

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こと、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



主菜



副菜



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

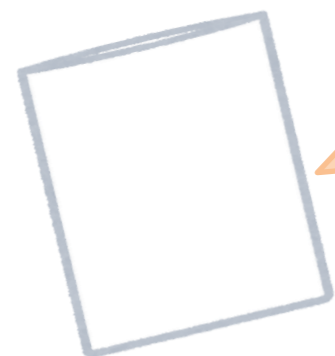
【ご飯1人分】

- ・米 1/2合（約75g）
- ・水 100ml

【全粥1人分】

- ・米 30g
- ・水 180ml

- 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。



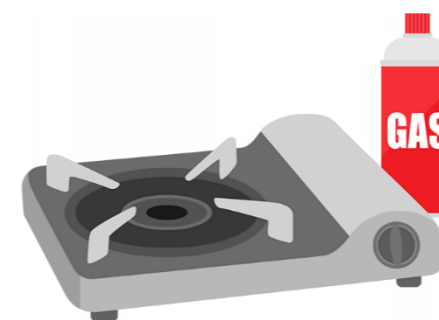
使用するポリ袋は耐熱性で高密度のものを使用してください。
※「ポリエチレン」と表示されている半透明でシャカシャカしている袋。

「ツナパスタ」の作り方

【1人分】

- ・パスタ 80g
- ・水 150g
- ・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。

楽しく栄養だより

2024年 夏号

【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）

「食中毒」に注意しましょう

細菌やウイルスから
守るために

食中毒予防の3原則

①付けない

- ・調理前や肉や魚を触った後、生で食べるものを触る前にはしっかり手洗いでする。
- ・キッチンの掃除や消毒をこまめに行う。

②増やさない

- ・冷蔵庫や冷凍庫など適切な温度で保管する。
- ・調理後はすみやかに食べる。

③やっつける

- ・食材はしっかり中まで加熱する。
- ・加熱むらをなくす。



こんな症状が続いたらすぐに受診しましょう

- ・激しい腹痛や下痢、吐き気や嘔吐おう
- ・高熱
- ・水分や食事が摂れない など



水分をしっかり摂るようにしましょう。また、症状が落ち着き、食事が摂れそうになったら胃など消化器官に負担のかかりにくい、おかゆや雑炊、低脂肪の白身魚や鶏のささみ、豆腐などから摂るようにしましょう。

家庭でできる食中毒予防のポイント

ポイント1：「食品の購入」



- ・新鮮な物を選ぶ。
- ・消費期限をチェックする。
- ・肉や魚等は汁が漏れて他の食材につかないようビニール袋に入れる。
- ・買った後は寄り道せずに帰る。

ポイント2：「家庭での保存」



- ・買った後はそのままにせずすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の中に詰めすぎると冷えにくいいため、整理整頓する。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付かないようビニール袋や容器に入れる。

ポイント3：「下準備」



- ・こまめにしっかり手を洗う。
- ・生肉や生魚を切ったまな板や包丁を洗わずに生で使う食材を切らない。
- ・ゴミはこまめに捨てる。
- ・布巾やタオルは常に清潔なものに交換する。

ポイント4：「調理」



- ・作業前にしっかり手を洗う。
- ・肉や魚など中までしっかり加熱する。
- ・調理済みのものは流しから離し、洗い物の水がかからないようにする。
- ・レンジで加熱調理する場合も中までしっかり加熱する。

ポイント5：「食事」



- ・食事の前にもしっかり手を洗う。
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- ・調理済み料理は長時間室温におくと料理が傷み、細菌が増えやすくなるため、出来上がったなら早めに食べる。

ポイント6：「残った食品」



- ・清潔な器具や容器で保存する。
- ・料理を早く冷まし傷まないよう小分けにする。
- ・温めなおすときは十分に加熱する。
- ・臭いや見た目、状態が怪しいと思ったら思い切って捨てる。

参考：厚生労働省、家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

新鮮なうちに食材使い切り！
余らせがちな「夏野菜」を活用したレシピ

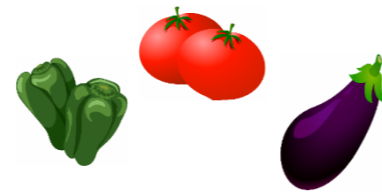
「食べる夏野菜のミネストローネ」の作り方

【2人分】

- ・ トマト 1個
- ・ ピーマン 2個
- ・ なす（中サイズ） 1本
- ・ ハーフベーコン 4枚
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ 水 100ml
- ・ コンソメ（顆粒） 小さじ1
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ オリーブオイル（なければサラダ油でも可）

【1人あたりの栄養価】
エネルギー：125kcal
たんぱく質：3.8g
食塩相当量：0.8g

冷やして食べても
おいしいです！



- ① トマトは角切りにした後、ペースト状につぶしておく。
- ② ピーマン、なす、ベーコンは1cm角に角切りにしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイル（なければサラダ油）を大さじ1、おろしにんにくを入れて熱する。
- ④ にんにくの香りがたってきたら②で切った材料を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら水、ペーストにしたトマトを入れて弱めの中火で煮込む。
- ⑥ 具材が馴染んだら、味を見ながら塩こしょうで整える。
- ⑦ 味が整ったら器に盛り付けて完成。

災害対策特集 夏号

夏場の災害時の衛生管理のために

夏場に災害が起き、水道や電気等のライフラインが止まってしまうと冷蔵庫やエアコンなどの電化製品の使用ができない、水道が使えない等、食品の衛生管理が難しくなります。食品の衛生を守るためにラップ、使い捨て手袋や食器、ビニール袋を用意しておきましょう。

災害時にも役立つ！パッククッキング ～主菜編～



「サバ缶のトマトカレー」の作り方



【1人分】

- ・ サバの水煮缶（汁ごと） 1/2缶
- ・ トマト缶 1/2缶
- ・ カレー粉 小さじ1
- ・ にんにくチューブ（あれば） 小さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ はちみつ（砂糖） 小さじ1

※材料は「1人分」を目安としています。
複数人分作る場合は1袋に1人分の材料を入れてください。

- ① **耐熱性の高密度ポリ袋**にすべての材料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。

カレー粉ではなく、カレールウを使用する場合は1かけ（約20g）を入れ、塩は使用せずに調理します。

楽しく栄養だより

2024年 秋号

【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）

食欲の秋！

秋の味覚を取り入れましょう！ ～食材と栄養素～

【サバ・サンマ】



・青魚で不飽和脂肪酸の EPA や DHA が多く含まれ、血中中性脂肪を下げる働きや血栓予防効果が期待されている。
・たんぱく質やビタミン B 群、ビタミン D が豊富。
・血合い肉が多い、サバやサンマには鉄分も多く含まれている。

★ポイント★

良質な脂を逃がさず、そのまま食べられる煮つけ等にして食べるのがオススメ。

【カツオ(秋獲り)】



・秋の「戻りカツオ」は脂が乗っている。春獲りのカツオよりも栄養素が豊富。
・良質なたんぱく質や EPA、DHA が豊富。

★ポイント★

栄養を逃がさず食べられるカツオのたたきや熱にも強いため照り焼きや角煮もオススメ。

【秋鮭】



・ビタミン D が豊富。
・身のピンク色の成分(アスタキサンチン)には抗酸化作用や免疫低下予防の効果がある。

★ポイント★

ビタミン D はカルシウムと一緒に摂るとカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、クリーム煮やチーズをのせて焼くのもオススメ。

【さつまいも】



ビタミン C やカリウム、食物繊維が豊富で、便秘促進や抗酸化作用がある。

★ポイント★

芋類のビタミン C は熱に強く、ゆっくり加熱し、皮ごと食べるのがオススメ。

【しめじ】



ビタミン B₂や食物繊維が豊富で栄養素の代謝を促進し、腸の働きを助ける。

★ポイント★

炒め物や煮物、汁物に入れて食べるのがオススメ。

【まいたけ】



ビタミン D や食物繊維が豊富。

★ポイント★

たんぱく質分解酵素が含まれているため、肉類や魚介類と一緒に調理すると、肉などが柔らかく仕上がる。

【えのき】



・うまみ成分が多い。
・ビタミン B₁がエネルギーの働きを助ける。

★ポイント★

砂糖、醤油、酒、みりんと炒めて甘辛煮にすると簡単に一品できあがり。

【じゃがいも】



ビタミン C や食物繊維、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富。

★ポイント★

芋類のビタミン C は熱に強く、皮ごと茹でるとより損失を少なくできる。

※じゃがいもの芽は有毒のためしっかり取り除いてください。

【ながいも(やまいも)】



消化を助ける酵素をもつ。粘性物質が胃の粘膜を保護し、胃炎や潰瘍を予防する。

★ポイント★

生で食べられ貴重。60度で加熱すると酵素が壊れるため、すりおろしや千切りなど生で食べるのがオススメ。

【かぼちゃ】



ビタミン E やβ-カロテンが豊富で抗酸化作用があり、老化予防にも◎。

★ポイント★

ビタミン E やβ-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がる。

【青梗菜】

ちんげんさい



β-カロテンが豊富。他にもカルシウムや鉄、ビタミン K が含まれている。

★ポイント★

ビタミン K やβ-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がる。

※血液を固まりにくくする薬であるワーファリンを服用している場合、止血効果のある「ビタミン K」の摂取について注意が必要です。

【かき】



・ビタミン C が豊富でみかんの約2倍。
・カリウム、食物繊維豊富で生活習慣予防に◎。

★ポイント★

ヨーグルトに入れてそのまま食べたり、なますなどに入れてもおいしい。

【いちじく】



・食物繊維が豊富。
・消化を助ける酵素を含む。

★ポイント★

甘露煮のほか、ドライいちじくをヨーグルトに入れて食べるのもオススメ。

※食べすぎは下痢や腹痛を引き起こす可能性があります。

～栄養素のはたらき～

- ・たんぱく質……筋肉や臓器、皮膚など身体の主成分となる他、酵素やホルモンの材料となる。
- ・ビタミン A……皮膚や目の健康を守り、感染症を予防する。油脂類と一緒に摂ると吸収率アップ。
- ・ビタミン D……カルシウムの吸収を助け、じょうぶな骨や歯をつくる。
- ・ビタミン E……抗酸化作用があり、細胞の老化防止や血行をよくする働きがある。
- ・ビタミン K……止血作用がある(ワーファリンを服用中は注意が必要)。カルシウムを骨に取り込む。
- ・ビタミン B₁……ごはんなどの主食に多い炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける。
- ・ビタミン B₂……炭水化物や脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるのをサポートする。
- ・ビタミン C……細胞と細胞をつなぐコラーゲンの合成に関与する。抗酸化作用がある。
- ・カリウム……細胞内の水分量を調節する。筋肉の働きをコントロールし、血圧を下げる効果もある。
- ・カルシウム……骨や歯をじょうぶにする材料となる。筋肉や神経のはたらきを正常にする。
- ・食物繊維……腸内環境を整える。血糖値の急上昇やコレステロールの吸収をおさえる。

秋の味覚を活かして

「カツオと秋野菜の甘酢あんかけ」の作り方

【2人分】

- ・カツオ（冷凍でも可）… 1/2さく（約130g）
- ・かぼちゃ…………… 1/8個（約130g）
- ・なす…………… 1本（約80g）
- ・ぶなしめじ…………… 1/2パック（約50g）
- ・油…………… 適量
- ・ねぎ…………… 1/2本

- | | | | |
|----|---------------|--------|----------------|
| 甘酢 | ・砂糖…………… 大さじ1 | 片栗粉水溶き | ・片栗粉…………… 大さじ1 |
| | ・醤油…………… 大さじ1 | | ・水…………… 大さじ2 |
| | ・酢…………… 大さじ1 | | |

【1人あたりの栄養価】
 エネルギー：587Kcal
 たんぱく質：19.3g
 食塩相当量：1.2g



【作り方】

- ①かぼちゃ、なすを一口大に切る。
 ※かぼちゃは硬いので、一度レンジにかけると切りやすくなります。
- ②トッピング用のねぎをみじん切りにしておく。
- ③ぶなしめじは石づきをとり、細かくほぐしておく。
- ④カツオを一口大に切る。取り除ける骨をとっておく。
 ※カツオを切ったまな板はよく洗ってください。
- ⑤甘酢の材料を合わせておく。
- ⑥フライパンの底が埋まるくらい油を入れて熱し、かぼちゃ、なす、ぶなしめじを素揚げする。火が通ったら一度取り出す。
- ⑦⑥の油にカツオを入れ、素揚げし、火が通ったら取り出す。
- ⑧フライパンに残った油をキッチンペーパーで軽く取り除き、⑥⑦で素揚げした材料と甘酢を入れて煮からめる。
- ⑨フライパンの火をとめ水溶き片栗粉をまわし入れ、だまにならないように素早く混ぜる。
- ⑩あんが絡まったらねぎを散らして出来上がり。

災害対策特集 秋号

毎年9月1日は「防災の日」です。また、9月は「防災月間」となっています。今回の楽しく栄養だよりをきっかけに防災グッズを用意していなかった方は万が一に備えておきましょう。また、用意していた方は、グッズの中身を見直し、賞味期限や使用期限を確認し、物品の入れ替えを行いましょう。

災害時にも役立つ！パッククッキング ～副菜編～

「切り干し大根の煮物」の作り方

【1人分】

- ・切り干し大根…………… 10g
- ・水…………… 30ml
- ・にんじん…………… 10g
- ・煮大豆(蒸し大豆)…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1/2
- ・醤油…………… 小さじ1/2

【作り方】

- ①耐熱性のポリ袋に切り干し大根、水を入れ、よくもみこむ。
- ②にんじんはよく洗い、千切りにする。(ピーラーでも可)。
- ③①の袋に、にんじん、煮大豆、砂糖、醤油を加え、袋の空気をしっかりと抜き、上側で口を結ぶ。
- ④鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら③をいれて10分ほど加熱する。
- ⑤全体的に加熱出来たら鍋から取り出して出来上がり。

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

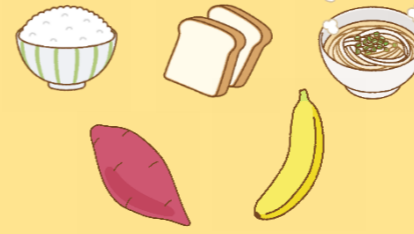
栄養素の組み合わせで 効率よく栄養アップ！

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



玄米 カシューナッツ えのき
豚肉 うなぎのかば焼き
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！



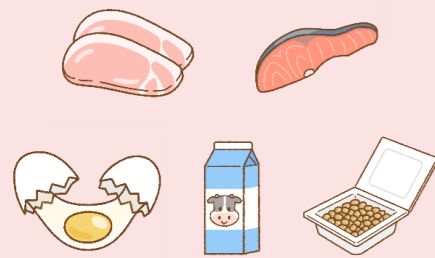
◎ご飯に玄米を加え ◎豚汁や豚丼に！
玄米ご飯に！

※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。



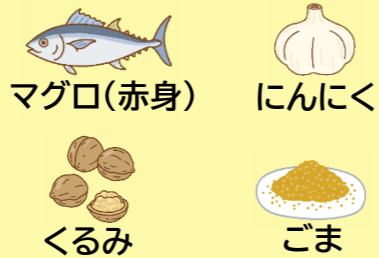
たんぱく質のはたらきを助ける

たんぱく質



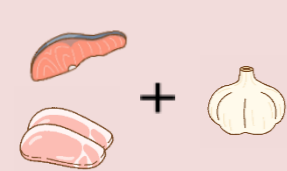
筋肉・臓器・皮膚・酵素・
ホルモンなどの材料
となる

ビタミンB₆

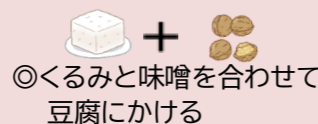


たんぱく質のはたらきを
助ける

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

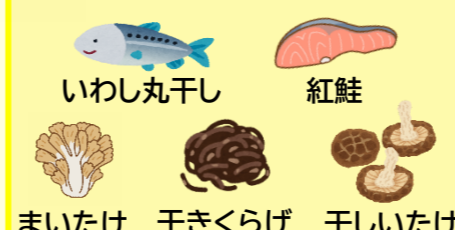
カルシウムを骨に取り込むのを 助け骨粗鬆症予防！

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に
ため、炒め物、煮物にオス 取り入れるのがオススメ
ス

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
- ・小松菜 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小松菜はよく洗い、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、みじん切りにした小松菜、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



・小松菜
・しいたけ
・たまねぎ
・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。