

シニアのためのレシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



今月の一品^{ひとしな}: 簡単! サバの変わりみそ煮



一鍋で簡単に主菜、副菜が同時に調理でき、みその煮汁に溶け出す EPA、DHA も無駄なく食べられます。副菜はお好みに応じてみそに合う季節の旬の野菜(栄養価も高い)を使うとさらにメニューのアレンジや応用も効き、飽きずに美味しく頂けます。



<材料 2人分>

}	サバ	三枚おろし2切れ (160g)
	酒	大さじ1/2 (7.5g)
A	水	1/2カップ (100ml)
	酒	大さじ2 (30g)
	みそ	大さじ1 (18g)
	みりん	大さじ1 (18g)
	オイスターソース	大さじ1/2 (9g)
	砂糖	大さじ1/2 (4.5g)
	ごま油	小さじ1/2 (2g)
	しょうが	10g
	オクラ	4本 (40g)
	赤パプリカ	2/3個 (100g)
	しめじ	1/3パック (30g)

[1人分:エネルギー 285kcal、たんぱく質 20.4g、脂質 15.4g、塩分 1.6g]

<作り方>

- ① サバは皮目に浅く十字の切目を入れ酒をふり、耐熱皿に入れてラップをふわりとかけ、電子レンジ600wで40秒加熱する。(電子レンジ利用により、中まで火を通しやすくする)
- ② オクラは塩少々(分量外)で板ずりしておく。赤パプリカは種をとり、食べやすく薄切りにする。しめじはじくをとり荒くほぐし、しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋に A としょうがを入れて煮立て、弱めの中火にして①のサバを入れ、スプーンで時々汁をまわしかけながら煮汁の量が1/2になるまで煮る。
- ④ オクラ、赤パプリカとしめじを加え煮て仕上げる。

クッキングメモ ◆◆ 青魚で血液サラサラにして、健康的な身体づくりへ ◆◆

魚の脂肪に含まれている EPA(エイコサペンタエン酸)には血液中のコレステロール値や中性脂肪を下げる働きがあります。DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の働きを良くします。

青魚の中でもサバは特に多く EPA、DHA を含み、旬の秋には脂肪が+20%となり、旨味も増します。

今月の豆知識



免疫力を高める食事の工夫

身体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているため、免疫を下げないためには

➡ 腸の状態をよくすることが大切です。

免疫力をアップする食事 ➡ 腸内環境を改善して、腸の働きを活発にする

➡ **栄養バランスの良い食事を心がける！！**
規則正しい時間に良い食事をする
(腸が活発に動き出す)



ポイント: 緑黄色野菜と一緒に3食の食事の中で組み合わせる

発酵食品

- ・腸の働きを良くする
- ・善玉菌を増やす働きがある

みそ ヨーグルト
納豆 キムチ



きのこ

- ・腸の働きを良くする
- 食物繊維 ビタミンミネラル

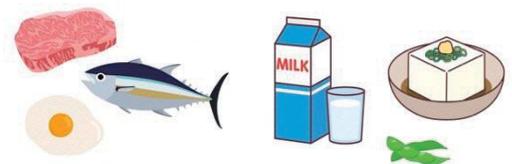
しめじ しいたけ
えのき まいたけ



たんぱく質

- ・身体づくりを助け、
免疫細胞を活性化させる

魚 肉 大豆
牛乳 卵



高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市高齢者支援課の協力を得て、高齢期の栄養に関する知識や食事を作ること・食べることの楽しみをお伝えする活動を行っている栄養士の集まりです。主に50歳以上の市民の方を対象に、生活習慣病予防料理講習会、男性のための料理教室などを行っています。

また、高齢者食事学研究会では、一緒に活動する栄養士・管理栄養士を募集しています。関心のある方、一緒に活動してみませんか。

「シニアのためのレシピ」
は市のHPからダウンロード
できます



お問い合わせ先

武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846

* 次回は令和5年1月頃発行予定です