

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

岡健康介護課 TEL 22-6838

8月31日は野菜の日

皆さんは、毎日どれくらい野菜を食べていますか。1日の野菜摂取目標量は350gですが、平成28年の県民栄養調査によると、県民の約7割は野菜が不足しているという結果が出ています。

ビタミンやミネラルを多く含む野菜を積極的に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑制したり、代謝をよくしたりすることができます。

今回は、一食で260gの野菜がとれる満足感たっぷりのレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。



野菜たっぷりサラダ飯

材料(2人分)

食材	分量	食材	分量
野菜・トッピングなど			
キュウリ	1/2本(50g)	肉みそ	
キャベツ	3~4枚(100g)	豚ひき肉	150g
ニンジン	2/3本(60g)	ニンニク	5g(チューブ)
紫タマネギ	1/4個(50g)	ショウガ	5g(チューブ)
モヤシ	1/2袋(150g)	豆板醤	小さじ1
ミニトマト	6個	ごま油	小さじ1
青ジソ	4~5枚	赤みそ	大さじ2弱
卵	2個	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	④ 顆粒コンソメ	小さじ1
ごはん	200g	水	50g

▼栄養価(1食当たり)

エネルギー 617kcal
食塩相当量 3.2g

▼作り方

野菜の準備

1. キュウリはせん切りにし、軽く塩を振っておく。
2. キャベツ、ニンジンはせん切りにする。それぞれ電子レンジ(600W1分)で加熱し、水気を絞る。
3. 紫タマネギは薄切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
4. モヤシは電子レンジ(600W3分)で加熱し、水気を切っておく。
5. ミニトマトは4等分のくし形に切る。

肉みそ

1. フライパンにごま油、ニンニク、ショウガ、豆板醤を入れて熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら④を加えて汁気がなくなるまで炒める。



トッピング

1. サラダ油をフライパンにひき、卵を半熟目玉焼きにする。
2. 平皿にごはんを平らに盛り、下準備をした野菜を彩りよく並べる。中央に肉みそ、ちぎった青ジソ、目玉焼きの順に載せ、お好みでマヨネーズをかける。



▼ひとくちメモ

- ・野菜は加熱をすることでかさが減り、たくさん量を食べるようになります。
- ・ごはんをうどんやそうめんなどの麺類に替えてもおいしく食べられます。

お知らせ

市HPには過去のレシピも掲載しています。これからの季節、暑さに負けないように健康を意識した食生活を心掛けましょう。



市HP

できることから始めよう

フレイル予防

フレイルとは、虚弱を意味し、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を言います。なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくうになるなど、年齢とともに生じる心身の衰えがフレイルです。

市では、高齢期の支えになれるように、さまざまなフレイル予防講座のメニューを用意しています。できることからフレイル予防を始めましょう。

健康介護課 TEL22-6838

まずはフレイルチェック

新型コロナウイルス感染症の影響で、制限された日々を過ごす毎日ですが、体の不調は感じていませんか。

自分はフレイルの疑いがあるのかを知り、今後の生活改善につなげるために、この機会に一度チェックしてみましょう。

□体を動かすことが減った

□例)運動する習慣がない

□握力が低下した

□例)ペットボトルのふたが開けられなくなった

□体重が減った

□例)減らそうとしていないのに6カ月で2〜3kg減った

□疲れやすくなった

□例)訳もなく疲れた感じがする

□歩くのが遅くなった

□例)青信号の間に横断歩道を渡り切れない

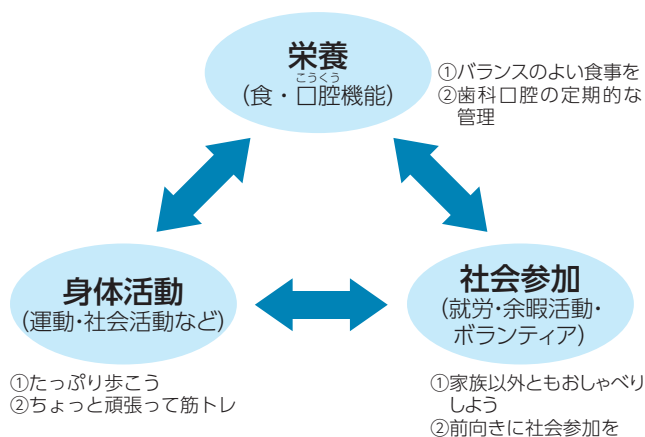
5つの項目で1〜2項目当てはまる人はフレイルの前段階であるプレフレイルで、3項目以上当てはまる人はフレイルの疑いがあります。

フレイルチェックで当てはまる項目が多い人は、早めにフレイル予防に取り組んでください。

■早期の対策でフレイルを回避

フレイル状態が長く続き、悪化すると、要介護や寝たきりのリスクが高まります。しかし、食習慣の改善や運動、社会参加など早期に適切な対策をとることで健康な状態に戻すことも十分にできます。フレイル予防に取り組む健康寿命を延ばしましょう。

フレイル対策の3本柱



フレイル予防講座 受講者募集

▶対象者 市内在住の65歳以上の人で地域でまとまった8人以上のグループ

※個人での応募可。ただし人数が集まらなかった場合、開催されないこともあります。

▶受講料 無料

▶会場 自治会集会場や地区公民館など。会場の予約については申込者でしてください。「元気な今こそ！介護予防」についてはオレンジヒルズやまがたで開催します。

▶申込・問合先 健康介護課 TEL22-6838

☎23867

この事業は、市内の医療法人、社会福祉法人、山県市レクリエーション協会の協力を得て行う、専門職によるフレイル予防講座です。

	タイトル	回数
栄養	たんぱく質足りてますか？	1回
	低栄養予防教室	
	おいしく楽しく学ぶフレイル	1回 相談に応じて変更可
運動	食べることの大切さを知ろう	1回(講義のみ) 相談に応じて変更可
	運動教室でフレイル予防	月1回(全3回)
	笑顔でのばそう健康寿命	1回
	フレイル予防	月2回(全6回)
	元気な今こそ！介護予防	月2回(全4回)
歯・口腔	お口からフレイル予防	1回
レクリエーション	笑顔で運動元気アップしましょう	相談に応じて設定