

# とよひらシニア食育通信

豊平区食生活改善推進員協議会  
豊平保健センター

令和3年7月発行 第1号

## シニア世代の食生活のポイントをお届けします。



とよひらシニア食育通信は、シニア世代の低栄養予防や食の楽しみをサポートするため、食のボランティアである豊平区食生活改善推進員協議会(通称「食改」さん)と豊平保健センターが協働で作成しています。

コロナ禍で外食や会食などの楽しみ方が減っている中、「とよひらシニア食育通信」が少しでも皆様の食生活のお役に立てるとうれしく思います。

## 8月は野菜摂取強化月間！ 毎食、野菜をたっぷり。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの生活習慣病や便秘の予防、免疫力アップに役立つ栄養素が含まれています。食べる量は、**1日 350g 以上**が目標です。

どの野菜を食べるといい  
とか、あるのかしら？



食改さん

色の濃い**緑黄色野菜**と**その他の野菜**の両方を食べるといいのよ。量はその他の野菜が多めね。

「**緑黄色野菜**」が全体の 1/3

ニンジン、カボチャ、ピーマン、ホウレン草、小松菜、トマトなど。



「**その他の野菜**」が全体の 2/3

玉ネギ、キャベツ、白菜、大根、カブ、ゴボウ、ナス、キュウリなど。



1日 350g って、だいたい  
どれくらいなの？



食改さん

1日に小鉢程度のお皿で**5皿以上**食べるのが理想だよ。少なくとも**1食に1皿**あるといいね。

1日に、これくらいのイメージだよ。



8月は野菜摂取強化月間、8月31日は野菜(831)の日です。また、毎月1日も野菜の日です。北海道の野菜が出回る時期なので、いろいろ食べてみてください！



# 食改さんのおすすめレシピ 夏野菜おでん！

## <材料(2人分)>

- ・ トマト 小2個
- ・ トウモロコシ 1/2本
- ・ ナス 1個
- ・ オクラ 4本
- ・ はんぺん 1/2枚
- ・ 油 少々
- ・ だし汁 2と1/2カップ(500ml)  
 ( 昆布 5cm、かつお節 10g )  
 ※ だしの素でもOK。
- ・ 塩 小さじ1/2



温かいままでも、冷たく冷やしてもおいしいです！

レシピ提供：福住地区 Nさん

エネルギー	食塩相当量*	野菜摂取量
83kcal	1.4g	130g

\*おでんの汁を残した場合

## <作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。(又は、だしの素)
  - ② トマトはへたを取り、湯むきをする。ナスは皮を少し残してむき、縦半分に切り、水にさらしておく。トウモロコシは半分に切る。  
オクラは塩(分量外)を振り板ずりし、水洗いしておく。はんぺんは三角に4等分する。
  - ③ フライパンに油をしき、ナスをさっと焼いておく。
  - ④ 鍋にだし汁と塩を入れて煮立て、トウモロコシを入れ、10分くらい加熱する。ナス、トマト、はんぺんを入れ、再び沸騰したら弱火にして4～5分、オクラを加え更に3分ほど加熱する。
- ★ その他、アスパラガスやブロッコリーなどを入れてもおいしいです！

## 食改さんのほのぼの食日記

夕食は5歳と10歳の孫たちと一緒に食事をする事が多く、孫たちはいつもお手伝いをしたくて仕方ありません。「ばあちゃん、僕が手伝う」「さて、今日は何を手伝ってもらおうかな。」サラダの材料からキュウリ、レタス、アスパラ、ブロッコリー、ニンジンなど様々な形で手伝いを用意します。切ること、ちぎること、盛り付けること、など。

孫たちは手伝いをした料理はきれいに食べます。今年は庭で野菜を作ることにしました。孫たちの手で野菜を育て、自分たちで収穫し、それを食卓で食べる。

最高ですね。さて、二人は、どんな感想を言うのでしょうか？



中の島地区 Hさん

## 食生活改善推進員協議会とは？

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、親子料理教室、高齢者の食育教室など行いながら、健康づくりや食の大切さを地域に伝える全国組織の「食のボランティア」団体です。



さっぽろ市  
02-Q03-21-1227  
R3-2-888