

低栄養予防で 元気に長生き

現代でも、食事の取り方によっては、低栄養を招きます。健康に気遣い、食事に配慮している人でも、低栄養に陥りやすい原因が、普段の生活に隠れています。

低栄養って何？

食欲の減退や食事の偏りによって「血清アルブミン値(血液に含まれるタンパク質量)」が低下した状態を低栄養といいます。

健康なからだづくりに必要な「タンパク質」を毎日しっかりと取りましょう。

低栄養の原因は

こんな生活に隠れています

- ・偏った食生活、欠食は栄養状態を悪化させます。
- ・積極的に外出して体を動かす人は、低栄養になりにくいことが分かっています。
- ・合わない義歯、歯周病や虫歯を放置すると、食事が取りづらくなります。

しっかりと食べて

低栄養予防10のコツ

- ① バランス良く3食取り、欠食は避けましょう。
- ② 油脂類を適正に取りましょう。

- ③ 動物性タンパク質を十分に取きましょう。

- ④ 肉と魚の摂取量は1対1程度にしましょう。

- ⑤ 牛乳は毎日200ミリリットル以上飲みましょう。

- ⑥ 野菜はいろいろな種類を毎日食べましょう。

- ⑦ 家族や友人などと会食の機会を豊富につくりましょう。

- ⑧ 食欲がないときはおかずを先に食べましょう。

- ⑨ 酢、香辛料、香りの高い野菜を十分に取り入れましょう。

- ⑩ 和風、中華、洋風など、さまざまな料理を取り入れましょう。

滋養強壮 黒にんにく料理

焼きうどん



〈材料〉(2人分)

- ・玉うどん……………2玉
- ・豚肉……………60g
- ・キャベツ……………1/6個
- ・玉ねぎ(小) ……1/2個
- ・しめじ……………1/3袋
- ・ピーマン……………2個
- ・しょうゆ……………少々
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・黒にんにく……………1片
- ・油……………適量
- ・紅ショウガ ……お好み

〈作り方〉

- ① フライパンで油を熱し、細かく刻んだ黒にんにくを入れ軽く炒める。
- ② 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、しめじの順にしんなりするまで炒める。
- ③ うどんを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味を調え盛り付ける。お好みで紅ショウガも。



こんな食べ方も
おすすめ

ヨーグルトに
黒にんにくをトッピング

市販のヨーグルトに
黒にんにくを入れて食べると、
甘味が深くなります。



ての講話をしていただき、壽田智久さんには県内で生産された農林水産物の活用状況について説明をしていただきました。

初めての「米粉パン」給食の感想は「いつものパンよりモチモチしている」「おいしかった」などの声が多く聞かれました。

今後、米の消費拡大を図るため「米粉パン」をはじめ米粉の活用推進を図っていきます。



11月25日の
給食メニュー

- ・米粉パン
- ・ビーフシチュー
(黒にんにく入り)
- ・カミカミサラダ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・リンゴジャム