

楽しく栄養だより

2024年 冬号

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

☎0187-63-1111（内線169）

★栄養だよりバックナンバー



←ホームページQRコード

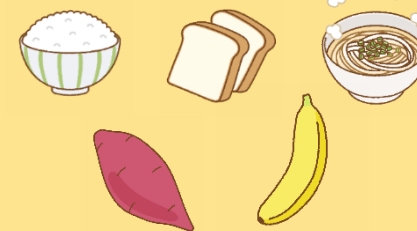
栄養素の組み合わせで 効率よく栄養アップ！

摂った栄養素はひとつだけではうまくはたらかしません。他の栄養素と合わせて摂ることで「吸収がよくなる」「効果がアップする」など栄養素のはたらきを良くします。

1日3食しっかりとバランスと組み合わせを考えながら食事を摂ることが大切です。

効率よくエネルギーを補給！

炭水化物



主食となるご飯やパン類、
麺類に多く、エネルギー源
となる

ビタミンB₁



炭水化物をエネルギーに
変えるのを助ける

これがオススメ！



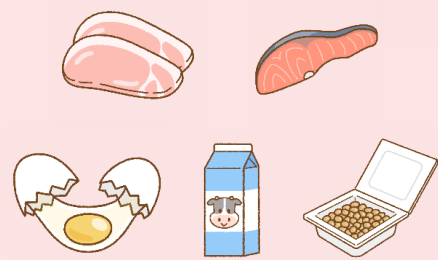
◎ご飯に玄米を加え 玄米ご飯に！ ◎豚汁や豚丼に！

※ビタミンB₁は水に流れやすく、熱に弱い栄養素です。栄養素を逃がさず摂るために「汁ごと食べる（味噌汁など）」、「出来上がってからすぐに食べる」がおすすめです。



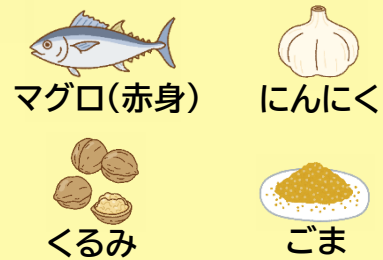
たんぱく質のはたらきを助ける

たんぱく質



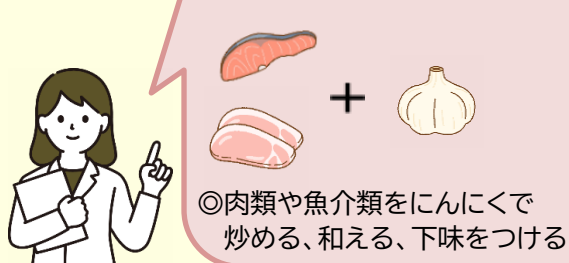
筋肉・臓器・皮膚・酵素・
ホルモンなどの材料
となる

ビタミンB₆

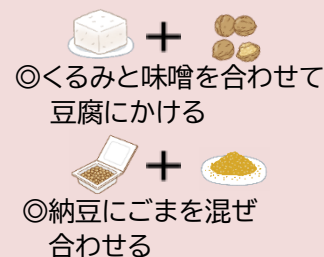


たんぱく質のはたらきを
助ける

これがオススメ！



◎肉類や魚介類をにんにくで炒める、和える、下味をつける



◎くるみと味噌を合わせて豆腐にかける

◎納豆にごまを混ぜ合わせる

カルシウムを骨に取り込むのを 助け骨粗鬆症予防！

カルシウム



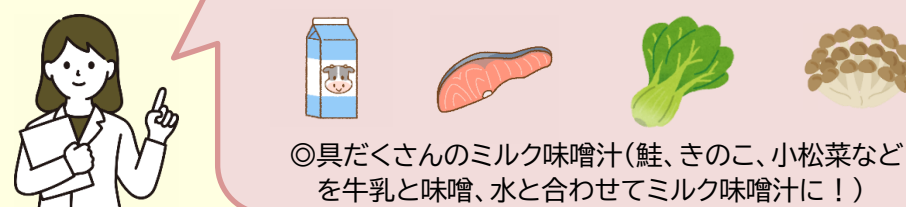
骨や歯の主成分、骨粗
鬆症予防のために必要
な栄養素

ビタミンD



カルシウムを骨に取り
込むのを助ける

これがオススメ！



◎具だくさんのミルク味噌汁（鮭、きのこ、小松菜などを牛乳と味噌、水と合わせてミルク味噌汁に！）

鉄を効率よく吸収し、貧血予防！

鉄



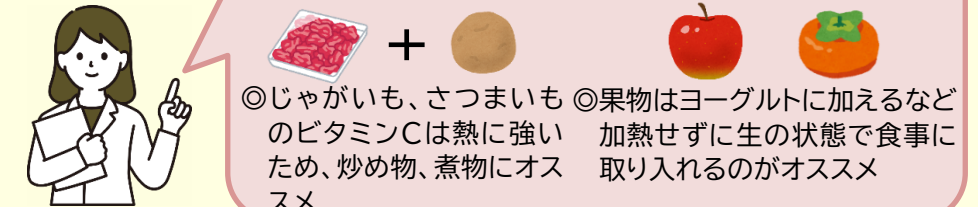
全身に酸素を運ぶ役割
がある

ビタミンC



鉄の吸収を助ける

これがオススメ！



◎じゃがいも、さつまいも ◎果物はヨーグルトに加えるなどのビタミンCは熱に強い加熱せずに生の状態で食事のため、炒め物、煮物にオススメ

炊飯器で簡単！ 「さつまいもとお松菜のケーキ」作り方

【6個分】

- ・さつまいも中サイズ 1/3 本
- ・お松菜 1/3 束
- ・ホットケーキミックス 1 袋（150g）
- ・卵 1 個
- ・牛乳（または豆乳） 100ml

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：130Kcal
たんぱく質：4.1g
食塩相当量：0.4g

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm角（少し小さめ）に切る。
- ②お松菜はよく洗い、みじん切りにする。
- ③ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れてよく混ぜ、みじん切りにしたお松菜、さつまいもを加えてよく混ぜる。
- ④炊飯器の釜に③の生地を流し込み、通常の炊飯モードで炊く。
- ⑤炊きあがり、粗熱が冷めたら釜から取り出し6等分に切り分ける。

他の具材でもできます！

～自分のイチ押し食材でおやつも栄養満点に！～

効率よく
エネルギーアップ！



・バナナ
・カシューナッツ
・チョコレート

たんぱく質を
体内で効率よくつかう



・チーズ
・くるみ

カルシウムを
骨に取り込むのを助ける



・お松菜 ・たまねぎ
・しいたけ ・ソーセージ

災害対策特集 冬号

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。もしも災害が発生し、避難が必要となる場合を想定して感染症対策グッズ（マスク、体温計、ハンドソープ、アルコール消毒液・アルコールティッシュ、ゴミ袋など）も用意しましょう。また、寒さ対策として、防寒シートや毛布、寝袋、カイロも準備しておくで安心です。

災害時にも役立つ！パッククッキング ～おやつ編～ 「甘酒蒸しパン」

【5個分】

- ・ホットケーキミックス 1 袋（150g）
- ・甘酒 1 缶（190g）
- ・レーズン 20g

賞味期限が長い食材を
うまく活用しましょう！

【作り方】

- ①耐熱のポリ袋5枚に均等にホットケーキミックス、甘酒、レーズンを入れて袋の上からよくこねる。袋は空気を抜き入れ口部分で結ぶ。
- ②鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら袋をいれて20分ほど加熱する。
- ③生地が膨れ、中まで加熱できたら完成。