



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

串挽地区にて伝達講習会を実施しました。2月28日はたんぱく質を多く含む献立の調理と、低栄養予防のポイントを分かりやすく伝えました。

また、3月3日にはひなまつりメニューを調理し、季節の食材を楽しみました。

高齢者は、加齢に伴う体の機能や生活環境の変化により低栄養に陥りやすくなります。いつまでも元気に過ごすために、バランスのとれた食事を摂って、体力と免疫力をつけましょう。

❀ 低栄養予防のポイント ❀

- 少しずつでも1日3食食べよう
- 食欲がない時はおかずを優先して食べよう
- 肉、魚、卵、乳製品などのたんぱく質を十分に
- こまめな水分補給を心掛けよう
- 楽しい共食の機会をつくろう
- 健康のために塩分は控えめに



★チンゲン菜とツナのナムル（4人分）★

【栄養価】74kcal、たんぱく質5.4g、塩分0.7g

材料	分量
チンゲン菜	2株（300g）
ツナ缶（水煮）	2缶（120g）
白いりごま	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

1. チンゲン菜は葉と茎に分け、葉はざく切り、茎は長さ4cmに切り、さらに1cm幅に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）と茎を入れ、1分したら葉を入れて30秒茹でたらザルにあげて冷ます。粗熱が取れたら水気を絞る。
3. ボウルに汁気を切ったツナ、②、調味料、白いりごまを入れてよく和える。

【ポイント】

小松菜やほうれん草などでも応用してもおいしいです。しっかりと水分を絞って味をなじませましょう。



【問合せ先】

銚田保健センター ☎33-3691