ、てんぷらなどに野菜を添える。

炒める:肉類、卵、えびやホタテ、いかなど野菜と一緒に炒める。

使う調味料によって洋風、和風、中華風になる。

*右上のレシピは炒め物の一例です。

煮る:おでん、魚の煮つけ、肉じゃが、親子丼、牛丼など

※電子レンジの利用法や冷凍食品の使い方などを覚えておくと簡単に調理ができます。

おいしく食べるために衛生面や安全面についても注意が必要です！

- 調理前は必ず手を洗う。*詳しくは右側をご覧ください。
- 肉や魚を使うまな板は分けるか、洗剤でよく洗う。
- 食品の保存は、賞味期限をよく見る。
- 冷蔵庫や保存庫を定期的に確認して古くなったものは捨てる。



手軽にたんぱく質を摂ろう！～具たくさん豆腐の卵とじ～

材料 (2人分)	作り方
●豆腐 1/4丁	①豆腐は食べやすい大きさに切って軽く茹でておく。 卵は割りほぐしておく。 ②玉ねぎ・人参はうす切り、しめじは石づきを取って半分にしておく。 ③豚肉は3cm幅に切って塩・こしょうを少々ふっておく。 ④フライパンにごま油を入れて、肉を炒め、色が変わったら、野菜としめじを入れて炒め、 A を入れて煮立て最後に豆腐と卵を入れ、蓋をして蒸す。
●卵 2個	
●豚肉 150g	
●玉ねぎ 1/2個	
●人参 3cm	
●しめじ 1/2株	
●ごま油 小さじ1	
・和風だしの素 小さじ1 ・水 コップ1/2 (80ml) ・砂糖 小さじ2 ・醤油 小さじ1	A



資料：(公社)日本食品衛生協会「平成26年度食品衛生指導員巡回指導資料」をもとに作成

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