

楽しく栄養だより

2023年 夏号

【発行】

高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

☎0187-63-1111（内線 169）

高齢者包括支援センター東部（中仙支所内）

☎0187-56-7125

高齢者包括支援センター西部（西仙北支所内）

☎0187-87-3970

夏野菜は栄養満点！熱中症予防に効果あり！

旬の野菜は栄養価が高く、ビタミン類やミネラルがたっぷり！夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中から冷やす効果もあります。熱中症予防や夏バテ予防に効果的な夏野菜を積極的に摂りましょう。

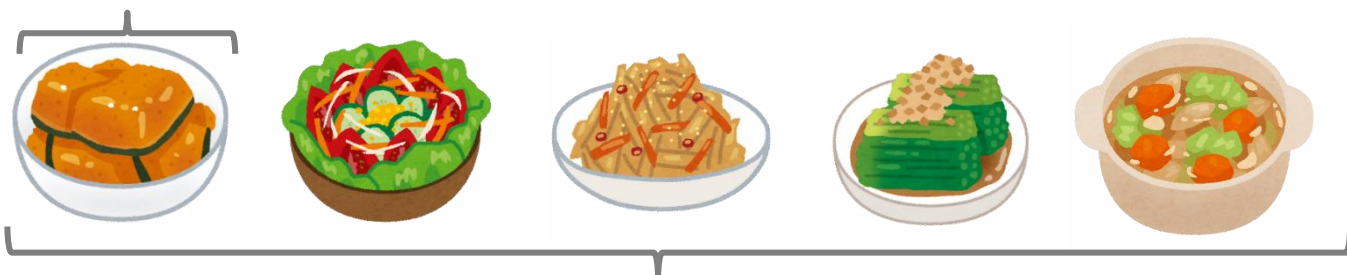
※カリウムや水分などに制限のある方は医師に相談しましょう。

1日に摂りたい野菜の量

1日に摂りたい野菜の量は350g以上です。サラダやお浸しなどの野菜料理は、1皿約70gです。5皿分食べると、1日に摂りたい350gの野菜を摂ることができます。

毎食、1～2皿を目安に食べましょう。

1皿＝約70g



5皿＝350g

夏野菜を食べましょう！



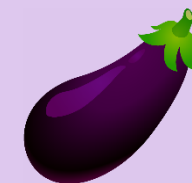
トマト

- ・「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養が豊富。
- ・生のままサラダや、スープや炒め物にも使用することができる。



ピーマン

- ・ビタミンCが豊富。熟してきた赤ピーマンにはよりビタミンCが豊富でレモン1個分に相当する。
- ・ベータカロテン（体内でビタミンAになる）は炒め物など油と一緒に摂ることで吸収率アップ。



なす

- ・水分を豊富に含む。
- ・皮に栄養が豊富で、油と一緒に摂ることで吸収率アップするため、炒め物や揚げ物にもオススメ。



きゅうり

- ・約95%が水分。
- ・体を冷やす効果があり、夏場の水分補給にオススメ。
- ・生のままサラダや酢の物、主菜の付け合わせにも○。



とうもろこし

- ・エネルギーのもとになる炭水化物や体の機能を整えるビタミン、お腹の調子を整える食物繊維が豊富。
- ・炒め物やスープ、ご飯に混ぜるなどいろいろな料理に使用できる。

豚肉と夏野菜のさっぱり炒め

主菜

副菜

※1人あたり

エネルギー: 265 kcal
たんぱく質: 17.1 g
食塩相当量: 0.9 g

材料(2人分)

1人あたり2皿分の野菜！

- ・豚肉 160g
- ・ピーマン 3個
- ・ナス 1本
- ・ミニトマト 5個
- ・大葉 3枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・かつお節 3g(1パック)

作り方

- ①ピーマン・ナス・大葉・玉ねぎはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら野菜を入れてさらに炒める。
- ④豚肉に火がとおり、野菜がしんなりしたらポン酢醤油、砂糖を加える。
- ⑤器に盛り、かつお節をかけてできあがり。

野菜と一緒にたんぱく質も摂りましょう！

たんぱく質は低栄養予防のほか、夏バテ予防にも大切な栄養素です。毎食、たんぱく質の豊富な食材も食べましょう。

楽しく栄養だより

2023年 秋号

「カルシウム」摂れていますか？

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨がスカスカになることで骨折しやすくなる「骨粗鬆症」の予防のためにも、カルシウムをしっかり摂りましょう。また、カルシウムは筋肉の収縮や心臓の働きを助けるなど、全身の健康を保つために欠かせない大切な栄養素です。カルシウムは体内で作ることができないため、日々の食事から積極的に補いましょう。

カルシウムはどれくらい必要？

骨粗鬆症予防のために1日に摂りたい
カルシウム量は**700～800mg**です。

カルシウムを多く含む食品

 牛乳 [コップ1杯・200ml] 220mg	 小松菜 [2株・70g] 119 mg	 桜えび(素干し) [大さじ1・5g] 100mg
 ヨーグルト [1パック・100g] 120mg	 水菜 [1株・50g] 105mg	 木綿豆腐 [1/2丁・150g] 180mg
 プロセスチーズ [1切れ・20g] 120mg	 ししゃも [2匹・50g] 160mg	 厚揚げ [1/2枚・100g] 240mg

【発行】

高齢者包括支援センター (大曲庁舎内) ☎0187-63-1111 (内線 169)
高齢者包括支援センター東部 (中仙支所内) ☎0187-56-7125
高齢者包括支援センター西部 (西仙北支所内) ☎0187-87-3970

カルシウムと一緒に摂りたい栄養素

カルシウムの働きを助ける栄養素があります。
上手に組み合わせて摂りましょう。

★ビタミンD

カルシウムが腸で吸収されるのをサポートし、骨の形成を助けます。

〈ビタミンDを多く含む食品〉

- ・ 鮭、イワシなどの魚類
- ・ 干しいたけ、きくらげ等のきのこ類



鮭ときのこ類のクリームシチュー、きのこ類を具材に入れたグラタンやドリアがおすすめ！

★ビタミンK

カルシウムを骨に取り込むのを助けます。

〈ビタミンKを多く含む食品〉

- ・ ブロッコリー、小松菜、ほうれん草等
- ・ 納豆、鶏もも肉
- ・ わかめや海苔等の海藻類



味噌汁に豆腐や海藻類、青菜類を入れてカルシウムの吸収アップ！

★たんぱく質

骨の質を高めるコラーゲンの材料となります。

〈たんぱく質を多く含む食品〉

- ・ 肉、魚、卵、大豆製品
- ・ 牛乳、乳製品



いわしのつみれや豆腐、野菜を入れた鍋料理は栄養バランスもバッチリ！

鯖缶と切干大根のミルクみそ汁

1人あたり エネルギー: 259 kcal
たんぱく質: 13.8 g
カルシウム: 380mg
食塩相当量: 1.6g

材料(2人分)

鯖缶で簡単！うま味もたっぷり！

- ・ さば水煮缶 1 缶
- ・ 小松菜 2 株
- ・ 玉ねぎ 1 / 4 個
- ・ 切干大根 1 0 g
- ・ 牛乳 2 5 0 m l
- ・ 水 1 0 0 m l
- ・ みそ 小さじ 2

鯖缶は骨ごと食べられるため、切り身より
43倍もカルシウムが豊富！

作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさにざく切り、玉ねぎは薄切りにする。切干大根は水洗いしてざく切りにする。
- ② 鍋に水と切干大根、玉ねぎ、さば缶詰（汁ごと）を入れてフタをして弱火で煮る。
- ③ 切干大根がお好みのやわらかさになったら小松菜を加え、煮立ったら牛乳を加える。ひと煮立ちしたらみそを溶き入れて器に盛りつける。

基本はバランスの良い食事！

骨を強くするための基本はバランスの良い食事です。食塩やリンの多いスナック菓子やインスタント食品、カフェイン、アルコールの摂りすぎはカルシウムの吸収を妨げるため、控えめにしましょう。

楽しく栄養だより

2023年 冬号

冬が旬の野菜でほっこり体を温めましょう！

冬野菜は、寒さで凍らないよう細胞に糖分を貯めるため、甘みやうまみがたっぷり。通年出回っている野菜も、旬はより美味しくなり栄養価も優秀。

食事で体を温め、免疫力を高めることで、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう！

★冬野菜の特徴★

- ・ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高め、風邪予防に効果的です。
- ・体を温める働きがある野菜が多く、血行を良くし体調を整えます。
- ・消化酵素を含む野菜は、胃や腸の働きを助けてくれます。

★ワンポイントアドバイス★

- ・ビタミンCは、水に溶けやすいため、鍋やシチューなど、煮汁まで食べられる料理がおすすめ！
- ・βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率アップ！
- ・消化酵素は、加熱に弱いいため、薄切りやすりおろしなど生食がおすすめ！

【発行】

高齢者包括支援センター

(大曲庁舎内)

☎0187-63-1111 (内線 169)

高齢者包括支援センター東部

(中仙支所内)

☎0187-56-7125

高齢者包括支援センター西部

(西仙北支所内)

☎0187-87-3970

主な冬野菜

風邪
予防

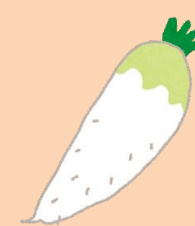


白菜

- ・ビタミンC、食物繊維など幅広い栄養素を含む。
- ・白菜の食物繊維はやわらかく、消化もよい。
- ・冬の万能野菜。サラダやお浸し、もちろん鍋や煮込み料理に◎。外側の葉は炒め物や煮物。内側はサラダ。芯の部分はスープ。

消化を
助ける

風邪
予防



大根

- ・ビタミンCや消化を助ける酵素が豊富。
- ・上部は甘く、サラダなど生食向き。中間部は、おでんや煮物。下部は辛みがあり、薬味や大根おろし。葉は、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価が高く、炒め物が◎。

風邪
予防



ほうれん草

- ・緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇る。
- ・βカロテン、鉄分、ビタミン類、カリウムが豊富。
- ・アク抜きは、さっと茹で水にさらす。

消化を
助ける

風邪
予防

体を
温める



かぶ

- ・消化を助ける酵素が含まれている。
- ・葉は、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価が高い。
- ・生ならシャキッとした歯応え、加熱でトロッと食感。

風邪
予防



小松菜

- ・カルシウム、鉄分、ビタミンC・K、βカロテンが豊富で栄養価が優れている。
- ・味にクセがなく、下処理なしで時短調理に。お浸し、炒め物、煮物、スープなど幅広い料理に◎。

体を
温める



ごぼう

- ・良質な食物繊維がたっぷり。整腸作用があるオリゴ糖を含む。
- ・独特の香りやうまみは、皮に近い部分に多い。皮をむかず、たわし等でこすると◎。

体を
温める

風邪
予防



ねぎ

- ・血行を促進し、疲労回復の働きがある。
- ・生でシャキシャキ。加熱するとトロリとした甘み。和洋中さまざまな料理に。

体を
温める

風邪
予防



レンコン

- ・ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富。
- ・輪切りにすると、シャキシャキ。すりおろすと、モチモチ。乱切りで加熱すると、ホクホク。

ほっこり鶏だんご鍋

1人あたり エネルギー: 380kcal
たんぱく質: 27g
食塩相当量: 2.3g

材料(2人分)

- ・ 鶏ひき肉 200g
- ①・ 袋豆腐 1本
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ ごぼう 1/2本
- ・ にんじん 1/3本
- ・ 白菜 2～3枚
- ・ 大根 100g
- ・ ごま油 小さじ2
- ・ おろし生姜 適量
- ・ みそ 大さじ2
- ・ だし汁 600ml



作り方

- ①ボウルに①を入れ、こね混ぜ鶏だんごをつくる。
- ②ごぼうと人参は細長い乱切りに切る。
- ③白菜はざく切りにし、大根はピーラーで薄く削る。
- ④鍋にごま油を熱し、②のごぼうと人参を炒める。香りが立ってきたら、生姜とみそを加え軽く炒め、だし汁を注いでみそを溶かす。
- ⑤煮立ったら、①の鶏だんごをスプーンですくい入れる。
- ⑥白菜と大根を加えて、ほど良く火が通ったら、出来上がり。

楽しく栄養だより

2024年 春号

【発行】

高齢者包括支援センター（大曲庁舎内） ☎0187-63-1111（内線 169）

災害時の「備え」できていますか？

災害はいつ起こるか分からないため、万が一に備えて、ご家庭で備蓄をしておきましょう。備蓄するうえでのポイントは「ローリングストック（回転備蓄）」です。ローリングストックは普段使用していて災害時にも使用できる食料品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから順に使い、使ったら補充していく方法です。自分や家族に合った必要なものを確認しましょう。



備蓄食品の選び方

災害時も主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。常温保存ができ、普段から良く食べている食品を用意しておくとし、いざという時にも慣れ親しんだ味のものを食べられます。普段使いで賞味期限内に食べきれる量を準備しましょう。

主食



米、無洗米、
レトルト粥、パックご飯



乾麺（うどん、そば、パスタ）、
即席麺、カップ麺



乾パン、缶詰パン

主菜



肉・魚介類・豆類の缶詰



カレーや丼物のレトルト食品



桜えびやかつお節
などの乾物

副菜



日持ちする野菜や果物



野菜や果物の缶詰めや飲料



海藻類やきのこ類
果物の乾物

その他

- ・インスタントやフリーズドライの味噌汁・スープ
- ・ロングライフ牛乳やスキムミルクなどの乳製品
- ・各種調味料やふりかけ、ジャムなど
- ・チョコや飴などの菓子類、スポーツ飲料やゼリー飲料など

災害時にも役立つ！パッククッキング ～主食編～

「ごはん」「全粥」の作り方

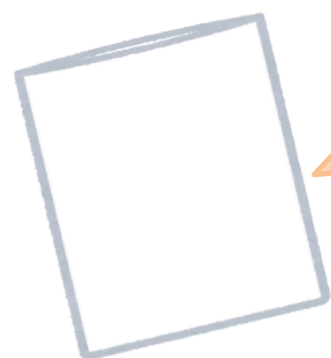
【ご飯 1 人分】

- ・米 1/2 合（約 75 g）
- ・水 100 ml

【全粥 1 人分】

- ・米 30 g
- ・水 180 ml

- ①耐熱性の高密度ポリ袋に米と水（分量外）をいれて軽くもみ洗いする。もみ洗いした水は袋から捨てる。（無洗米の場合は行わなくても可）
- ②袋に米、水を入れて空気を抜き、口を上側でしっかりと結ぶ。（可能であれば30～60分浸漬する。）
- ③鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら②を入れ、約30分加熱する。
- ④鍋から取り出しそのまま10分放置して出来上がり。



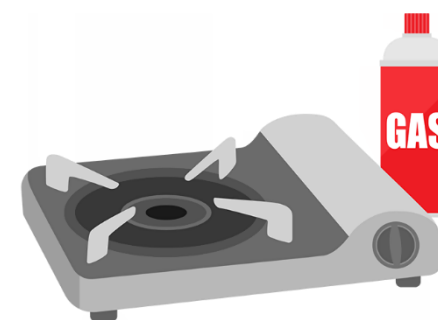
使用するポリ袋は耐熱性で高密度の
ものを使用してください。
※「ポリエチレン」と表示されている
半透明でシャカシャカしている袋。

「ツナパスタ」の作り方

【1 人分】

- ・パスタ 80 g
- ・水 150 g
- ・油漬けツナ缶 1 缶
- ・顆粒コンソメ 小さじ 1 弱
- ・塩こしょう 少々

- ①耐熱性の高密度ポリ袋に半分に折ったパスタ、水を入れて空気を抜き、口を上側でしっかりと結ぶ。
- ②鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら①をいれて12～13分ほど加熱する。
- ③鍋から取り出して袋の結び目あたりをはさみで切り、ツナ缶、コンソメ、塩こしょうを入れよくもみこんで出来上がり。



卓上コンロとカセット
ボンベを備えておくと
万が一に役立ちます。