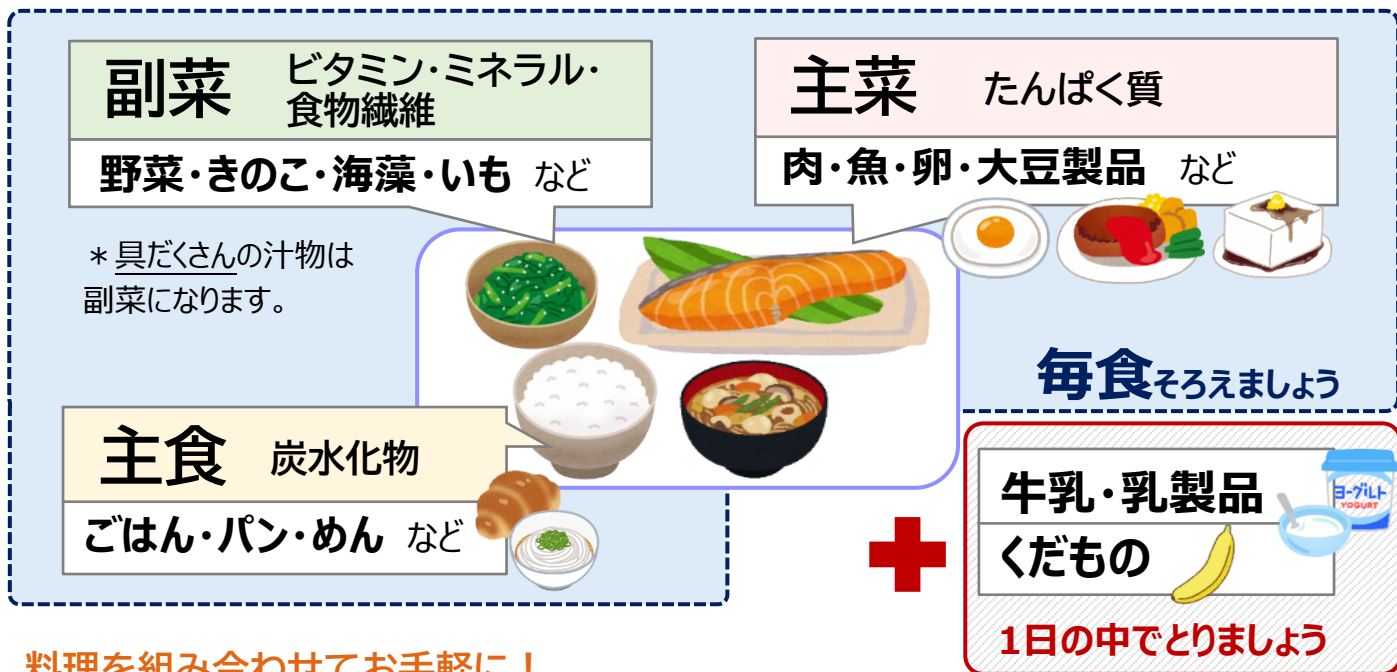


## ～栄養バランスのとれた食事とは～

栄養バランスのとれた食事という、どんな食事を思い浮かべますか？ポイントを抑えておくと、イメージする食事よりも簡単に感じられるかもしれません。栄養バランスのとれた食事健康な体づくりをしましょう。

### 「主食」「主菜」「副菜」をそろえることでバランスよく！

1食の中で**主食・主菜・副菜**を意識して食品を組み合わせることで、自然と栄養バランスが整います。



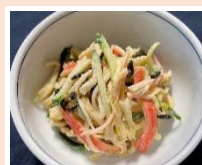
### 料理を組み合わせるとお手軽に！

主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンではなくても大丈夫！主食・主菜・副菜の食材が1食の中に含まれていることが大切です。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵かけごはん(主食)(主菜の材料)</li> <li>・具だくさん豚汁(主菜・副菜の材料)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティ(主食)</li> <li>・ミートソース(主菜・副菜の材料)</li> <li>・サラダ(副菜)</li> </ul>
--	---

管理栄養士おすすめ「乾物・缶詰を使って手軽においしく！低栄養予防レシピ」①

### ★ 切り干し大根のパリパリサラダ ★ エネルギー119kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量1.1g



副菜

<材料2人分>

- ・切り干し大根 15g
- ・きゅうり 1/2本
- ・カニカマ 2本
- A (・塩昆布 大さじ1強 ・マヨネーズ 大さじ1 ・白すりごま 小さじ1/2)

<作り方>

- ① 切り干し大根は20分程水で戻し、水気を絞る。きゅうりは千切りにする。カニカマはほぐす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

## ★ 厚揚げ入り深川丼 ★

エネルギー438kcal たんぱく質 23.1g 食塩相当量 1.2g



主食

主菜

<材料2人分>

- ・あさり水煮缶 1缶 ・厚揚げ 1/2枚 ・卵 2個 ・万能ねぎ 2本
- ・めんつゆ（3倍濃縮タイプ） 大さじ1 ・ごはん 茶碗2杯

<作り方>

- ① 厚揚げは一口大にちぎる。万能ねぎは長さ2cm程度に切る。卵はときほぐす。
- ② フライパンにあさり水煮缶（汁ごと）、めんつゆ、厚揚げを入れて煮る。
- ③ ②が煮立ったら万能ねぎを加え、卵を流し入れ、卵に火が通るまで煮る。
- ④ ごはんを茶碗に盛り、③をかける。

♪たんぱく質がしっかりとれる丼です。おひたしや酢の物などの副菜を組み合わせると、栄養バランスが整った食事になります。

歯科衛生士がお伝えします！

## 8020運動とは？

今日から始める8020運動 1<

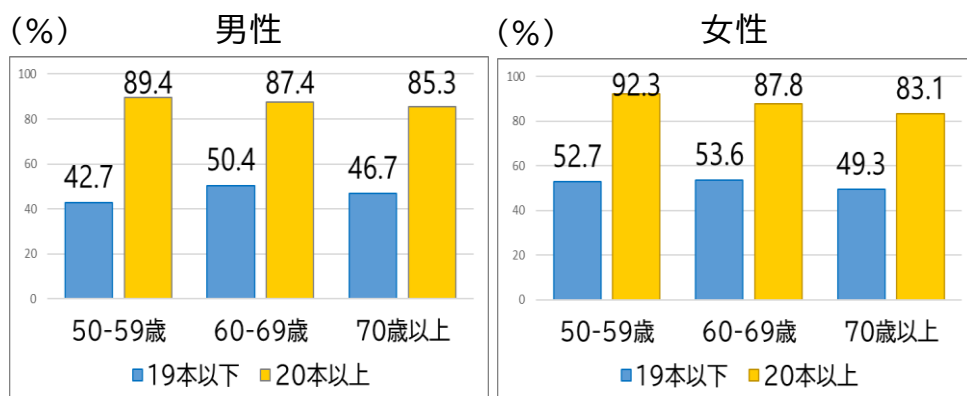
8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です

8020運動が開始された当初、「8020」を達成している高齢者は10人に1人にも満たない状況でしたが、割合は増加し、最新の全国調査では、75～84歳の51%が達成していることが示されています。

どうして20本？

「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。

「何でもかんで食べることができる」人の割合



どの年齢層でも、歯が20本以上残っていると、食べ物をよくかみ砕き、味わうことができる人の割合が高い状況です。

【引用:e-ヘルスネット 安藤 雄一】

★次号の高齢者のいきいき食生活通信では、「8020を達成するための方法」について紹介します。