



楽しく栄養だより



2021 年 5 月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑤

「栄養豊富な魚介類を食べよう！」

魚介類には筋肉の材料となるたんぱく質のほかにもビタミンやカルシウムなどのミネラルが多く含まれます。普段は買うことのない種類の魚も、料理を試してみると意外に簡単で美味しいかもしれません。スーパーでいつもは見ない棚も少し覗いてみてはいかがでしょうか★



代表的な魚介類の調理法をご紹介します！

- ・塩焼き ・蒲焼き
- ・照り焼き ・ホイル焼き
- ・おろし煮 ・クリーム煮
- ・味噌煮・梅煮・竜田揚げ
- ・フライ ・粕漬け
- ・南蛮漬け・刺身の漬け丼

手軽に摂りたいときは…

ツナの缶詰がおすすめです！

ツナ缶 100 g 中にたんぱく質が 18 g も入っていて、オイルタイプ、ノンオイルタイプ、減塩タイプなどを選ぶので調理が大変な時にぜひご活用ください。

裏面にはツナの缶詰を使った、レシピをご紹介します！

体を動かすポイント

- ・人が少ない場所で散歩をする
- ・ラジオ体操やテレビ体操などを習慣化する
- ・掃除や洗濯などの合間に「ながら体操」を行う



家事も体を動かすことの1つです！

参考：厚生労働省、アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針

家の中で座っている時間が増えていませんか？

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などのリスクを下げるすることができます。65歳以上の方では、1日40分体を動かすと健康長寿を伸ばすことができるといわれています。

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

TEL：0187-63-1111（内 196）

東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125

西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

☆ツナ缶でさっぱりうどん☆

材料（2人分・材料費約350円）

作り方

ツナ …1缶
うどん …2玉
大根 …輪切り 4cm程度
かいわれ大根 …お好みの量で

A {
・めんつゆ（濃縮タイプ）…大さじ2
・酢…小さじ1/2
・水…180ml

かつおぶし…適量



- ①大根を千切りにし、かいわれ大根は根元を切り落とす。ツナ缶の水気を切っておく。
- ②鍋にたっぷりのお湯を入れて、うどんを規定時間茹で、流水で洗い水気を切り、器に盛る。
- ③②に大根、かいわれ大根、ツナをのせ、(A)を注ぎ入れ、かつおぶしをふりかける。

具材のラストッピング！

トマト、大根おろし、わかめ、梅やネギを加えてアレンジ！





楽しく栄養だより

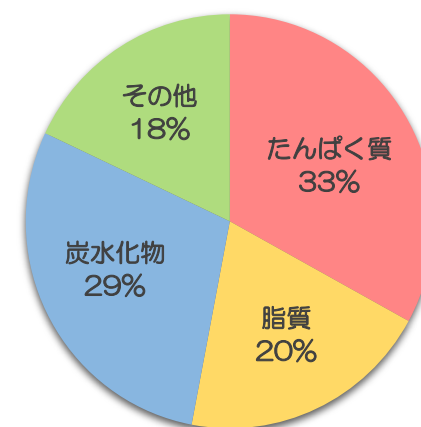


2021 年8月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑥
「大豆パワーで丈夫な体に！」

大豆は豆類の中でも「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が多く含まれています。また、大豆はカリウムやカルシウムといった体の機能を調節するミネラルの他に骨粗しょう症予防効果が期待される大豆イソフラボンも含まれております。積極的に大豆製品を摂り、老化に負けない丈夫な体をつくりましょう。

大豆に含まれる主な栄養



文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」

大豆由来の食品

- ・豆乳
- ・きな粉
- ・おから
- ・凍り豆腐
- ・しょうゆ
- ・生揚げ
- ・味噌
- ・がんもどき
- ・納豆
- ・油揚げ
- ・豆腐
- ・焼き豆腐
- ・湯葉

など



非常用バッグの中身の例

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 食品(3日分) |
| ☐ タオル | ☐ 電池・充電器 |
| ☐ 衣類 | ☐ 救急用品 |
| ☐ 雨具 | ☐ カイロ |
| ☐ 衣類 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ ペン | ☐ 歯磨きセット |
| ☐ ノート | ☐ ブランケット |
| ☐ マスク | ☐ マッチ |
| ☐ 常備薬 | ☐ ろうそく |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 消毒液 |
| ☐ 軍手 | |
| ☐ 紐なしの靴 | |
| ☐ 携帯ラジオ | |
| ☐ 防災ヘルメット | |
| ☐ ウェットティッシュ | |

人数分のバッグを準備しておこう！



首相官邸,災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～

災害に注意！非常用バッグはありますか？
近年、地震や大雨による被害が増えてきています。様々な災害はいつ起こるかわかりません。いざという時、すぐに避難できる準備は整っていますか？

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

TEL：0187-63-1111（内 196）

東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125

西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

☆豆乳茶碗蒸し☆

材料（2人分・材料費約180円）

- A { 豆乳 …200ml
卵 …2個
顆粒だし …小さじ1/2
めんつゆ …小さじ1
みりん …小さじ1
（お好みの具(中の具材)
お好みの具(トッピング用)）

お好みの具を入れてみましょう！

蒸しえび、しいたけ、しめじ、かまぼこ
ぎんなん、栗の甘露煮、たけのこ、



作り方

- (1) お好みの具材を切る。
- (2) A の材料をよく混ぜ合わせ、ざるなどを使い、こす。
- (3) 耐熱の容器に(1)の具材を入れ、上から(2)の卵液を入れる。
- (4) (3)の容器にお皿で蓋をし、500W の電子レンジで約2分半加熱する。

注意

電子レンジで加熱後、
容器が熱くなっているので
やけどに気を付けましょう！

- (5) 上にお好みの具をトッピングし完成。



楽しく栄養だより



2021 年 1 1 月号



自分の「こころ」の
状態はどうだろう？

チェック
してみよう

ここ2週間・・・

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

基本チェックリスト No.21~25

2項目以上当てはまった場合は

「うつの可能性」があります。
かかりつけ医に相談しましょう。

こころの疲れがたまっていますか？
生活環境の変化や健康問題など、知らないうちに様々なストレスがたまっていることがあります。疲れを感じたら無理をせず、休養しましょう。また、趣味への関心がなくなった、夜眠れない、不安感があるなど「こころの不調」を感じたら早めに相談しましょう。

秋・冬の旬野菜

- ・かぼちゃ
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・キャベツ
- ・ブロッコリー
- ・春菊
- ・小松菜
- ・かぶ
- ・大根
- など

いろいろな野菜をたくさん摂るのは難しいなあ・・・



そんなときは汁物に入れ、具沢山のみそ汁やスープにすることをおすすめします！
具をたくさん入れることで、減塩にもつながります！



今日から始める栄養満点生活シリーズ⑦

「野菜を食べて体の調子を整えよう！」

野菜には様々な種類があり、それぞれビタミンやミネラルなど体の調子を整える栄養素を多く含んでいます。調理法や味付けを工夫し、おいしく野菜をたくさん食べましょう。また、旬の野菜は栄養価が高いため、積極的に取り入れましょう。

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

TEL：0187-63-1111（内 196）

東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125

西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

☆野菜たっぷりごま豚汁☆

材料（2人分・材料費約230円）

- 豚肉（薄切り） 40g
- お好みの具材
 - さつまいも
 - 大根
 - にんじん
 - ごぼう
 - ねぎ など
- 水 300ml
- 顆粒だし 小さじ 1/3
- 味噌 大さじ 1/2
- ねりごま 大さじ 1/2

簡単で安全な調理のために
カット野菜や冷凍野菜
の使用もおすすめです★



作り方

- 鍋で豚肉を炒め火が通ったら、水とお好みの具材を加えて加熱する。
- 食材に火が通ったら、味噌、顆粒だし練りごまを溶かし入れ、弱火で2～3分煮る。
- 出来上がったたら器に盛りお好みでねぎなどをのせて完成。

「ねりごま」を加えると・・・

- エネルギーアップができる！
⇒足りないエネルギーの補給
- コクが増す！
⇒味噌の量を減らして減塩に





楽しく栄養だより



2022 年 2 月号



冬期間の入浴の注意点

～この8つに気をつけよう～

- ①体調不良の時・飲酒直後は入らない
- ②脱衣所・浴室を暖めておく
- ③お湯の温度は 41℃以下
- ④入浴前後はコップ1杯の水分補給
- ⑤入浴前は足元からかけ湯を
- ⑥家族へひと声かけてから入浴
- ⑦浴槽のふたを置いて半身浴
- ⑧あがるときはゆっくりと



発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）
TEL：0187-63-1111（内 196）
東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125
西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

いもを使った料理

【さつまいも】

天ぷら、大学芋、きんとん、
スイートポテト 等

【じゃがいも】

ポテトサラダ、スープ、フラ
イドポテト、肉じゃが 等

【さといも】

煮っころがし、芋の子汁 等

【やまいも（長いも）】

とろろ入りお好み焼き、
とろろかけご飯 等

「じゃがいも」注意！

「じゃがいも」の芽や皮の緑色の部分には「ソラニン」という自然毒が含まれています。

調理の際は、芽や皮の緑色の部分はしっかりと取り除きましょう。

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑧
「ビタミンCが豊富！芋類、食べていますか？」
普段、何気なく食べている芋類は植物の「根」や「茎」の一部が栄養を貯めて大きくなったものなのです。芋類はミネラル、ビタミンCなどを含むものが多く、特にさつまいもやじゃがいもはりんごの5～6倍のビタミンCが含まれます。熱にも強く加熱してもビタミンCが壊れにくいのでいろいろな料理に取り入れてみるのもオススメです！

☆さつまいものおやつサラダ☆

材料（2人分・材料費約 185 円）	作り方
• さつまいも 大 1/2 本 (約 150 g) • クリームチーズ 30 g • レーズン 10 g • 練乳 小さじ 1 電子レンジでやわらかくする場合 ① さつまいもをキッチンペーパーで包み、そのまま水で濡らす。 ② ①をラップで包む。 ③ <u>500～600wで約4分（または、150wで15分）加熱する。</u> 取り出す際は「やけど」に注意！ 	① さつまいもは皮をむき、1cm 幅の輪切りにし、10 分間水にさらす。 ② ①のさつまいもをさらした水は一度捨て、鍋でさつまいもをやわらかくなるまで茹でる。 ③ さつまいもが柔らかくなり、竹串が通るようになったら茹で水を捨て、温かいうちにつぶす。 ④ ③にクリームチーズとレーズン、練乳を加え、よく混ぜ合わせて完成。