

## 牛肉と里芋のごはん



- 材料(6人分)**
- 米..... 3合
  - 牛もも薄切り肉 ..... 150g
  - 里芋 ..... 200g
  - ごぼう..... 80g
  - 人参 ..... 20g
  - しょうゆ..... 大さじ3
  - 酒 ..... 大さじ1

### 作り方

- ①牛肉は2センチ幅に切る。ごぼうは皮をこそげて薄い小口切りにする。水にさらした後、水気を切る。人参はいちょう切りにする。
- ②里芋は1.5センチ厚さのいちょう切りにする。これに塩をふってもみ、ぬめりを洗い流す。
- ③ポウルに①②を入れ、しょうゆと酒を加えて混ぜ、1~2分おく。
- ④米を洗い、ザルに揚げて水気を切り、炊飯器の内釜の3の目盛まで水を注ぎ、水を大さじ4すくい除く。
- ⑤③を汁ごと加えて、ひと混ぜして炊く。



1人分の栄養価			
エネルギー	378kcal	脂質	4.3g
たんぱく質	11.3g	塩分	1.3g

3回シリーズで、加齢とともに心身の活力が衰えること(フレイル)の予防についてご紹介しています。今回は3回目の食事についてです。

病気や加齢などが原因で食事量が減ったり食事内容が偏ったりすることで、慢性的な低栄養状態となってしまう。フレイルを予防するためには、バランスよくしっかりと食することが大切なので、食事面からフレイルを予防し

バランスよくしっかりと食べましょう！



て健康長寿を目指しましょう！

● **バランスよく食べましょう**

バランスよく食べるといっても、どんな食品を食べたらいいのか難しいと思う人も多いのではないのでしょうか。そこで便利なのが「さあにぎやか(に)いただく」という合言葉です。これは、意識して取ってほしい食品群である魚類、油、肉類、牛乳・乳製品、野菜、海藻・きのこ、芋類、卵・卵製品、大豆製品、果物の頭文字をとって作られた言葉です。買い物に行ったときやメニューを考えるときなどに「さあにぎやか(に)いただく」を意識してみましょう！

● **しっかりと食べるとは？**

しっかりと食べるにはどのくらいの量を取ったらいいのか分からない、何と言われてもイメージしにくいなどあると思います。1日に食べる量を簡単

に確認する方法として、手のひらに乗せて確認する方法があります。下記の写真は、「さあにぎやか(に)いただく」の10の食品群に沿って、1日に食べてもらいたい量を表したものです。例えば、魚類であれば片手のひら、野菜であれば両手に乗せられるくらいが目安です。医師の指示のもと栄養指導を受けている人は、必ずその指示・指導に従ってください。

以上のように、「バランスよく食べる」と「しっかりと食べる」を意識して自分の食生活を振り返ってみましょう。1人で取り組みにくいときは、毎月第2金曜開催の高齢者のためのすこやか相談(予約 ☎ 929-3210)をご利用ください。

高齢者支援課 保健師

<b>さ</b> 魚類 	<b>あ</b> 油 	<b>に</b> 肉類 	<b>ぎ</b> 牛乳・乳製品 	<b>や</b> 野菜 
<b>が</b> 海藻・きのこ 	<b>い</b> 芋類 	<b>た</b> 卵・卵製品 	<b>だ</b> 大豆製品 	<b>く</b> 果物 