

ゆたかな食事で健康長寿
フレイル予防のための食生活

バランスのとれた食事をしっかりとる

毎食、**主食**(働く力になるもの)

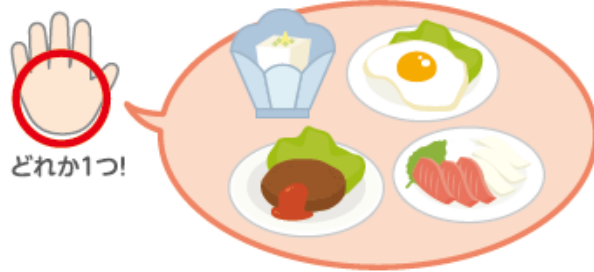
+
主菜(血や肉になるもの)

+
副菜(体の調子を整えるもの)を
そろえましょう。



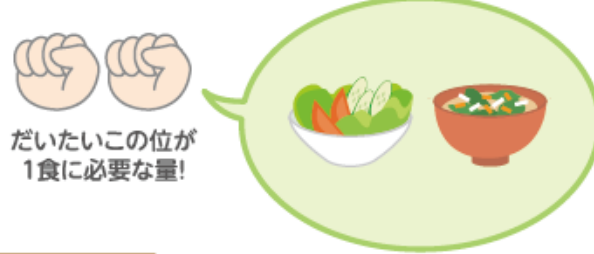
主菜は

1食あたり、手のひらサイズ1つ分を目安にそろえましょう。



副菜は

1食あたり、こぶし2つ分の野菜をそろえましょう。



フレイルとは

加齢に伴い心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、生活機能障害、要介護状態が高くなった状態で、適正な支援により生活機能の維持向上が可能な状態をいいます。

その他に

1日1回
牛乳・乳製品、果物



食育活動を広げる
青葉区食生活等改善推進委員会

ヘルスマイト

ヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を中心とした健康づくりを地域に広めるボランティアです。子どもから高齢者を対象に地域で食育や健康づくり活動をしています。



一緒に活動しませんか / 青葉福祉保健センターが開講する食生活等改善推進員セミナーを受講し、修了すると食生活等改善推進員として活動できます。

※ヘルスマイトの活動については青葉区ホームページをご覧ください。

青葉区ヘルスマイト 検索



食育で 心とからだを育もう

簡単おいしい
食育レシピつき



6月は食育月間 毎月19日は食育の日



青葉福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町31-4 Tel:045-978-2441 Fax:045-978-2419

発行:令和3年2月

簡単おいしい食育レシピはこちら ▶▶▶

主食・主菜・副菜をそろえて 簡単おいしい食育レシピ

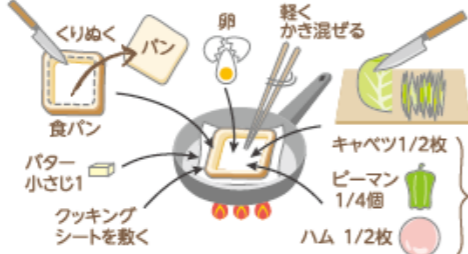
主食

忙しい朝でも簡単おいしい デンパートースト



1人分 1人分 ●エネルギー 355Kcal ●たんぱく質 17.7g ●食塩相当量 1.8g

- 食パンをくりぬぎ、具材を中央に入れ、軽くかき混ぜる。
 - 具材の上に、スライスチーズ、くりぬいたパンの順にのせ、裏返して焼く。
- ★具材は他にツナ、ソーセージ、赤パプリカ、玉ねぎなど

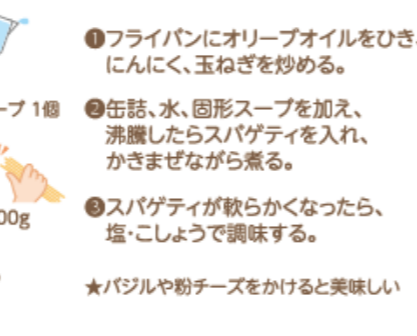


フライパン一つでパスタ料理 サバ缶のトマトスパゲティ



2~3人分 1人分 ●エネルギー 514Kcal ●たんぱく質 24.3g ●食塩相当量 1.4g

- フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、玉ねぎを炒める。
 - 缶詰、水、固形スープを加え、沸騰したらスパゲティを入れ、かきまぜながら煮る。
 - スパゲティが柔らかくなったら、塩・こしょうで調味する。
- ★バジルや粉チーズをかけると美味しい

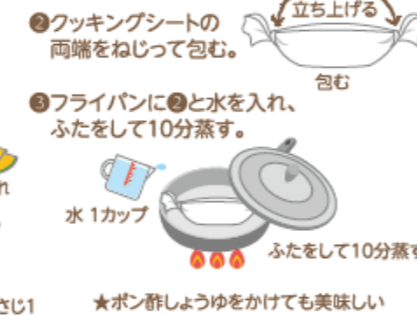
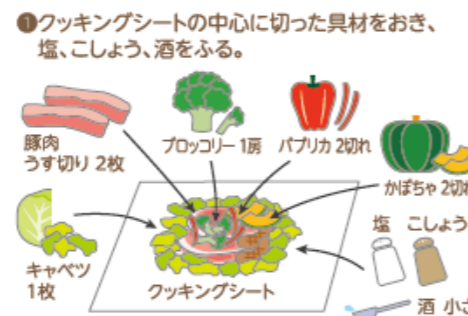


豚肉は魚や鶏肉にアレンジができます 豚肉と野菜のクッキングシート蒸し



1人分 1人分 ●エネルギー 207Kcal ●たんぱく質 13.2g ●食塩相当量 1.2g

- クッキングシートの中心に切った具材をおき、塩、こしょう、酒をふる。
 - クッキングシートの両端をねじって包む。
 - フライパンに②と水を入れ、ふたをして10分蒸す。
- ★ポン酢しょうゆをかけても美味しい

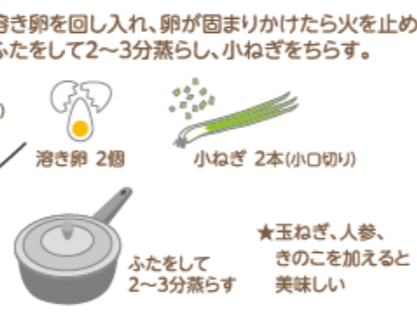
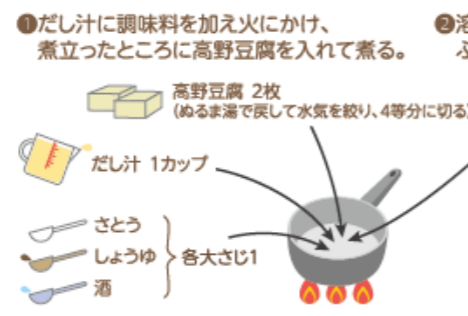


だしを効かせておいしく食べたい 高野豆腐の卵とじ



2人分 1人分 ●エネルギー 206Kcal ●たんぱく質 15.5g ●食塩相当量 1.8g

- だし汁に調味料を加え火にかけ、煮立ったら高野豆腐を入れて煮る。
 - 溶き卵を回し入れ、卵が固まりかけたら火を止め、ふたをして2~3分蒸らし、小ねぎをちらす。
- ★玉ねぎ、人参、きのこを加えると美味しい



主菜

野菜がたっぷり食べられる 簡単野菜スープ



2人分 1人分 ●エネルギー 62Kcal ●たんぱく質 1.1g ●食塩相当量 1.1g

- 鍋にオリーブオイルをひき、野菜を炒める。
- 水、固形スープを入れ、煮込む。
- 火が通ったら、塩、こしょうで調味する。

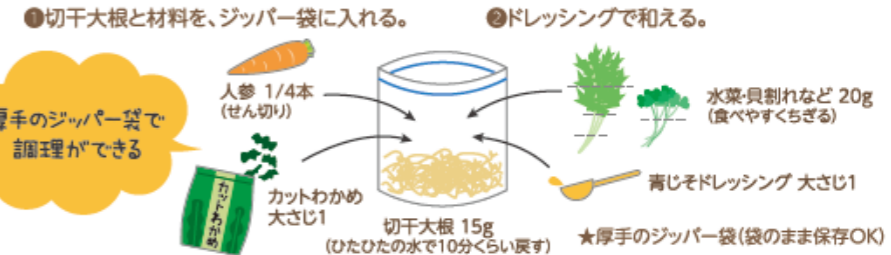


乾燥野菜を上手に使って 切り干し大根のサラダ



2人分 1人分 ●エネルギー 34Kcal ●たんぱく質 1.2g ●食塩相当量 0.8g

- 切り干し大根と材料を、ジッパー袋に入れる。
 - ドレッシングで和える。
- ★厚手のジッパー袋(袋のまま保存OK)



副菜

レンジで手軽に野菜料理 小松菜のレンジ蒸し



1人分 1人分 ●エネルギー 44Kcal ●たんぱく質 4.0g ●食塩相当量 0.9g

- 切った野菜と調味料を皿に入れ、ラップをかける。
- レンジ(500w)で2分加熱する。
- かつお節をかける。



生姜の風味であっさり 根菜と鶏肉の生姜煮



2人分 1人分 ●エネルギー 193Kcal ●たんぱく質 7.7g ●食塩相当量 1.5g

- 鍋に野菜、だし汁を入れ火にかけ、煮立ったら鶏肉を加えて調味する。
- 落とし蓋をして弱火で20分煮る。
- 網さやをちらす。



うま味

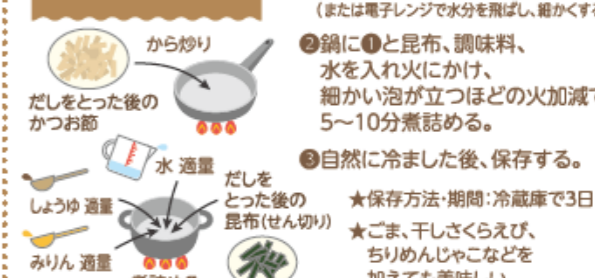
本物をおいしくいただく 昆布とかつおのだし(一番だし)



- 鍋に昆布と水を入れ、30分つけおく。
 - 中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
 - 火を弱めて、かつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。
 - かつお節が鍋底に沈むまで待ち、静かにこす。
- ★だしがらに、最初の半量の水を入れ、5~6分煮出すと二番だしがとれる
★二番だしは煮物などの料理に使う



エコメニュー だしの佃煮



- かつお節はフライパンでから炒りする。(または電子レンジで水分を飛ばし、箱かくする)
 - 鍋に①と昆布、調味料、水を入れ火にかけ、細かい泡が立つほどの火加減で5~10分煮詰める。
 - 自然に冷ました後、保存する。
- ★保存方法・期間: 冷蔵庫で3日
★ごま、干しさくらえび、ちりめんじゃこなどを加えても美味しい

