



# 楽しく栄養だより



2022年11月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑪  
「バランスの良い食事を摂りましょう！」

食品に含まれる栄養素や働きはそれぞれ違います。さまざまな食品を組み合わせて食べることによって、まんべんなく必要な栄養素を摂取することができます。一日三回、主食、主菜、副菜をそろえると、バランスの良い食事になります。

## 感染症予防対策について！

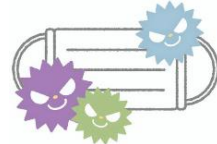
感染症予防対策の基本は手洗いです。手は無意識のうちに様々なところに触れています。病原体を体に侵入させないことが大切です。

### ポイント

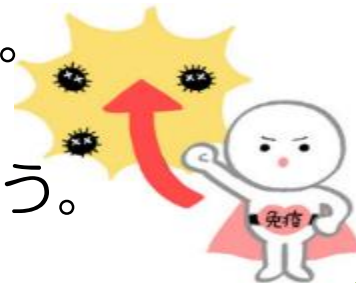
①手洗い・うがいをしましょう。帰宅後や食事の前には、石けんを泡立てて洗い、しっかりと水分を拭き取ります！



②マスクは清潔なものを使用しましょう。マスクの外側には目に見えないウイルスなどがついていきます。



③普段から3食バランス良い食事を食べ感染症に負けない体を作ることが大切です。腸内環境を整え免疫力をつけましょう。



### 副菜

体の調子を整えるビタミンやミネラルを含みます。

- 野菜
- きのこ
- 海藻
- いも類



### 主菜

筋肉や血液など体を作るもとになるたんぱく質や脂質を含みます。

- 肉
- 魚
- 豆腐や納豆
- 卵



### 副菜

### 主菜

### 主食

### 副菜



### 主食

体を動かすエネルギーになります。

- ごはん
- パン
- めん類



### 一日のうちどこかで

- 牛乳 骨や歯のもとになるカルシウム
- 果物 ビタミンや食物繊維





発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

TEL：0187-63-1111（内169）

東部（中仙庁舎内） TEL：0187-56-7125

西部（西仙北庁舎内） TEL：0187-87-3970

# ☆味噌ヨーグルト炒め☆

材料（2人分・材料費約300円）	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>鶏肉 1枚</li><li>味噌 大さじ1</li><li>ヨーグルト 大さじ2</li><li>野菜、きのこ 適量</li><li>サラダ油 適量</li></ul> <p>味噌やヨーグルトの発酵食品の働きで、免疫力をアップしましょう！</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。</li><li>② 容器や袋に味噌とヨーグルトを混ぜ合わせ鶏肉を入れ、一晩漬け込む。</li><li>③ 野菜を食べやすい大きさに切る。</li><li>④ フライパンに油をしき、鶏肉と野菜を炒める。</li></ol> 

## ワンポイントアドバイス！

- ☆お肉はヨーグルトに漬け込むとやわらかくジューシーになります。衣をつけて揚げ、カツにしてもいいですよ。もちろん豚肉でもオッケー。
- ☆少量ずつ数種類の食品を使うと栄養バランスが良くなります！緑黄色野菜を取り入れると、色合いもきれいに仕上がります。