



健康長寿のための食習慣

健康で長生きするためには、年齢に関係なく栄養バランスのよい食事をとることが大切になります。食事を楽しみ、毎日できるだけいろいろな食べ物を食べて食事の質を高めましょう。

◇食事の質を高める食生活のポイント◇

1 主食を欠かさずにとる

ごはんやパン、めん類などに多く含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。毎食とりましょう。



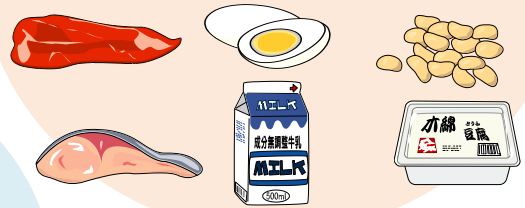
塩分摂取量は1日
男性8g未満
女性7g未満
が目標です

3 塩分をとりすぎない

香味野菜や香辛料、かんきつ類などを味付けに利用して、減塩の工夫を。漬物や干物、練り製品など塩分が多い食材も控えめにしましょう。

2 良質なたんぱく質食品を毎食とる

たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。肉、魚、卵、牛乳・乳製品と大豆・大豆製品を組み合わせるとりましょう。



動物性たんぱく質

植物性たんぱく質

4 野菜はたっぷり、果物は適量とる

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。1日野菜料理小鉢5皿分を目標にしましょう。生で食べる果物はビタミンCを効率よく摂取できます。



5 カルシウムの多い食品をとる



骨を丈夫にするためには牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜類などカルシウムの多い食材を毎日食べることが大切です。

+ **プラス1** 水分を意識してとりましょう

高齢になると体の水分量が減ることや、喉の渇きを感じにくくなることなどから、脱水症を起こしやすくなります。お茶や水など、こまめに水分を補給しましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

テーマ「秋の味覚を楽しむ脳イキイキ料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 9月13日(火)、15日(木)、16日(金)、17日(土)、21日(水)

9時30分~13時

対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！健康長寿の元気レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豚ヒレ肉のピカタ

豚肉と卵で良質なたんぱく質を補給！
やわらかくてかみ切りやすい一品です。

材料(2人分)

豚ヒレ肉	150g	A	しょうゆ	小さじ2
卵	1個		ゴマ油	小さじ2
塩	小さじ1/8		酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1		砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1		コショウ	少々
キャベツ	2枚(140g)		白ねぎ	5cm(15g)

作り方

- 1 キャベツはせん切りにする。Aの白ねぎはみじん切りにする。
- 2 豚ヒレ肉は1cm厚さに切り、Aをもみ込んで5分ほどおく。小麦粉を全体にまぶす。
- 3 ボウルに卵を割り入れてほぐし、塩を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を弱火で熱し、2の肉を3の卵液にくぐらせて並べ入れ、弱めの中火で両面を焼く。器にキャベツとともに盛る。

1人分の栄養価

221kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 10.2g / 塩分 1.4g
野菜摂取量 約80g

鶏だんごとなすの煮物

レンジを活用して簡単に。短時間で味がしみやすくなります。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g	B	しょうゆ	大さじ1
A 酒	小さじ1		みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ1		砂糖	小さじ1
しょうがの絞り汁	小さじ1		水	1/2カップ
塩	小さじ1/8		長なす	1本(150g)
水	大さじ2		サラダ油	小さじ1/2
			ねぎ(青い部分)	10g

作り方

- 1 なすはヘタを取る。表面にサラダ油を塗り、耐熱容器に並べ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分(500W)加熱する。粗熱が取れたら、なすを3cm幅に切る。
- 2 ボウルに鶏ひき肉とAを入れよく混ぜる。
- 3 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら2を1/6量ずつスプーンで楕円形に整えて加える。(※タネがやわらかいのでそっと加える)
- 4 5～6分煮たら、なす、3cm長さに切ったねぎを加え、5～6分煮る。器に煮汁とともに盛り合わせる。

1人分の栄養価

152kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 5.2g / 塩分 1.8g
野菜摂取量 約80g



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせてみましょう

