最近「食が細くなってきたな」と思う方注目!高齢期になると食事の量が少なくなり、低栄養の リスクが高まります。しっかり食べて活動量を増やし、早めの対策をしていきましょう。



かぼちゃとブロッコリーの



(1日に組み合わせたい) たんぱく質食品の目安量

類 … 60~70g(豚肉なら薄切り3枚程度) 類 … 80g(切り身1切れ程度) 」 … 50g(Mサイズ1個程度)

乳. … 200m l (コップ1杯程度)

大豆製品 … 木綿豆腐なら100g (1/4丁程度) 納豆なら40g (1パック)

大葉たっぷり鶏つくね

[材料] 4人分

鶏ひき肉 400 g 長ねぎ 10cm 大葉 8枚 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1 鶏がら顆粒だし 小さじ1 塩 少々 大さじ2

〈作り方〉

- ① ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを加えてよく練る。
- ② 長ねぎと大葉をみじん切りにして①に合わせてさらによく混ぜる。
- ③ ②にごま油を加えてよく混ぜて、8等分して丸い小判型にする。
- ④ 熱したフライパンに③を並べて焼き色がつくまで中火で両面焼く。

栄養成分(1人分) エネルギー 286Kcal 0.6g

ミンチ状のもの(つくね、肉団子など)は柔ら かいので食べやすいです。ひき肉にしっかり味を 入れるため、具材と調味料をよく混ぜ合わせまし

かぼちゃとブロッコリーの豆乳スープ

[材料] 4人分

かぼちゃ 200 g ブロッコリー 100 g 豆乳 160m l バター 8 g 6 g 400m l こしょう 少々

〈作り方〉

- ① かぼちゃは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にバターを溶かしてかぼちゃを炒め、Aを加えてふたをする。 沸騰後、弱火にして7~8分煮て、ブロッコリーを加えて2~3分煮る。
- ③ 豆乳、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。

栄養成分(1人分) エネルギー 70Kcal

ポイント 🖢

ポタージュ系のスープはとろみがあり飲みやす いです。豆乳を加えることで手軽にたんぱく質が とれます。



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの業庁着本





背中の蜘蛛 (誉田 哲也 著)

東京・池袋の路上で男の死 体が発見された。目撃者もな く捜査は難航。しかし「あるこ と」がきっかけになり捜査が急 転。それから約半年後、東京・ 木場で爆殺事件が発生。こち らも捜査はなかなか進展しな かったが、「あること」が転換 点となり容疑者が浮かぶ。新 時代の警察捜査を濃密に描く。



ツナグ 想い人の心得 (辻村 深月 著)

一生に一度だけ死者との再 会を叶える使者「ツナグ」。 年にわたって務めを果たした 最愛の祖母から歩美は使者と しての役目を引き継いだ。7年 が経ち、会社員として働きな がら依頼を受ける彼の元に、 亡き人との再会を望む人々が 訪れる。依頼者たちは、誰に も言えぬ想いを胸に秘めて。

イベント情報

おはなし会(今月は第3土曜日です)

12月21日(土)午後2時~(人形劇)

絵本となかよし(毎月第2・4木曜日)

12月12日(木)午前10時30分~ (クリスマススペシャル)

12月26日(木)午前10時30分~

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。 皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2019年12月の休館日

2013 12/34/11/2013							
E	3	月	火	水	木	金	土
	1	2 休	3	4	5	6	7
8	3	9休	10	11	12	13	14
1	5	16 休	17	18	19 休	20	21
	.2 木	23 休	24	25	26	27	28
2	.9 木	30 休	31 休				

新刊 新着本のご案内





純、文学

(北野武著)

だいすき!

(ほそい さつき 著)

おおゆき

(最上一平作)





ヤットコ スットコ女旅



「賞味期限」の 新常識 (室井滋著) (井出 留美 監修)







スベらない同盟 湖の国 (柏葉 幸子 作) (にかいどう 青 著)

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)