

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「冬のあったかレシピ -低栄養予防-」～

「低栄養」とは、健康に生きていくうえで必要となる栄養素が十分にとれていない状態を指します。高齢者の認知機能低下を引き起こす原因のひとつと考えられています。寒さに負けずしっかり食べて、元気に新年を迎えましょう。

☆ 1食にこれくらい食べよう! ☆

合言葉は **片手(両手)にのるくらい!**

【たんぱく質】

肉, 魚, 卵, 牛乳, 大豆製品など



【ビタミン・ミネラル】

野菜, 海藻, 果物など

生野菜は
両手にのるくらい



【炭水化物】

ご飯, 麺, パンなど



加熱した野菜・果物は
片手にのるくらい



ごろごろ野菜の濃厚豆乳スープ

材料	4人分
玉ねぎ	200g(1個)
にんじん	100g(1/2本)
魚肉ソーセージ	120g(2本)
かぼちゃ	200g(1/8個)
じゃがいも	100g(1個)
ブロッコリー	100g
にんにく	6g(1片)
オリーブオイル	大さじ1強
薄力粉	大さじ4
水	600ml
固形コンソメ	2個
豆乳	400ml

〈作り方〉

- ①Aの材料は、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、香りがたってきたら、玉ねぎとにんじんを入れ、炒める。
- ③玉ねぎとにんじんがしんなりしてきたら、薄力粉を加えて弱火で2～3分焦げないように炒める。
- ④魚肉ソーセージ、かぼちゃ、じゃがいも、水、コンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで中火で5分ほど煮込む。
- ⑤ブロッコリー、豆乳を入れて弱火にかけ、ブロッコリーに火が通ったら器に盛りつける。

栄養成分(1人分)

エネルギー 253kcal
塩分 1.7g

ポイント👉

ビタミン・ミネラルとたんぱく質が同時にとれる一品です。薄力粉がとろみ剤の役割になり、ごろごろ野菜との相性をよくしてくれます。



さば缶とミックスビーンズのトマト煮

材料	4人分
さば缶(味噌煮)	380g(2缶)
トマト缶 (カットタイプ)	800g
ミックスビーンズ (水煮)	200g
固形コンソメ	1個

〈作り方〉

- ①フライパンに、さば缶を煮汁ごと入れ、さらにトマト缶とミックスビーンズを入れ、1分程度中火にかける。
- ②固形コンソメを加え、ときどき混ぜながら5分程度中火で煮詰める。

栄養成分(1人分)

エネルギー 326kcal

塩分 1.5g

ポイント👉

包丁を使わないお手軽レシピです。

さばなどの青魚は、脳内の血流をよくする働きがあります。

