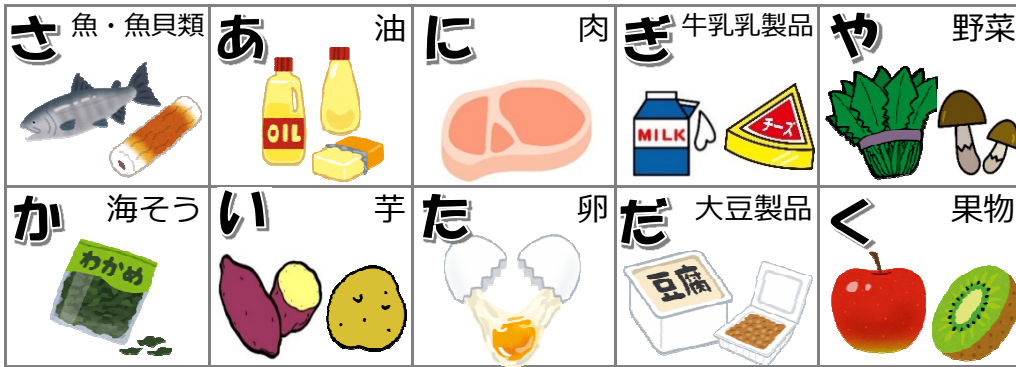


規則正しい生活リズムで1日3食を！

年を重ねると低栄養による「やせすぎ」が骨折や寝たきりを招きます。とくに「欠食」や「偏った食事」は低栄養につながります。下記の食材を1日3回に分けて食べると、自然と栄養バランスが良くなります。



※【ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿センター研究所】引用

毎日食べたいこれらの食材の頭文字を並べると、『さあにぎやか(に)いただく』※という合言葉になります。

あなたは1日に何種類食べていますか？
1～6種類だった方は、栄養が偏っているかもしれません。
ひとくちでもいいので、毎日7種類以上を目指しましょう！

バランスよく食べると**免疫力を維持することにも役立つ**ゴン！



◀ 食推えちゴン

1日の食事例

	朝食	昼食	夕食
さ	魚・魚貝類		焼き魚(鮭)
あ	油	肉じゃが(油)	野菜炒め(油)
に		肉じゃが(豚肉)	
ぎ	牛乳・乳製品		
や	野菜	肉じゃが(人参・玉ねぎ)	野菜炒め・みそ汁(ねぎ)
か	海藻		みそ汁(わかめ)
い	芋	肉じゃが(いも、しらたき)	
た	卵		
だ	大豆製品	納豆	みそ汁(豆腐)
く	果物		
主食	パン	ご飯	ご飯



こまめに体を動かしましょう！

動かないことにより、体力や頭の働きが低下してしまいます。2週間の寝たきりの生活を続けていると、失う筋肉量は約7年分に匹敵するとも言われています。できるだけ座っている時間を減らしましょう。ラジオ体操やスクワットなどの筋トレで筋肉を維持しましょう。涼しい時間帯のお散歩もおすすめです。(水分補給をお忘れなく！)



【お役立ち情報】おすすめ健康レシピ
柏崎市公式ホームページ二次元コード→



【おすすめ情報】栄養教室(食推養成講座)
柏崎市公式ホームページ二次元コード→



食推おすすめメニュー



＊打ち豆のドライカレー＊

市販のルーを使わないから塩分とコストを大幅にカット！

材料	4皿分	備考
打ち豆	50g	さっと洗う※1水に浸さない
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	1/2個	皮をむいて、粗みじん切り
人参	1/4本	※2皮ごと、粗みじん切り
ピーマン	大1個	※3へたをとり種ごと粗みじん切り
じゃがいも	1個	皮をむいて、1.5cm角切り
にんにく	1片	皮をむいて、粗みじん切り
油	大さじ1/2	大さじ1/2弱 ≒ 7g
カレー粉末	大さじ1～	大さじ1～ ≒ 6g～
トマトジュース(無塩)	80g	
塩	小さじ1弱	小さじ1弱 ≒ 5g
こしょう	適宜	

【作り方】

- ① フライパンに油、にんにくを入れ、火にかける
- ② 香りがでたら玉ねぎ、人参、じゃがいもをよく炒め、肉、カレー粉を加えさらに炒める
- ③ 火がとおったら、打ち豆、トマトジュースとひたひたになるくらいの水(約2カップ)を加え、中火で煮込む(ふたはしない)
- ④ 水が少なくなったら、ピーマンを加える
- ⑤ 混ぜながら煮つめ塩・こしょうで味を整える
- ⑥ 皿に米飯を盛り、⑤をかけてできあがり♪

＊油揚げとチンゲン菜のミルク煮＊

煮つめた牛乳がチーズのようなコクを出し、くせになる！

材料	4人分	備考
チンゲン菜	280g	4cm長さに切る
油揚げ	1枚	熱湯をかけ、油抜きする
人参	1/2本	※2皮ごと、短冊切する
牛乳	300ml	
スキムミルク	大さじ1	大さじ1 ≒ 6g
塩	小さじ1/4	小さじ1/4 ≒ 1.5g
料理酒	大さじ1	大さじ1 ≒ 15g
しょうゆ	小さじ2弱	小さじ2弱 ≒ 10g
かつお節	4g	

【作り方】

- ① 油揚げは縦半分に切って、細切りにする
- ② フライパンに人参・牛乳・スキムミルク・塩・料理酒を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮る
- ③ 中火にし、油揚げ・チンゲン菜を加え、汁けが無くなるまで煮詰める
- ④ しょうゆ・かつお節をくわえて、できあがり♪

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ドライカレー (米飯無し)	156	9.4	4.0	2.2	51	1.1
ミルク煮	112	6.1	1.5	1.4	209	0.9

※1 打ち豆は浸すと栄養が流れ出るからさっと洗うだけ！煮ると総ポリフェノールが増加し、抗酸化力がアップ。

※2 人参の皮の部分に若返りのビタミン『βカロテン』が多くふくまれるから、よく洗って、皮ごと使用！

※3 ピーマンの種やワタに含まれる『ピラジン』には、血行促進とリラックス効果が期待できる！