

冬の寒さで鈍った体を食事でリセット！ バランスの良い食事で 動ける体をつくりましょう

春号

麗 らかな春、しっかり食べて元気に出かけられる体をつくりましょう。ポイントはバランスの良い食事。一日3食、主食・主菜・副菜をそろえることを意識します※1。主菜の肉、魚、卵、大豆製品は、たんぱく質を多く含み、体を作るもとになります。高齢者の

場合、たんぱく質は1日に50g～60g※2とるようにしましょう。副菜の野菜、芋、海藻は、体の調子を整えます。特に不足しがちな野菜は、温野菜や具沢山の汁物にするなどの工夫をして1日に5皿を※3目標に積極的にとりましょう。

※1 農林水産省HP「栄養バランスに配慮した食生活にはどんなことがあるの？」
※2 「日本人の食事摂取基準2020年版」 ※3 厚生労働省e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」

たんぱく質強化



●調理時間…15分
栄養価(1人分)
エネルギー…269Kcal
たんぱく質…16.5g
食塩相当量…2.1g

管理栄養士からのポイント

肉類と豆腐を組み合わせると、動物性と植物性の良質なたんぱく質を効率よく摂取できます。焼き豆腐は木綿豆腐を水きりして焼き目をつけているので、木綿や絹よりたんぱく質含有量が多く、おすすめの食材です。

春野菜のグリーンピースを加えて彩りよく 牛肉と豆腐のしょうが煮

●材料(2人分)

牛切り落とし肉(薄切り)…120g
焼き豆腐…1/2丁
長ねぎ…1/2本
しょうが…1/2片
だし汁…200ml
しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ1
グリーンピース(ゆでたもの)…大さじ2

作り方

1. 焼き豆腐は縦半分に切ってから1.5cm幅に切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがはせん切りにする。
2. 鍋にAと1のしょうがを入れて火にかけ、煮立ったら残りの1と牛肉を加えて5分ほど煮る。
3. グリーンピースを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

香味野菜をたっぷりのせて
レモンの風味で爽やかに

あじのカルパッチョ風

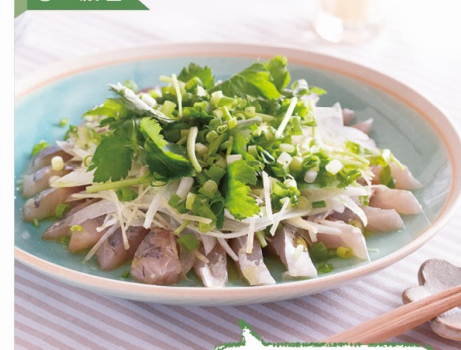
●材料(2人分)

あじ(刺身用、切り身)…1尾分
新玉ねぎ…1/4個
三つ葉…2株
しょうが…1/2片
小ねぎ…2本
にんにく(すりおろし)…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ1
塩…ひとつまみ
こしょう…少々

作り方

1. 新玉ねぎは繊維に沿って薄切りし、さっと水にさらして水気を絞る。三つ葉はざく切り、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
2. 器にあじを盛り、1のをせ、混ぜたAをかける。

減塩



●調理時間…10分
栄養価(1人分)
エネルギー…104Kcal
たんぱく質…4.9g
食塩相当量…0.5g

管理栄養士からのポイント

香味野菜を組み合わせるとさまざまな風味が重なり、あじのおいしさが引き立ちます。キリッとしたレモンのソースで、後口さっぱり！

時短



●調理時間…5分
栄養価(1人分)
エネルギー…219Kcal
たんぱく質…15.2g
食塩相当量…1.6g

管理栄養士からのポイント

市販の食材を上手に使って、時短で栄養豊富な1品を作りましょう。ドレッシングはボン酢しょうゆを合わせると、調味料が少なくても味がまとまります。

いろいろな生野菜が入っている
カット野菜を使えば楽チン

サラダチキンと カット野菜の簡単サラダ

●材料(2人分)

サラダチキン(市販品、プレーン)…1個(115g)
カット野菜ミックス(レタス、紫玉ねぎなど)…1袋(100g)
ミニトマト…4個
温泉卵…1個
オリーブオイル…大さじ2
A ボン酢しょうゆ…大さじ1
レモン汁…大さじ1/2
塩、こしょう…各少々

作り方

1. サラダチキンは食べやすい大きさに手で裂く。ミニトマトは半分に切る。
2. 器にカット野菜と1を盛り合わせ、温泉卵をのせる。混ぜたAをかけ、塩、こしょうをふる。



鶴ヶ島市役所 健康長寿課 〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木16番地1
☎ 049-271-1111 (代表) FAX 049-271-1190
開庁日：月曜日から金曜日 開庁時間：8時30分から17時15分まで