保健センターだより

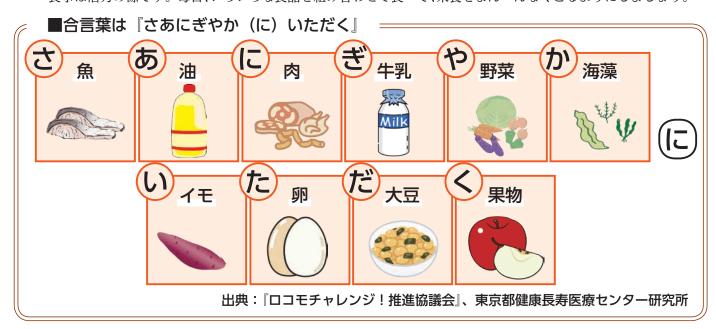
『いろいろ食べて健康を維持しましょう』

問保健センター ☎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て食べて、栄養をまんべんなくとるようにしましょう。



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。

③①のうち100gをボウルに入れ、 ②小ねぎは斜め薄切りにする。 混ぜ、耳たぶくらいの固さにこねて、 おろしてかるく水気をきる れんこんは皮をむき、 人3個)にする。

※固さはれんこんのおろし汁で調整する ⑤浮いてきたら残りのおろしたれんこんを汁ごと加え、 ④だし汁を沸騰させ、 白味噌と薄口しょうゆで調味する ③を入れて約5分煮る。

椀に注いで、

小ねぎをちらす

酢水

(分量外)につけた後、

白玉粉と黒ごまを 一口大の団子(1

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

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

プです。

黒ごまを入れると、 ちとした団子になります。 セントになります。 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 今が旬のれんこんを味わうシンプルなスー さらにぷちっとした食感と見た目にもアク

れんこんスープ 田布施町食生活改善推進協議会

包

尨

き

ま

す