

65歳以上の6人に1人が低栄養傾向です。

(平成28年札幌市健康・栄養調査結果)

低栄養を予防するためには「3食しっかり食べる」ことが大切です。やせすぎないようにすることはもちろん、見た目が太っていても必要な栄養が足りていない場合もあるので注意が必要です。

低栄養になると筋肉量が落ちやすく、骨がもろくなる危険性が高くなり、転倒しやすくなったり、骨折しやすくなったりして、寝たきりの原因になる恐れがあります。

低栄養予防のためには、筋肉や骨などのもとになるたんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・大豆製品)をはじめ、「色々な食品をまんべんなく食べる」よう心がけましょう。



食生活のポイント

思い当たる人は要注意!

当てはまるものに☑をつけてみましょう

- 料理が面倒
- 入れ歯が合わない
- 毎日同じようなものばかり食べている
- 食費を減らしている
- 洋服がゆるくなった



1日3食が基本

欠食すると、必要な栄養素が不足しがちになります。



毎日10食品群※を目標に

色々な食品をとることで、栄養素もまんべんなくとれます。



食卓に変化を

行事食や旬の食品、新しいレシピを取り入れて食欲アップ!

※まんべんなく食べたい10の食品群

肉類 1日に薄切り肉3枚程度(70g)が目安	魚介類 1日1切れ(80g)が目安	卵・卵製品 1日1個(50g)が目安	牛乳・乳製品 1日にコップ1杯(200ml)を	大豆・大豆製品 豆腐なら1/3丁(100g)、納豆なら1パック(40g)
海藻 海苔・ワカメ・昆布など、ミネラルの補給源になります	いも類 1日にジャガイモなら1/2個で食物せんい補給	緑黄色野菜 老化と戦う抗酸化物質が豊富に含まれます	果物 生で食べられるのでビタミンをたっぷり補給できます	油脂類 マヨネーズやドレッシングでもOK

野菜もたっぷりとれる 食材よくばりレシピ

お鍋一つで4つの食品群がとれる！

豆乳入りポトフ

【材料：2～3人分】

豚肩ロース(かたまり)	150g
塩	小さじ1
粗挽きコショウ	適量
オリーブオイル	小さじ1
にんじん(中)	1/2本
大根	150g
タマネギ(小)	1個
サツマイモ(中)	1/2本
ズッキーニ	150g
ローリエ(あれば)	1/2枚
水	600ml
豆乳	50ml



【作り方】

- ① 豚肩ロース肉は、塩と粗挽きコショウを全体にまぶしてラップで包み、冷蔵庫で1日置く。
- ② ①を3cm幅に切って、フライパンに熱したオリーブオイルで焼く。
- ③ 鍋に水600mlを入れて火にかけ、沸騰したら②とあればローリエを入れ、弱火で30分煮る。
- ④ 豚肩ロース肉と大きさを揃え、にんじんとサツマイモ、ズッキーニは輪切り、大根はいちょう切り、タマネギは芯を残して4等分にする。③の鍋に、にんじんと大根を入れて15分ほど煮てから残りの野菜を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後に豆乳を入れて温める。

材料は他に、
キャベツやブロッコリー、ジャガイモやレンコンなどでもOK！



【栄養価】

エネルギー：(1/2量)	334kcal
(1/3量)	223kcal
たんぱく質：(1/2量)	16.7g
(1/3量)	11.2g

食改さんのほのぼの食日記



夫婦二人だけの食卓になり、すっかり手の込んだ料理を作ることも少なくなりました。しかし、もうすぐお正月。おせち料理は、時間をかけてこだわって作ります。買い物段階から計画をたて、食材の値段の安いときに買っておきます。毎年決まって作るのは、孫たちが大好きな栗たっぷりの“栗きんとん”。大粒の丹波の“黒豆”。大量に作り、帰る時にお土産に持たせます。息子が大好きな“二色なます”のにんじんは、必ず京にんじんにします。甘く軟らかいので好評です。“うま煮”はたくさんの根菜類が入るので、取り分けて小さい孫も食べられます。

総勢15人でのにぎやかな食卓は、後片付けも大変ですが、「おいしい、おいしい」と言って食べてくれるのが、私にとっては一番の元気の源です。疲れも一遍に吹っ飛びます。

さて、今年も何を作るのか考えるのが楽しみです。豊平地区 NNさん



さっぽろ市
02-Q03-21-1927
R3-2-1253