

「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。

ごろごろ野菜の濃厚豆乳スープ

健康
レシピ

さば缶とミックスビーンズのトマト煮

Presented by 管理栄養士

「冬のあったかレシピ」
「低栄養予防」



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

栄養成分(1人分)
エネルギー 235kcal
塩分 1.7g

☆ 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

【炭水化物】

ご飯、麺、パンなど

【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

加熱した野菜・果物は片手にのるくらい

【作り方】

- ① A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分揚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。

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。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

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



おすすめ新着本

新刊1



死の扉
(小杉 健治 著)

元プロ野球選手が妻への殺人容疑で起訴されたが、ある男の証言が決め手となり無罪となった。男の息子はつい最近亡くなっており、息子を安楽死させた疑いで、華岡検事は担当医師を取り調べているところだった。二つの事件に違和感を抱いた華岡は捜査を進める。終末期医療のあり方を問うヒューマンミステリー!

新刊2



夜明けのすべて
(瀬尾 まいこ 著)

PMS(月経前症候群)の美沙はイライラが抑えられず、やる気がないように見える転職してきたばかりの山添君に当たってしまふ。山添君はパニック障害で生きがいの気力も失っていた。だが、おせっかい者同士の二人は、人生は思っていたより厳しいけど、救いだってそこら中にある。暗闇に光が差し込む物語。

イベント情報

※参加の際はマスクの着用をお願いします。

おはなし会

12月19日(土)午後2時~(クリスマススペシャル)
※プレゼントもあります。お楽しみに!

絵本となかよし

12月10日(木)午前10時30分~
12月24日(木)午前10時30分~(クリスマススペシャル)

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
今月のおはなし会はクリスマスバージョン!
みんなで、図書館にあそびにきてくださいね。

図書館カレンダー

2020年12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休	8	9	10	11	12
13	14 休	15	16	17 休	18	19
20	21 休	22	23	24	25	26
27 休	28 休	29 休	30 休	31 休		

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



戀童夢幻
(木下 昌輝 著)



もしかしてひょっとして
(大崎 梢 著)



だまされ屋さん
(星野 智幸 著)



吹上奇譚
(吉本 ばなな 著)



どすこーい
(山岡 ひかる 作)



イカはイカってる
(大塚 健太 作)



メリーメリークリスマス!
(ロバート・ブライト 作)



はみがき探偵
(キム・フィナム 著)