

管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「低栄養予防レシピ」～



「低栄養」とは、健康な体を維持して生活するために必要な栄養素がとれていない状態のことです。体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉・皮膚・内臓といった体を作るたんぱく質などの栄養素が不足しています。低栄養状態が続くと筋力や体力、免疫力が低下したり、疲れやすくなったり、ますます食欲が低下して低栄養状態がさらに進む悪循環となってしまうため、低栄養を予防するための健康レシピを紹介します。

●低栄養予防の食事について

①1日3食とりましょう

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとることが難しくなります。食が進まないときには、1回の食事量を減らし、4～5回に分けて食事を取りましょう。

②バランスの良い食事を取りましょう

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事です。

主食：ごはん、パン類、めん類

主菜：肉、魚、卵、大豆製品を使ったメインのおかず

副菜：野菜、きのこ類、海藻類を使った小鉢

※さらに乳製品、果物を加えると、不足しがちな栄養素を補うことができます。



③さまざまな食材を使いましょう

食材はそれぞれ、含まれる栄養素が異なります。さまざまな食材を使うことで、いろいろな栄養素をとることができます。

鶏むね肉と夏野菜の甘酢炒め

	材料	4人分
A	鶏むね肉	300g
	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1 小さじ2
B	油	大さじ1 小さじ1
	なす	2本
	ミニトマト	8個
	ピーマン	2個
	酢	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1 小さじ1
	砂糖	大さじ4

〈作り方〉

- ①鶏むね肉はそぎ切りにして、Aをもみこむ。
- ②なすは縞目に皮をむき、乱切りにする。ミニトマトはヘタをとる。ピーマンは種をとり、一口大に切る。
- ③鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
- ④油の半量をフライパンであたため、鶏むね肉を並べ、中火で両面焼き色をつける。火が通ったら一度皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンに残りの油を入れ、なす、ミニトマト、ピーマンを炒める。
- ⑥⑤の野菜がしんなりしてきたら鶏肉とBを入れ、照りが出るまで炒める。

栄養成分（1人分）
エネルギー 195kcal
塩分 1.4g



ポイント

鶏むね肉はたんぱく質が豊富です。酒をもみこみ、片栗粉をまぶして焼くことで、鶏肉の水分が保たれ、やわらかく仕上がります。

豆腐白玉のフルーツポンチ

材料	4人分
絹ごし豆腐	1/2丁
白玉粉	100g
カットフルーツ	1パック (200g)
砂糖	大さじ4
水	2カップ

栄養成分(1人分)
エネルギー 166kcal
塩分 0g

〈作り方〉

- ①シロップを作る。鍋に水と砂糖を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ②ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を少しずつ入れ、耳たぶほどの固さになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③②を一口大に丸め、真ん中をくぼませる。
- ④鍋に湯を沸かし、③をゆで、浮き上がってきたから2分たったら冷水にとる。
- ⑤器に白玉、カットフルーツを入れ、冷やした①をかける。



ポイント

豆腐を混ぜた白玉は粘りやべた付きが少なく、時間がたっても固くなりにくいいため噛み切りやすくなります。



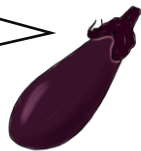
ひとくちメモ

夏野菜を食べて暑さを乗り切ろう！

夏に旬を迎える野菜は、水分が多く含まれるもの、ビタミンやミネラルが豊富なものが多く、夏バテ予防に効果的です。体を冷やしたり、むくみを改善したり、疲労回復や免疫力アップなど様々な効果が期待できます。新鮮で、おいしく食べられる「旬」の食材を使って、夏の暑さを乗り切りましょう。



約95%が水分！
カリウムがむくみを改善



ビタミンCが日焼け
予防、疲労回復に
役立つ



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

