後期地区栄養教室を開催しました！

～生涯骨太クッキング～

気づかぬうちに進行する骨粗しょう症の予防には、普段から運動をすることに加え、カルシウムの補給が欠かせません。時には、カルシウムたっぷりのおかずはいかがでしょうか？

１０月１７日（水）～１１月８日（木）にかけて、
全８地区で前期地区栄養教室を開催しました！

【後期地区栄養教室の内容】

- 健康講話　「糖尿病の重症化予防を目的とした、糖尿病の病態等について」
- 調理実習　「十分な野菜の摂取とバランスのとれた料理講習会」
- 健康相談　「血圧測定、塩分測定」
- 軽運動　「ロコモティブシンドローム予防を目的としたロコモ体操」

～さば缶のカレーチーズ春巻き～

栄養たっぷりで調理もお手軽な「さば缶」。さば缶の汁は使わずに、カレー粉を加えるので、塩分をカットできます！味付きの缶詰にしたり、好きな具材で春巻きにしても◎！

（材料：４人分）

さば（水煮缶）	１缶（１９０ｇ）
もやし	１２０ｇ
大葉	８枚
カレー粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
春巻きの皮	８枚
水溶き小麦粉	適量
レタス	４枚

（作り方）

① ボウルに水気を切ったさばを入れ、カレー粉と粉チーズを加え、塩こしょうをしてよく混ぜる。
② もやしは電子レンジで加熱する。または、さっとゆでる。水気をしっかり切る。
③ ①にもやしを加えて混ぜ、ボウルの中で８等分にしておく。
④ 春巻きの皮に大葉を裏にしてのせ、②をのせて巻き終わりに水溶き小麦粉をぬって閉じる。
⑤ フライパンに油を入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

～アスパラとわかめのお浸し～

あっさりとした味付けですが、だし汁効果で味の深みがアップ！

（材料：４人分）

グリーンアスパラガス	４本
わかめ（塩蔵）	２０ｇ
にんじん	４０ｇ
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

（作り方）

① アスパラは根元のかたい皮をピーラーでむき、ゆでて、４㎝長さの斜め切りにする。わかめは水で戻し、食べやすく切る。にんじんは皮をむき、せん切りにしてゆでる。
② ①をボウルに入れて合わせ、出し割しょうゆであえておき、味をなじませる。

～和風トマトスープ～

材料は切って鍋に入れるだけ！
トマトジュースは食塩添加の
ものを使うので味付けも簡単！

（材料：４人分）

	大根	6㎝
	にんじん	1／4 本
	ベーコン	２枚
	生しいたけ	２枚
	えのきたけ	1／2 袋
	塩こしょう	少々
	こねぎ（小口切り）	少々
	だし汁	２カップ
A	トマトジュース(食塩添加)	1 カップ
A	しょうゆ	小さじ2

（作り方）

① 大根、にんじんは細切りにする。
② しいたけは軸を切って薄切りにする。えのきは半分の長さに切ってほぐす。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にだし汁、 ①を入れ、煮る。
Ａと②を加え、さらに煮て、
塩こしょうで味を整える。
④ 器によそい、こねぎをのせる。

～かぼちゃの白玉団子～

かぼちゃとあんこで、ほどよい甘さ！

（材料：４人分）

A	上新粉	２５ｇ
A	白玉粉（粉）	２５ｇ
	かぼちゃ	５０ｇ
	水	1／4 カップ
	つぶあん	３０ｇ

（作り方）

① かぼちゃは薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで４分程加熱する。またはゆでる。ボウルにうつし、熱いうちにスプーンでつぶす。
② ①にＡを入れよく混ぜ合わせ、分量の水を加えて練り合わせる。１２等分し、丸めて中央をくぼませる。
③ たっぷりのお湯で②をゆで、浮き上がってきたら冷水にとり水気を切る。皿にのせ、くぼみにつぶあんをのせる。

（献立の栄養価）

＊エネルギー	５８２kcal	＊たんぱく質	２２．０ｇ
＊野　菜　類	約１３０ｇ	＊脂　　　質	１７．２ｇ
＊塩　　　分	２．７ｇ		

～後期地区栄養教室へのご参加もお待ちしています！～

【地区栄養教室の予定内容】

- 健康講話　「糖尿病の重症化予防を目的とした、食生活・運動について」
- 調理実習　「生涯骨太クッキング」
- 健康相談　「血圧測定、体脂肪率測定」
- 軽運動　「ロコモティブシンドローム予防を目的としたロコモ体操」