

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場 2017年9月号



「敬老の日」

毎年9月の第3月曜(今年は9月18日)は敬老の日です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されました。

近年、高齢者の低栄養がクローズアップされています。この飽食の時代に低栄養なんてと思われるかもしれませんが、「年とともに食が細くなって食べられない」、「歯が悪くて硬いものが食べられない」、「食べているのにバランスが悪くて栄養が足りない」など色々な状況があります。

まずは「お腹がすいて、美味しく食べられる」ことを目指し、主食・主菜・副菜を揃えて、色々なものを食べるようにしていきましょう。そのためには、体もしっかり動かしましょう！

カルシウムたっぷりレシピ集！

No.6 ミルク麻婆豆腐

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

(1食あたり:カロリー 260 kcal、塩分 1.4g、約135円)

木綿豆腐	600g	「	おろしにんにく	1かけ分
☆青ねぎ	10g		おろししょうが	1かけ分
豚ミンチ	160g		酒	小さじ2
ごま油	小さじ2	A	濃口醤油	小さじ2
豆板醤	小さじ1		味噌	小さじ2
水	1カップ		砂糖	小さじ1/2
			牛乳	3/4カップ
		B	片栗粉	小さじ2
			水	大さじ1



※不足しがちなカルシウムがたっぷり約180mg 摂れます。

＜作り方＞

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600w)で4分加熱し水切りする。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れ、豚ミンチを炒める。火が通ったら、豆板醤を入れて炒め、水を加える。
- ④ ③をAで調味し、2cm角に切った①を加えて2～3分煮る。
- ⑤ ④に牛乳を加え、再び沸騰したら、Bの水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮、②を加えてひと煮立ちする。
- ⑥ 皿に盛り、好みでラー油をかける。

9月号のレシピで
1食分の献立

「毎日のくらしにwithミルク!」

厚生労働省では、毎年9月を生活改善普及運動月間としています。

今年度は、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」に焦点を当てた取り組みが行われます。

平成27年国民健康・栄養調査結果では、20～30歳代において、3人に1人が牛乳・乳製品を摂取していない状況です。

牛乳・乳製品はカルシウムや良質のたんぱく質を多く含みます。しっかり摂りましょう!



減塩レシピ集!

No.11 蒸しなすと鶏ささみの中華和え



《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆なす	400g	濃口醤油	小さじ2
ささみ	120g	みりん	小さじ2
し酒	小さじ2	A 酢	小さじ1
☆青ねぎ	10g	ごま油	小さじ1
		白ごま	小さじ1

※ ささみを追加してたんぱく質アップ!
(1食あたり:カロリー 76 kcal、塩分 0.5g、約 105 円)

《作り方》

- ① なすは皮をむき、1つずつラップにくるんで電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ② ささみは筋を取り、耐熱容器に入れ、酒をふり、ラップして、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱し、ひっくり返して1分加熱する。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ ①の粗熱が取れたら、4cm長さにして食べやすく裂く。
- ⑤ ②の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂き、蒸し汁につけておく。
- ⑥ Aを合らし、③・④・⑤を和えて白ごまをふる。

No.12 きゅうりとみょうがの浅漬け風

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆きゅうり	200g	酢	小さじ1
☆みょうが	1個	A 食塩	小さじ1/4
☆青しそ	4枚	砂糖	小さじ1/4

(1食あたり:カロリー 9kcal、塩分 0.4g、約 65 円)

《作り方》

- ① 胡瓜は皮を縞模様にむき、5mm幅の輪切りにする。
- ② みょうが・しそは2cm長さの千切りにする。
- ③ ビニール袋に①・②・Aを入れてしっかりもみ込む。空気を抜いて口を縛り、15~30分間冷蔵庫に入れて、味をなじませる。



簡単おやつレシピ集!

No.11 チーズと鮭のおにぎり

《材料(4人分)》

ご飯	200g
ピザ用チーズ(生食用)	20g
鮭フレーク	大さじ2
白ごま	小さじ1

※ おやつ時間にどうぞ!

(1食あたり:カロリー 115 kcal、塩分 0.2g、約 40 円)

《作り方》

- ① あつあつのご飯にチーズを混ぜて、形がなくなるまで混ぜる。
- ② ①に鮭フレーク、白ごまを混ぜて、好みの形に握る。



1回にたくさん食べられない人は、

8月イベント報告

- SAYAKAキッズフェスタ2017がSAYAKAホールで開催されました。保健センターは、さやま地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会の協力により「たのしい食育広場!」を実施しました。クイズなどを通して、野菜に親しんだり、野菜摂取の大切さを知っていただきました。



9月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)
- さやまっ子食育教室(申し込みは電話で、保健センター072-367-1300へ)
9月30日(土)午前9時45分~午後1時に保健センターで開催します。JA大阪南の職員さんから野菜の魅力を学んだり、栄養士さんと野菜料理の実習をしましょう! 対象:小学4~6年生(保護者同伴可)、参加費:無料、定員:30名(先着順)