

第46号

すみれちゃんの食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー けんちょう



材料（4人分）

- 木綿豆腐 1丁 (350g)
- 大根 300g
- 人参 中1/2本 (75g)
- A：いりこだし 1カップ
- 酒、みりん、砂糖 各大さじ1
- 薄口醤油 大さじ2
- なたね油 大さじ1/2

作り方

- ①大根と人参はいちょう切りにする。豆腐は水切りをしておく。
- ②鍋になたね油を温め、大根と人参を炒める。油が全体に回ったら豆腐を手で粗くつぶしながら加え、炒め合わせる。
- ③Aを加え、蓋をして10～15分程度煮る。野菜が柔らかくなったら薄口醤油を加え、味を調える。



こんな生活していませんか？

ご飯と簡単なものばかり <input type="checkbox"/> 料理はめんどうあるものですませる <input type="checkbox"/> 食事は簡単に おやつはたっぷり！ <input type="checkbox"/> 1食位抜いても平気	素食が長生きの元 野菜だけで十分 <input type="checkbox"/> 肉は食べない <input type="checkbox"/> 健康のためには肉や魚より野菜	トイレが近いので水分制限 <input type="checkbox"/> 出かける前や寝る前には水分制限 <input type="checkbox"/> 動いても余り水気を飲まない
--	---	---

低栄養になると...

- 病気に かりやすい
- 免疫力、筋力、体力の低下
- 骨量減少
- 脱水
- 認知機能低下

寝たきりになる危険性も！

食事のポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

70歳を超えたら、体力を維持し老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり偏った食事を続けるのは逆効果。さまざまな食品群をとり入れることが、寝たきり予防につながる事がわかっています。

すみれちゃんの

日本味紀行



本州最西端に位置する。中国地方を構成する五県のうちのひとつで、九州地方との接続点の地域となっている。

岩国寿司	瓦そば	岩国レンコン	はなっこりー	観光	錦帯橋	秋吉台	瑠璃光寺	防府天満宮
白オクラ	下関ふく料理	長門ゆずきち	月でひろった卵		名物	秋芳洞	千畳敷	萩城下町