



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

食生活改善推進員協議会は「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食を通した健康づくり活動を行っています。4月には、社会福祉協議会主催のひとり暮らし高齢者サロンが開催され、旬の筍やたんぱく質豊富な鶏肉を使用した献立の調理を行いました。

高齢期においては、低栄養予防のために、たんぱく質やエネルギーをしっかり摂ることが大切です。旬の食材は栄養価も高いので、献立を考える際にも意識して取り入れてみましょう。

低栄養予防のポイント

エネルギーを摂るために
少しずつでも
1日3食



食欲がない時は
おかずを優先



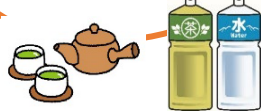
塩分は控えめに



肉・魚・卵など
動物性たんぱく質
を十分に



こまめに
水分補給を



楽しい共食を



6月の旬の食材

- ・トマト
- ・じゃが芋
- ・パプリカ
- ・ピーマン
- ・メロン
- ・梅
- ・さくらんぼ
- ・いわし
- ・あじ
- ・かつお



<献立>

- ・たけのこご飯
- ・鶏の照り煮
- ・きゅうりとちくわの酢の物
- ・いちご牛乳寒天
- ・春キャベツの味噌汁

★いちご牛乳寒天(4人分)★

材料	分量
粉寒天	3g
水	100ml
牛乳	200ml
いちごジャム	大さじ3
いちご(生)	4粒

【栄養価】

74kcal、たんぱく質 1.8g
塩分 0.1g

【問合せ先】

銚田保健センター ☎33-3691

【作り方】

- ① 鍋に水・粉寒天を入れ火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を弱め、2~3分火にかけて粉寒天を煮溶かす。
- ② 牛乳は人肌に温めておき、①に混ぜる。いちごジャムも加え混ぜる。(添える用を少し残しておく)
- ③ バットに流し入れ粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら、切り分け器に盛り、いちごジャムと生のいちごを添えて完成

★ワンポイント★

牛乳は、たんぱく質やカルシウム豊富な食材です。筋力維持や骨を丈夫にするのに大切な栄養素です！

