

*****「フレイル予防」 食べて元気に! *****



チーズハーモニー



材料(2人分)

白玉粉……60g スkimミルク…大さじ2
絹ごし豆腐…60g(かわりに水50ccでもOK)
フロセスチーズ…25g

みたらしタレ~

砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
水………50cc
片栗粉……小さじ1

スキムミルクが苦手な人は
半量にして慣れたら
量を増やして

作り方

1. チーズを1cm角の10等分にする。
2. 小鍋に、みたらしタレの材料を入れてよく混ぜて、中火にかける。かき混ぜながら加熱しとろみが出て、透明になればできあがり。
3. ボールに白玉粉、スキムミルクを入れてさっくり混ぜ、絹ごし豆腐を加えてこねる。耳たぶくらいの硬さになったら10等分にする。(硬いときは水を少し加える)
4. 3に1のチーズを入れて丸める。
5. 鍋に湯を沸騰させ、4を入れて、浮き上がってから1分くらい茹で、2の鍋に入れてタレをからめて盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー217kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.5g カルシウム 165mg 塩分 1.1g

甘酒ドリンク

材料(2人分) 甘酒…100g 牛乳…100g

バナナ…1本

作り方

1. 小さめに刻んだバナナ、甘酒、牛乳をミキサーにかける。
2. コップに入れ、氷を浮かべる。

バナナのかわりに
季節のフルーツ、缶詰
牛乳はヨーグルトに
変えても美味しいですよ

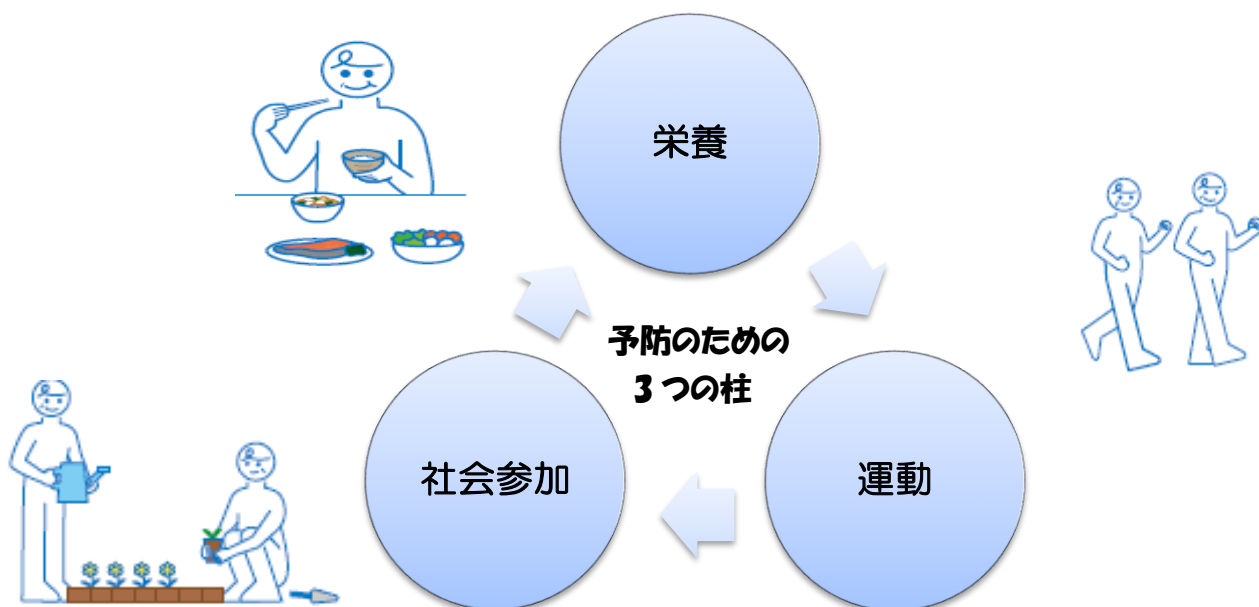
1人分栄養価

エネルギー 117kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.1g カルシウム 60mg 塩分 0.2g

フレイルを予防しましょう

フレイルとは年齢を重ねることで発生する、体や心の働きが弱くなること。

早めに予防することで健康に戻ることができます。



栄養をとるために

*** 1日3食、食べましょう！！**

*** たんぱく質を摂りましょう！！**

(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品が大事です。)

*** 食が細くなってきたら不足がちな栄養を間食で補いましょう！！**



動画は YouTube ゆりほんテレビ「食べて元気に！フレイル予防編」
(<https://youtu.be/tF2CGmqbk2g>)

由利本荘市 健康管理課 栄養指導班



*****「骨粗鬆症予防」食べて元気に！*****



さば缶のロールサンド



材料(2人分)

- ロールパン…4個 バター…5g
- レタス…1枚 きゅうり…10g トマト…30g
- スライスチーズ…1枚
- さば水煮缶…50g マヨネーズ…大さじ $\frac{1}{2}$
- みぞ…2g こしょう…少々

さば缶は骨ごと食べられて
カルシウムアップ

作り方

1. ロールパンは縦に切り込みを入れ、バターを塗る。
2. レタス、きゅうり、トマトは食べやすく切る。チーズは4等分にする。
3. ボールに水気を切ったさば缶を入れてほぐし、マヨネーズ、みぞ、こしょうで味付けする。
4. ロールパンにレタス、チーズ、きゅうり、トマト、3のさば缶をはさんで盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー315kcal たんぱく質13.7g 脂質14.8g カルシウム154mg 塩分1.3g

じゃがいもとベーコンのスペインオムレツ



材料(2人分) じゃがいも…1個 にんじん…25g

- フロッキー…1房 干しいたけ(戻す)…1枚
- 玉ねぎみじん切り…大さじ2 ベーコン…2枚
- バター…大さじ $\frac{1}{2}$
- 卵…3個 ヨーグルト…大さじ $\frac{1}{2}$
- ピザチーズ…20g 塩こしょう…少々

作り方

1. じゃがいもは2cm角、にんじん、フロッキーは1cm角に切ってレンジで加熱し柔らかくする。ベーコンは短冊切り、干しいたけは1cm角切りにする。
2. ボールに卵、ヨーグルト、塩こしょうを混ぜ合わせチーズを入れて、さっと混ぜる。
3. フライパンを熱し、バターを溶かしたらベーコン、玉ねぎ、干しいたけを炒め、火が通ったらほかの野菜を入れ軽く炒める。2の卵液を流し入れ大きくかき混ぜ半熟状になったら裏返して両面を焼く。

1人分栄養価

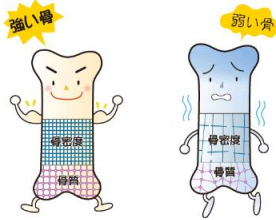
エネルギー274kcal たんぱく質14.4g 脂質16.3g カルシウム120mg 塩分0.9g

骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症は、骨の量が減ってスカスカになってしまった状態で、特に年齢を重ねた女性に多い病気です。骨がこの状態になると骨折しやすく、寝たきりの原因となることもあります。

<骨粗鬆症の予防>

- * 適度な運動で骨や筋肉を丈夫にしましょう。
- * お日様を浴びましょう



日光を浴びると体内でビタミンDが活性化しカルシウムの吸収を助けます。

* 食事では

カルシウムを摂りましょう。

骨の維持に必要なビタミンKを摂りましょう。

カルシウムの吸収を助けるたんぱく質、ビタミンDを摂りましょう。

カルシウムの働きを調整するマグネシウムを摂りましょう。



カルシウムの摂取推奨量

一日あたり

30歳以上男性 750mg

30歳以上女性 650mg

(2020年版)

日本人の食事摂取基準)

動画は YouTube ゆいほんテレビ「食べて元気に！骨粗しょう症予防編」

(<https://youtube.com/TYub70KjCi0>)

由利本荘市 健康管理課 栄養指導班



*****「メタボ予防」 食べて元気に! *****



鶏ささ身の野菜たっぷりホイル包み



材料(2人分)

鶏ささ身…3本 片栗粉…小さじ $\frac{1}{2}$ 塩こしょう…少々
えのきだけ…30g キャベツ、もやし、玉ねぎ…各60g
にんじん…40g ピザ用チーズ…20g バター…8g
付け合わせ～ レモン ぽん酢しょうゆ

ささ身を白身魚に、季節の野菜など
材料を変えてもおいしいですよ。

作り方

1. ささ身は筋をとり、食べやすくそぎ切りにし塩こしょうと片栗粉をふりかけておく。
2. 野菜は食べやすく切ってボールに入れ、混ぜて塩こしょうする。
3. アルミホイルを広げて、2の野菜、チーズ、ささ身、バターの順にのせ、押さえるようにして包む。
4. 蒸気のあがった蒸し器等で肉に火が通るまで12～13分蒸す。
5. 皿にもりつけ、レモン汁やぽん酢しょうゆでいただく。

1人分栄養価

エネルギー188kcal たんぱく質22.7g 脂質6.8g 塩分0.8g

たたききゅうりの中華ごま和え



材料(2人分) きゅうり…2本 塩…少々
調味料～しょうがすりおろし 少々

調味料のしょうが

白ごま…大さじ1

ごま油・ラー油は

しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$

お好みで量を加減して

ごま油・ラー油…少々

作り方

1. きゅうりに塩をふって板ずりし、すりこ木でたたき、一口大に切ってナイロン袋に入れる。
2. 1に調味料を入れ軽くもみ、冷蔵庫で冷やしてなじませる。

※冷蔵保存する場合は2～3日で食べきる。

1人分栄養価

エネルギー66kcal たんぱく質2.4g 脂質4.6g 塩分1.1g

メタボを予防しましょう

メタボリックシンドロームとは内臓のまわりに脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満」に加えて「高血糖・高血圧・脂質異常」のうちの2つ以上を併せ持った状態。

<診断基準> ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲))



原因……運動不足・食べ過ぎなどの積み重ね

予防のために……生活習慣の改善と食事の改善

* 適正なカロリーの食事とバランスのとれた栄養

* 食物せんいを多く含む食品を食べましょう。

食物繊維の役割
血糖値の上昇を抑える。
血中コレステロール濃度を下げる。
整腸効果
ビタミンA・C・Eで体内を活性化し、脂肪をためにくい体に。



大人が一日に必要な野菜の量は一日350g



動画は YouTube ゆいほんテレビ「食べて元気に！メタボ予防編」

(<https://youtube/7B83szHJVek>)

由利本荘市 健康管理課 栄養指導班



*****「**高血圧予防**」食べて元気に！*****



あじと長いもの素揚げ薬味だれ



材料(2人分)

あじ……3匹 塩こしょう、小麦粉…少々

長いも…100g 揚げ油

薬味だれ～長ねぎみじん切り…大さじ1と½

長いもをじゃがいもや

レモン汁、しょうゆ、水…各大さじ½

里いもに変えても

ごま油…小さじ1

粉さんしょう…少々

付け合わせ あさつき サラダ菜 ミントマト

作り方

1. あじを三枚おろしにして軽く塩をふり、小麦粉をまぶす。
2. 長いもは、泥などをよく洗い、皮付きのまま5mm厚さに切って水気をとり、小麦粉をまぶす。
3. 薬味だれの材料をよく混ぜて、小皿に盛り付ける。
4. 揚げ油を熱し、長いも、あじをきつね色に揚げ、付け合わせとともに盛り付ける。
5. 薬味だれをつけて食べる。

たれはかけるより、つけることで減塩できます

1人分栄養価

エネルギー283kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.5g 塩分 0.9g

豆乳具だくさんみそ汁

材料(2人分)

大根、白菜…各60g にんじん…15g

ささがきごぼう…20g 干しいたけ(スライス)…2g

ねぎ…½本 薄揚げ…6g

だし汁…300cc 豆乳…80g みそ…14g

具材は季節の野菜、きのこ 豆腐でも美味しいですよ

野菜の繊維に沿って切ると煮崩れせず、野菜のおいしさを味わえます

①豆乳を入れたら煮立てないことがポイントです

作り方

1. 野菜は繊維に沿って3cmの短冊切りにする。干しいたけを戻す。(戻し汁を残す)。
2. 鍋にだし汁(しいたけの戻し汁含む)を入れ野菜を煮る。火が通ったら豆乳とみそを入れる。

1人分栄養価

エネルギー 67kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.3g 塩分 0.9g

由利本荘市 健康管理課 栄養指導班

高血圧を予防しましょう



高血圧とは

家庭で測定したとき・収縮期：135mmHg 以上 / 拡張期 85mmHg 以上

医療機関で測定したとき・収縮期：140mmHg 以上 / 拡張期 90mmHg 以上

をいいます。

高血圧を放っておくと……心臓に負担がかかったり、脳や心臓の血管が硬くもろくなり、突然脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になったり、腎機能が低下していき透析に繋がったりします。自覚症状がないので日ごろから注意しましょう。



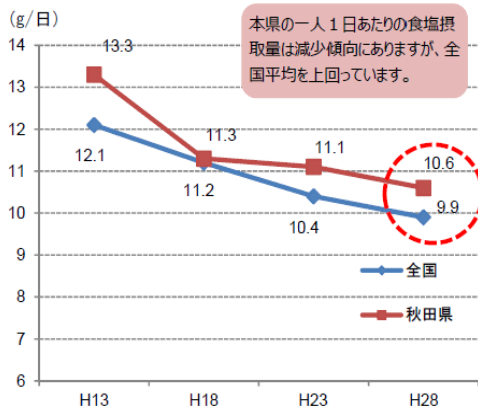
<高血圧予防のために>……うす味を心がけましょう。

塩分摂取量の目標量 (2020年版日本人の食事摂取基準) 成人男性一日あたり 7.5g 未満

成人女性一日あたり 6.5g 未満

食塩摂取量の状況(20歳以上)

【年次推移】



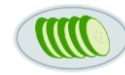
出典：平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）
平成28年度県民健康・栄養調査（秋田県）

秋田県民はまだまだ食塩摂取量が多い！！
今より2g減らしましょう

生活スタイルに合わせた食塩摂取量を減らす工夫例



汁を飲まない



古漬けを浅漬けに



食卓に調味料をおかない

野菜に含まれるカリウムは塩分を体の外に出す働きがあります。一日350g(成人)野菜を食べましょう。

動画は YouTube ゆりほんテレビ「食べて元気に！高血圧予防編」
(<https://www.youtube.com/watch?v=K99g58u7wwE>)



「常備食品をつかって」食べて元気に!



さんま蒲焼き缶のねぎ丼 材料(2人分)



さんま蒲焼き缶…1缶(100g) ねぎ…大1本
片栗粉…小さじ1 水…適量
ほうれん草…1/2わ 塩…少々
ごはん…茶碗2杯分 白ごま…小さじ1

調味料は缶汁だけ

作り方

1. ほうれん草を塩ゆでして食べやすく切る。ねぎはせん切りし、上にちらす白髪ねぎを少しわけておく。
2. フライパンに、さんまの蒲焼き缶をあけ、缶に50ccの水をいれてすすぎながら缶汁をフライパンにあけ、火をつけて、さんまをさっと温める。
3. どんぶりにご飯を盛り、ほうれん草と温まったさんまをのせる。
4. フライパンの残った汁にせん切りねぎを入れ、さっと火を通し水溶き片栗粉でとろみをつけ3の上にかける。白髪ねぎと白ごまをふりかける。

1人分栄養価

エネルギー391kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.0g 塩分 0.8g

ひじきのサラダ



材料(2人分)

ひじき…6g ハム…2枚(40g)
きゅうり、にんじん…各40g 大根…60g
調味料 マヨネーズ…小さじ2 めんつゆ…小さじ1
塩こしょう…少々

野菜はゆでると
食べやすくなります

作り方

1. 乾燥ひじきを水に入れて戻してから、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
2. ハム、きゅうり、にんじん、大根をせん切りにする。
3. ボールに調味料を混ぜ、材料を和えて盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー 89kcal たんぱく質 4.1g 脂質 6.0g 塩分 0.8g

常備食品を活用

ひと手間かけ、おいしく栄養満点のおかずを作ってみましょう

- * 魚の缶詰は骨ごと食べられ、カルシウムが豊富
- * 青魚の缶詰には EPA, DHA が豊富
- * 缶汁にはうま味が豊富
- * 缶詰・乾物は価格が安定
- * 買い物に行けないときには重宝
- * 定期的に点検、入れ替え（ローリングストック）※注1

最低でも3日間は乗り越えられるように日ごろから準備しておきましょう。

- ・水……1人1日 3ℓ
- ・パックごはん
- ・缶詰(魚・肉・果物・野菜)
- ・レトルト食品
- ・野菜ジュース
- ・クッキーなどの菓子
- ・かつお節などの乾物



※注1 ローリングストック



動画は YouTube ゆいほんテレビ「食べて元気に！常備食材活用編」

(https://youtu.be/qs1_Tb4PH8Y)

由利本荘市 健康管理課 栄養指導班



*****「**糖尿病予防**」食べて元気に！*****



冷しゃぶサラダそば



材料(2人分)

- ゆでそば…2袋
- 豚薄切り肉…100g アスパラ…1本
- レタス…大2枚 きゅうり…1/2本
- トマト…1/2個 ゆで卵…1個 カットわかめ…2g
- かけだれ～ぽん酢しょうゆ…40cc
- ごま油…小さじ1
- おろしにんにく、ラー油、白炒りごま…少々

作り方

1. そばをさっと湯通しし、冷水にさらし水気を切る。
2. 鍋に湯をわかし、アスパラ、豚肉をさっと茹で、冷水にとり水気を切る。
3. わかめは水に戻し、レタス、きゅうりは食べやすく切って水切りしておく。
トマト、ゆで卵を食べやすくしておく。
4. かけだれの調味料をよく混ぜておく。
5. 器にレタスをしき、そばと具材を彩りよく盛り付ける。

野菜を先に食べると
血糖値の上昇がゆるやかに

1人分栄養価

エネルギー422kcal たんぱく質 24.2g 脂質 12.0g 食物繊維 5.6g 塩分 1.7g

切り干し大根のトマト煮



材料(2人分)

- 切り干し大根…10g パセリのみじん切り…少々
- トマトジュース(無塩)…100cc ツナ水煮缶…50g
- ウスターソース…少々

切り干し大根は歯ごたえがあるくらいの
硬さに煮ると糖質の吸収が抑えられます

作り方

1. 切り干し大根は洗って水で戻し、食べやすく切る。
2. 鍋に切り干し大根、トマトジュース、ツナ缶を入れて煮る。器に盛り付けてパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー 92kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.5g 食物繊維 1.5g 塩分 0.3g

糖尿病を予防しましょう

糖尿病はインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、血液中を流れる

ブドウ糖が増え、血管を傷めていく病気です。

……血糖値が高い状態が続くと、自覚症状がないまま、じわじわと全身の血管を傷めていきます。



一生つきあって
いかなければ
ならない、
やっかいな病気

< 予防のために >

* 肥満、運動不足の解消

* 栄養バランスのとれた適正な量の食事



暴飲暴食を防ぐ

3食規則正しく食べる

野菜を先に食べると、糖の吸収を穏やかにしてくれます。
同じ材料でも調理方法によって



ゆでる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚げる

素材の脂が流れ出てエネルギーダウン

調理に油を使うことでエネルギーアップ

動画は YouTube ゆいほんテレビ「食べて元気に！糖尿病予防編」

(<https://youtu.be/AyoQMc3NZUI>)

由利本荘市 健康管理課 栄養指導班

