



# 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！」

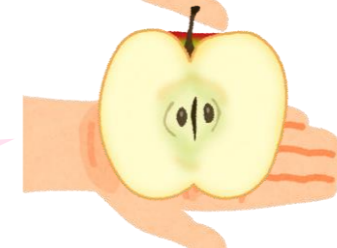
ビタミンやミネラルは体内の機能を整え、さらに免疫力を高める力がある栄養素です。しかし、摂りすぎると血糖値が上がったり、中性脂肪が増えてしまうため「1日に片手にのるくらいの量」を目安に摂れるよう心がけましょう。

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

- ・身体を動かすに行く。
- ・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か。



- 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。



# 楽しく栄養だより



2022年8月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑩

## 「海藻の力で病気予防！」

日本食には欠かせない、海藻の効果をご紹介します。海藻類は、骨や歯の形成に欠かせないマグネシウムを含むミネラルが豊富です。また、食後の急激な血糖値の上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制する食物繊維もたくさん含んでいます。

そのため、食物繊維が多い海藻や野菜などはごはんやおかずより前に食べることで、血糖値がゆるやかに上昇します。

### 代表的な海藻類

わかめ	昆布
もずく	ひじき
青のり	あおさ
ところてん	寒天



### 適切な熱中症対策をしましょう！

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。以下の2点に気を付けましょう。

#### 【①こまめな水分補給】

のどの渇きがなくても、一日に1200ml以上を目安に水やお茶を飲みましょう。汗をかいたら、塩分補給が大切です。スポーツドリンクや塩分補給用の飴やタブレットはお手軽に塩分補給できるのでおすすめです。

#### 【②暑さを避ける】

エアコンや扇風機を活用し、涼しい服装で活動しましょう。

※自力で水が飲めない、いつもと違うと感じたら、ためらわず救急車を呼んでください。

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

# ☆もずくと卵の中華スープ☆

材料 (2人分・材料費約 150円)	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>• 味付きもずく (3杯酢) ……1カップ (70g)</li><li>• 溶き卵 ……1個</li><li>• 長ねぎ ……1/5本</li><li>• 鶏ガラスープの素 ……小さじ1</li><li>• しょうゆ ……小さじ1</li><li>• 塩こしょう ……適量</li><li>• 水 ……400ml</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>①お湯を沸騰させ、もずくを入れ、再び煮立たせる。</li><li>②ねぎを入れ、鶏ガラスープの素としょうゆを回し入れる。</li><li>③中火にして溶いた卵をゆっくりと回し入れる。</li><li>④10秒ほど少し放置し熱を通す。熱が通ったら、ゆっくりとかき混ぜる。最後に塩こしょうで味を調える。</li></ol>

## ポイント

水溶き片栗粉 (小さじ 1/2) を最後に回し入れると、とろみがついて食べやすいです。  
お酢の味付けがさっぱりとしていて、簡単でヘルシーなメニューです。  
豆腐やおくら、えのきなどをプラスしてもおいしいです！



# 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！

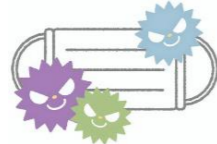
感染症予防対策の基本は手洗いです。手は無意識のうちには様々なところに触れています。病原体を体に侵入させないことが大切です。

### 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>鶏肉を食べやすい大きさに切る。</li><li>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>野菜を食べやすい大きさに切る。</li><li>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。



# 楽しく栄養だより



2023年2月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑫

## 「たんぱく質は一日にどのくらい？」

たんぱく質は、筋肉や免疫の材料になる大切な栄養素です。一日に必要な量が摂れるよう、たんぱく質を豊富に含む食材を毎食取り入れましょう。

- ・1日に**男性:約60g、女性:約50g**と推奨されています。
- ・1回の食事では**約20g**を目安に食材を選びましょう。

※腎不全などにより栄養制限のある場合は主治医に相談しましょう。

### たんぱく質はどんな食材にどのくらい？

<b>魚</b>	 サケひと切れ(80g) たんぱく質:17.8g	 タラひと切れ(80g) たんぱく質:14.1g	<b>肉</b>	 牛肩ロース赤身(70g) たんぱく質:11.6g
	 さば 食塩相当量 0.8g サバ水煮1/2缶(90g) たんぱく質:18.8g	 イカ1杯胴部(80g) たんぱく質:14.9g		 豚肩ロース脂付(70g) たんぱく質:12.0g
<b>卵</b>	 卵1個(55g) たんぱく質:6.7g			 鶏もも肉皮付(70g) たんぱく質:11.6g
<b>豆</b>	 木綿豆腐1/3丁(100g) たんぱく質:7.0g	 納豆1パック(40g) たんぱく質:6.6g		 牛豚合いびき肉(70g) たんぱく質:13.2g
<b>乳</b>	 ヨーグルト1パック(80g) たんぱく質:3.4g	 食塩相当量 0.5g チーズ1枚(18g) たんぱく質:4.1g		 牛乳コップ1杯(200ml) たんぱく質:6.8g

### 「オーラルフレイル」とは？

「オーラルフレイル」は、むせる、食べ物  
が噛みづらくなるなど口の機能がおとろえ  
てくることをいいます。口の健康を保ち、お  
いしく・楽しく食べることで口から全身の健  
康を保ちましょう。

### 「オーラルフレイル」を 予防するためのポイント

#### ①口の中を清潔に保つ

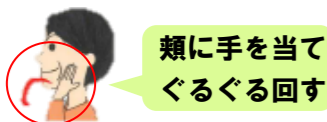
毎食後の歯みがきや義歯の手入れ、舌のお掃除を習慣化しましょう。

#### ②歯科健診を受ける

かかりつけの歯科医を持ち、半年に一度は歯科健診を受けましょう。

#### ③口の周りをよく動かす

- ・舌、唇、頬、のど、顎など口の周りをよく動かし、口の機能を保ちましょう。
- ・だ液腺を刺激し、だ液の量を増やして口をうるおわせましょう。



頬に手を当て  
ぐるぐる回す



顎の下を  
優しく押す

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

# ☆タラのガーリックチーズ焼き☆

材料（2人分・材料費約300円）	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>• タラの切り身 2切れ</li><li>• バター 20g</li><li>〔<ul style="list-style-type: none"><li>• 粉チーズ 大さじ2</li><li>• パン粉 大さじ2</li></ul>〕</li><li>• 油 適量</li><li>• おろしにんにく 小さじ2</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>① キッチンペーパーなどでタラの水気をとる。</li><li>② タラに溶かしたバターを塗る。</li><li>③ 粉チーズとパン粉を合わせ、②のタラにまぶす。</li><li>④ フライパンの底が埋まるくらい油を注ぎ、にんにくを入れて加熱する。</li><li>⑤ フライパンに③のタラを入れ、弱火でじっくり火を通し、両面をこんがり焼く。</li></ol>
<p>タラは冬が旬の白身魚です。たんぱく質が豊富で、カリウムやカルシウム、鉄などミネラルをバランスよく含んでいるため、体づくりや体の機能を調節するためにおすすめの食材です！</p>	