



# 楽しく栄養だより



2022年5月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑨

「果物にはビタミン・ミネラルたっぷり！」

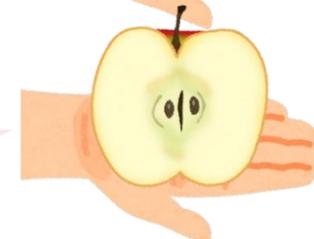
ビタミンやミネラルは体内の機能を整え、さらに免疫力を高める力がある栄養素です。しかし、摂りすぎると血糖値が上がったり、中性脂肪が増えてしまうため「1日に片手にのるくらいの量」を目安に摂れるよう心がけましょう。

1日に「片手にのるくらい」  
ってどのくらい？

いちご  
3～6個程度



りんご  
半分程度



キウイ  
半分～1個程度



みかん, オレンジ  
半分～1個程度



バナナ  
半分～1本程度



薬との飲み合わせに気を付けましょう

グレープフルーツの影響により、カルシウム拮抗薬といわれる血圧を下げる薬や血管を広げる薬などは効果が増強されてしまうため、注意が必要です。



外出の機会を増やして心身ともに健康に！

外出することで、四季

折々の景色や友人との会話を楽しんだり、歩く機会が増えるなど心身にさまざまな良い影響を与えることができます。景色を楽しむことや会話は脳への刺激にもなり、「認知機能を活性化」につながります。また、歩くことで「筋力アップ」もできます。外出の楽しみをつくり、一歩外に踏み出してみましょう！



私の外出の楽しみはこちらです！

### 仕事のため

- ・地域で働ける場を探す。
- ・シルバー人材センターに登録する。

### 趣味のため

- ・身体を動かしに行く。
- ・新しく習い事にチャレンジする。

### 地域活動のため

見守りパトロールや清掃など様々なボランティア活動に参加する。

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

# ☆レンジで簡単！バナナ蒸しパン☆

材料（2人分・材料費約 130円）

作り方

- ホットケーキミックス 70g (1/2袋)
- 卵 1/2個
- 牛乳 40ml
- バナナ 1本
- バター 15g

## ひと手間加えておいしく栄養補給！

果物はいろいろな食材と合わせてもおいしく食べられます。そのまま食べる以外にもケーキやヨーグルトにちょい足しで入れてみてはいかがでしょう。



- ① 電子レンジでバターを溶かしておく。
- ② フォークなどを使ってバナナをすりつぶし、耐熱の容器に入れる。
- ③ ②の容器に、ホットケーキミックス、卵、牛乳を入れよく混ぜる。
- ④ ③が混ざったら溶かしておいたバターを入れて混ぜる。
- ⑤ ④の容器にふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで3～5分加熱する。
- ⑥ 竹串を刺し、火が通っていれば電子レンジから取り出し、冷まして完成。