



『いろいろ食べて健康を維持しましょう』

☎保健センター ☎52-4999

日本人が健康長寿になったのは、魚や野菜が中心の和食に加え、近年は肉や乳製品、卵を積極的に取り入れるようになったため、栄養バランスが充実したからだと言われています。動物性タンパク質や脂質を含むバランスのよい食事は、血管を強く柔軟にするとともに、免疫を強化します。

また高齢になると、少食になったり粗食傾向が強くなり、栄養が低下しがちです。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、注意が必要です。血管がもろくなるのを防いだり認知症を予防するためには、肉や油を含む多様な食品をとって、低栄養にならないことが大切です。

食事は活力の源です。毎日、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養をまんべんなくとるようにしましょう。

■合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』

さ 魚 	あ 油 	に 肉 	ぎ 牛乳 	や 野菜 	か 海藻 	(に)
い イモ 	た 卵 	だ 大豆 	く 果物 			

出典：『ロコモチャレンジ！推進協議会』、東京都健康長寿医療センター研究所

これは多様な食品を食べるための合言葉で、栄養バランスに必要な10食品群の頭文字をとったものです。合言葉の10食品を毎日食べるようにすることで、バランスよく栄養をとり、健康を維持しましょう。

料理が大変な場合は市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。バランスの整った弁当であれば主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

1日の食事を振り返って、偏食はないか、不足している食品はないかチェックをしてみましょう。

- 作り方**
- ① れんこんは皮をむき、酢水(分量外)につけた後、すりおろしてかるく水気をきる。
 - ② 小ねぎは斜め薄切りにする。
 - ③ ①のうち100gをボウルに入れ、白玉粉と黒ごまを混ぜ、耳たぶくらいの固さにこねて、一口大の団子(1人3個)にする。
- ※固さはれんこんのおろし汁で調整する。
④だし汁を沸騰させ、③を入れて約5分煮る。
⑤浮いてきたら残りのおろしたれんこんを汁ごと加え、白味噌と薄口しょうゆで調味する。
⑥椀に注いで、小ねぎをちらす。

れんこん	200g
白玉粉	50g
黒いりごま	小さじ2
小ねぎ	1本
だし汁	600cc
白味噌	20g
薄口しょうゆ	小さじ2

材料(4人分)

れんこんスープ 田布施町食生活改善推進協議会
すりおろしたれんこんと白玉粉を合わせると、ふんわりもちもちとした団子になります。
黒ごまを入れると、さらにぶちつとした食感と見た目にもアクセントになります。今が旬のれんこんを味わうシンプルなお鍋です。

いただきます

1人分の栄養価

エネルギー	104kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.2g
カルシウム	40mg
塩分	1.0g