

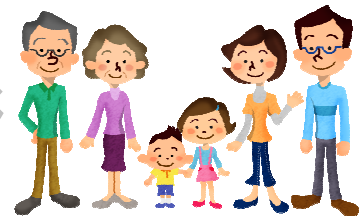
# HEALTHY TABLE



## 栄養と健康のページ

毎日の食事を見直して

### 食べて元気に健康長寿



「健康寿命」という言葉をご存じの方も多かもしれませんね。「健康寿命」は、健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間と定義されています。健康寿命を延ばして「健康長寿」を目指すには毎日の食事が大事だそうです。いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル(加齢に伴う健常な状態と要介護状態の中間にあたる虚弱な状態のこと)予防にもつながるといわれています。今回はバランスのよい食事をとるために、毎日の食事にとり入れたい10の食品群をご紹介します。

### 主食と一緒に毎日食べよう！10の食品群

忙しいときや外出の際には、食事を井ぶりものや麺類だけで済ませてしまうことはありませんか？単品では栄養バランスが偏りがちになりますね。また、高齢になると、食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあるそうです。下の表を参考に主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

### 合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」※

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿へとつながるそうです。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、主食以外に、以下の10の食材のうち、毎日できれば7種類以上を食べることが目標とされています。毎日の食事作りの参考にしてくださいね。

- さ 魚介類：動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富です。
- あ 油脂類：油脂は細胞などを作る材料です。植物性と動物性の油脂をとり入れましょう。
- に 肉類：たんぱく質が豊富です。鶏肉、豚肉、牛肉などをバランスよくとりましょう。
- ぎ 牛乳・乳製品：たんぱく質やカルシウムが豊富です。
- や 緑黄色野菜：ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富です。淡色野菜や根菜類も。
- か 海藻類：カリウム、カルシウムなどミネラルが豊富です。少量でも毎日とるといいそうです。
- い いも類：炭水化物だけでなく、ビタミンCやビタミンB1、食物繊維も豊富です。
- た 卵：必須アミノ酸を理想的なバランスで含みます。
- だ 大豆・大豆製品：たんぱく質が豊富です。納豆や豆腐など大豆加工食品を上手に取り入れてみましょう。
- く 果物：ビタミンC、ミネラルが豊富です。



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

出典：東京都福祉保健局「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」「東京フィフティアップ BOOK」

出典：東京都医師会「フレイルって何？」



## おいしいレシピ

毎日元気に過ごすために主食・主菜・副菜とバランスの良い食事をするように心がけたいですね。体の機能を維持するためには、多様な食品から栄養を補うことが大切だそうです。今回は魚や野菜、肉や海藻といったたくさんの食材を使ったレシピをご紹介します。

### さばの中華あんかけ

<材料> 2人分 1人分 334kcal

- ・ さば(切り身) 2切れ(約 200g)
- (下味:しょうが汁・・・小さじ 1、塩、こしょう・・・各少々)
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ にんじん 1/4 本
- ・ ピーマン 1 個
- ・ 水溶性片栗粉(片栗粉、水・・・各小さじ 1)
- ・ 片栗粉、サラダ油、ごま油

#### 【合わせ調味料】

- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ 1/2
- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ 砂糖、酢 各大さじ 1/2
- ・ 塩、こしょう 各少々
- ・ 水 3/4 カップ

#### <作り方>

- ① 玉ねぎは 5mm 幅のくし形に切り、にんじんは細切りにします。ピーマンは縦半分になり、縦の細切りにします。さばは 3 等分のそぎ切りにして下味をすり込み、片栗粉を薄くまぶします。
- ② フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、さばの皮目を下にして並べ入れます。約 2 分焼き、こんがり焼き色がついたら上下を返して弱火にし、ふたをして 4~5 分蒸し焼きにして器に盛りつけます。
- ③ ②のフライパンをキッチンペーパーなどでさっとふき、サラダ油大さじ 1/2 を足して熱し、玉ねぎ、にんじんを炒めます。玉ねぎがしんなりしたらピーマンを加えてさっと炒め、合わせ調味料を加えます。煮立ったら水溶性片栗粉を加え、とろみをつけます。最後にごま油少々を回し入れ、②のさばの上にかけて出来上がりです。



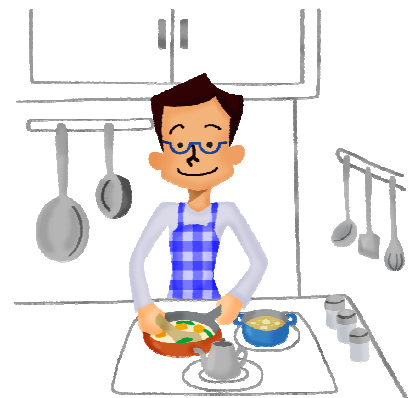
### 鶏肉とひじきの炊き込みご飯

<材料> 4人分 1人分 359kcal

- ・ 米 2 合
- ・ 鶏むね肉 1/2 枚
- ・ ごぼう 50g
- ・ にんじん 1/4 本
- ・ ひじき(乾燥) 20g
- ・ ごま油 大さじ 1
- ・ 青のり 適宜

#### 【A】

- ・ しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
- ・ みりん 大さじ 1



#### <作り方>

- ① 米はといでザルに上げ、30 分ほどおきます。ひじきは水につけて戻し、洗って水気を切っておきます。
- ② 鶏肉は 2cm 幅のそぎ切りにします。ごぼうは皮をこそぎてささがきにし、2 分ほど水にさらして水気をきります。にんじんは薄いちょう切りにします。
- ③ フライパンにごま油を熱して②の鶏肉をさっと炒め、ごぼうとにんじん、ひじきを加えて炒め合わせて【A】で調味し、汁気がほとんどなくなるまで炒めます。
- ④ 炊飯器に①の米を入れて目盛りまで水を注ぎ、その上に③のをせて普通に炊きます。炊き上がった器に盛りつけ、好みで青のりをふりかけて出来上がりです。