



# 銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

12月に食改会員の食生活改善事業中央研修会を実施しました。食文化伝承事業の「江戸味噌づくり」と、低栄養予防献立の「たんぱく質」を意識した豆乳スープを調理しました。

味噌づくりは、やわらかく茹でつぶした大豆と、米糲と混ぜ合わせて仕込み、4～6か月程度寝かせて出来上がります。さらに寝かせて好みの熟成具合に合わせることもできます。食の欧米化や簡素化、効率化が進み、味噌もスーパーで簡単に購入できますが、今後も手作り味噌や特産物を使用した地域ならではの食べ方や保存の仕方などを伝承していきたいと思います。



低栄養の予防は健康寿命の延伸につながります。

★具たくさん豆乳スープ（2人分）★【栄養価】73kcal、たんぱく質 4.1 g、塩分 0.9 g

材料	分量
里芋	小3個
大根	60g
にんじん	40g
長ねぎ	30g
だし汁	400ml
無調整豆乳	100ml
しょうゆ	小さじ1.5

## 【作り方】

1. 里芋は皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、塩（分量外）を適量もみこみ、流水で洗い流してぬめりをとる。
2. 大根は1cm厚さのいちよう切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切り、長ねぎは5mm幅の小口切りにする。
3. 鍋に①、②、だし汁を入れてフタをして、中火で20分煮る。無調整豆乳を加えて、煮立ってきたら火を止めてしょうゆを加えて、器に盛る。

## ★ワンポイント★

お好みの具や残っている野菜を足して具たくさんに♪

無調整豆乳でたんぱく質をプラス！



## 低栄養予防のポイント

● 食欲がないときは  
おかずを優先  
して食べよう！

● 健康のために  
塩分は控えめ  
にしよう！

● 楽しい共食の  
機会をつくらう

● 少しずつでも  
必ず1日3食  
食べよう！

● こまめに  
水分補給を  
心がけよう！

● 肉・魚・卵・乳製品などの  
動物性たんぱく質  
を十分に！

## 【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866