



津市食生活改善推進協議会

食くん 改ちゃん

食と健康の応援通信 【第2号】



発行：津市食生活改善推進協議会

みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。

わたしたちは「食改さん、ヘルスメイトさん」と呼ばれ減塩や野菜をたっぷり食べること等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。

現在は新型コロナウイルス感染拡大防止に留意して活動していますが、おうち時間の過ごし方の一つとして自身の健康や家族の健康を考える機会に利用いただけたらと思います、今回2つのテーマでレシピを紹介します。



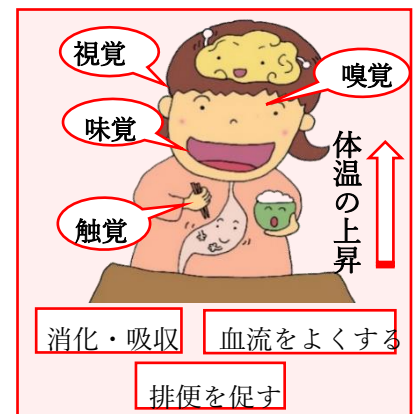
朝ごはん食べていますか？

近年、朝ごはんを食べない若い人が増えています。眠っている間に下がった体温は朝食をしっかりと食べることで上昇し、血流を良くし、消化吸収、排便を促進します。

すぐ食べられる食品を冷蔵庫に準備しておいたり、手軽に食べられる常備菜を作っておいたり、前日のうちに少し準備しておく、朝、時短調理でもしっかり食べることができます。



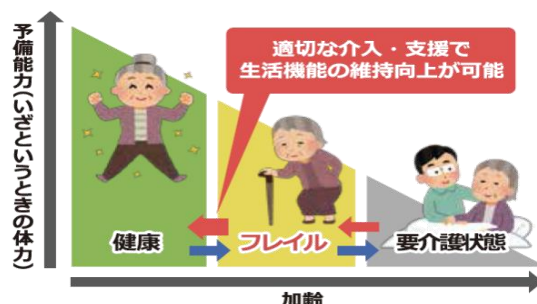
朝ごはんでは体が目覚める



「フレイル」知っていますか？

フレイルとは高齢者の健康な状態と要介護の状態の間にある「虚弱状態」のことです。「体重が減ってきた」「噛めないものが増えてきた」「むせるようになってきた」等で栄養状態が悪くなるとさらにフレイルが進行してしまいます。

フレイル・低栄養予防のために主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・豆類）・副菜（野菜・果物）をバランスよくとりましょう。



朝ごはんを食べよう

※材料はすべて2人分です。

【豆乳フレンチトースト】

| | | |
|----------|---------|----------|
| 食パン(5枚切) | 2枚 | |
| A | 鶏卵 | 40g |
| | 豆乳(無調整) | 60g |
| | きな粉 | 3g |
| | 砂糖 | 小さじ2(6g) |

- ①食パンは縦横半分に切り、4等分する。
- ②Aを混ぜ合わせ、浸漬液をつくる。
- ③フライパンにバターを入れてから点火し、①を②にくぐらせて、両面を焼く。



【鮭ときのこのグリル】

| | |
|----------|----------|
| しめじ | 50g |
| 鮭水煮缶 | 50g |
| マヨネーズ | 小さじ2(8g) |
| ホールコーン | 20g |
| アルミカップ | 2個 |
| ブラックペッパー | 少々 |

- ①しめじは、石づきをとりほぐし、半分の長さに切る。
- ②鮭は食べやすい大きさにほぐし、①とマヨネーズ、ホールコーンを混ぜる。
- ③アルミカップに②を入れ、上からブラックペッパー、粉チーズを振りかけ、グリル等で焦げ目がつくまで5分程度焼く。



【ひじきサラダ】

| | | |
|---------|-----|----|
| 芽ひじき(乾) | 4g | |
| たまねぎ | 40g | |
| きゅうり | 40g | |
| ミニトマト | 60g | |
| B | 酢 | 6g |
| | 砂糖 | 4g |
| | 塩 | 1g |

- ①ひじきはもどしてから茹で、水気を切る。
- ②たまねぎは1~2mmに薄くスライスし、きゅうりは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③Bを混ぜ合わせる。
- ④③にオリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ボールに①と②を入れ、④と和える。



【アボカドのアイススープ】

| | |
|----------|-------|
| アボカド | 30g |
| バナナ | 60g |
| おくら | 20g |
| 牛乳 | 240ml |
| コンソメ(粉末) | 2g |

- ①アボカドは縦半分に切り目を入れ、種・皮を除き、バナナは皮をむく。おくらはヘタを取り、薄く小口切りにする。
- ②コンソメは牛乳で溶いておく。
- ③アボカド、バナナはマッシャー(フォーク、ブレンダー等でもよい)でつぶす。
- ④③に②を加えて混ぜ、上におくらをのせる。



| 1人分の栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|-------------|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 豆乳フレンチトースト | 286 | 11.4 | 8.1 | 36 | 1.1 |
| 鮭ときのこのグリル | 110 | 8.5 | 5.1 | 19 | 0.2 |
| ひじきサラダ | 59 | 0.9 | 1.6 | 33 | 0.6 |
| アボカドのアイススープ | 137 | 4.9 | 7.5 | 144 | 0.1 |
| 合計 | 592 | 25.7 | 22.3 | 232 | 2.0 |

フレイル予防をしよう

※材料はすべて2人分です。

【豚肉とナス、トマトのチーズ焼き】

| | | |
|-------------|-----------|------------|
| ナス | (大1本)120g | |
| トマト | (1個) 150g | |
| 豚もも切り落とし | 120g | |
| こしょう | 少々 | |
| 薄力粉 | 小さじ2(6g) | |
| サラダ油 | 小さじ2(8g) | |
| とろけるスライスチーズ | 1枚(18g) | |
| C | 味噌 | 小さじ2(12g) |
| | 砂糖 | 小さじ1(3g) |
| | 酒 | 小さじ1・½(8g) |

- ①ナスは3~4mm厚さの輪切にし、水に10分つけた後、水を切る。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- ②豚肉は一口大に切り、こしょうをふり、薄力粉をはたく。
- ③フライパンにサラダ油半量を熱して豚肉の両面を焼いて取り出す。
- ④③に残りの油を入れナスを炒め、火が通ったらトマトを加える。
- ⑤火を止めてナスを半量ずつ円形にまとめ、トマト・豚肉を順に等分にのせる。
- ⑥Cを混ぜ合わせてそれぞれにかけ、チーズを半分に切ったのせる。蓋をして中火で1分焼き、さらに1~2分チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。



| | | |
|----------|------|----------|
| 芽ひじき(乾) | 5g | |
| レタス | 80g | |
| カイワレダイコン | 10g | |
| ツナ水煮缶 | 40g | |
| D | 酢 | 大さじ1(5g) |
| | しょうゆ | 小さじ1(6g) |
| | ごま油 | 大さじ½(6g) |

【ツナとひじきとレタスのサラダ】

- ①芽ひじきは水でもどし、さっと茹で、ざるに広げて冷ます。
- ②レタスはざく切り、カイワレダイコンは根元を切り落として洗い水気を切る。
- ③ツナは汁を切ってほぐす。
- ④ボールで①~③を混ぜる。
- ⑤④とDを軽く混ぜて、器に盛る。



| | | |
|----------|-----------|------------|
| しいたけ | 各25g | |
| しめじ | | |
| えのきだけ | | |
| まいたけ | | |
| 酒 | 大さじ1(15g) | |
| 中華だし(粉末) | 1g | |
| E | しょうゆ | 小さじ1・½(9g) |
| | みりん | 小さじ1(6g) |

【きのこの蒸し煮】

- ①きのこはそれぞれ石づきを取り、しいたけは干切りにし、その他は食べやすい大きさにし、さっと洗ってよく水気を切る。
- ②フライパンに中華だし、酒を入れ溶かす。①を加えて軽く炒める。蓋をして、2~3分蒸し、しんなりしたらEを入れ、かき混ぜて味をからめる。



| | | |
|--------|------------|-----------|
| 木綿豆腐 | 60g | |
| チンゲンサイ | (大1/2株)70g | |
| 長ねぎ | 20g | |
| F | 水 | 350ml |
| | 固形コンソメ | ½個 |
| | 酒 | 大さじ1(15g) |
| しょうゆ | 小さじ½(3g) | |
| こしょう | 少々 | |
| G | 片栗粉 | 小さじ1(3g) |
| | 水 | 小さじ1(5g) |

【豆腐とチンゲンサイのスープ】

- ①豆腐は、さいの目、チンゲンサイは軸と葉に分け、軸は4cmの長さで2~3cm幅に切り、葉は3cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にFを煮立て、ねぎ、チンゲンサイを軸、葉の順に加え、さっと煮て豆腐も加える。しょうゆ、こしょうを加えて、Gを加える。



| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 豚肉とナス・トマトのチーズ焼き | 221 | 16.5 | 11.3 | 87 | 0.8 |
| ツナとひじきとレタスのサラダ | 50 | 3.9 | 3.1 | 38 | 0.5 |
| きのこの蒸し煮 | 36 | 1.4 | 0 | 1 | 0.7 |
| 豆腐とチンゲンサイのスープ | 46 | 2.6 | 1.4 | 71 | 0.8 |
| ごはん | 252 | 3.8 | 0.5 | 4 | 0 |
| 合 計 | 605 | 28.2 | 16.3 | 201 | 2.8 |

おまけ



お菓子のレシピ

【抹茶ムース】 5人分

| | |
|-------|-------|
| 粉ゼラチン | 5g |
| 水 | 50g |
| 牛乳 | 200ml |
| 砂糖 | 40g |
| 卵黄 | 2個 |
| 抹茶 | 小さじ2 |
| 卵白 | 2個 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

- ①ゼラチンは水に振り入れ、500Wのレンジで20秒加熱して溶かす。
- ②牛乳は人肌に温めておく。
- ③砂糖、卵黄、抹茶をボールでよく混ぜ合わせる。
- ④③に②を少しずつ加え混ぜる。①も加える。
- ⑤氷水でボールの底を冷やしながらか、トロミが出るまで混ぜる。
- ⑥卵白は砂糖を加えて固く泡立て、⑤に加えよく混ぜ合わせる。
- ⑦容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



| | | | | | |
|------------|--------------|------------|---------|------------|-------|
| 1人分 栄養価 | エネルギー 90kcal | たんぱく質 4.0g | 脂質 2.8g | カルシウム 54mg | 塩分 0g |
|------------|--------------|------------|---------|------------|-------|

【ミルクくずもち】 6人分

| | |
|-----------|-------------|
| 粉寒天 | 1袋(4g) |
| 水 | カップ1(200ml) |
| 牛乳 | カップ2(400ml) |
| 片栗粉 | 大さじ4(36g) |
| 砂糖 | 40g |
| ブルーベリージャム | 大さじ4(84g) |

- ①鍋に寒天と水を入れ、火にかけかき混ぜながら2~3分沸騰させる。
- ②片栗粉に牛乳と砂糖を加えて溶き、①に加えて中火にかけながら木べらでよく混ぜ合わせしっかり練る。
- ③②を器に入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる時にブルーベリージャムをかける。



| | | | | | |
|------------|---------------|------------|---------|------------|-------|
| 1人分 栄養価 | エネルギー 118kcal | たんぱく質 2.2g | 脂質 2.5g | カルシウム 76mg | 塩分 0g |
|------------|---------------|------------|---------|------------|-------|

活動の様子



食事も大事やけど
運動もええな~



ちょっと緊張



知らんだわ~

コロナ禍のため感染対策を徹底し、体操を含んだ講習会や家庭訪問等で地域の皆様へ食の情報提供をしています。また食生活改善推進員として活動する場合、津市役所の健康づくり課が開催する養成講座の受講が必要です。(令和3年度は開催ありません)

このチラシは津市食生活改善推進協議会が作成し、
令和3年、広報津11月1日号で津市内の各地域に回覧しました。

※栄養価は食品成分表2015年版(七訂)を用いて計算しています。