



# みみより広場

発行・問い合わせ  
福祉保健情報ニュース編集委員会  
(西福祉保健センター・福祉保健課)  
電話 : 320-8437  
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

寒い季節となりました。体調を崩さないようお気を付けてお過ごしください。

## まちのお元気さん



写真左から、吉田さん、村上さん、小川さん

今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、西戸部にお住まいの、吉田アサ子さんです。

吉田さんは、30数年前まで民生委員として活動をされていました。今は、そのころ一緒に活動されていた、村上三千子さん、小川すみ子さんと仲良し3人組で、月10回以上も、地域ケアプラザや地区会館で行われる活動に参加されています。午前と午後、別の活動に参加する日もあるのだそうです！その他、みなとみらいホールで開催される『1ドルコンサート』を鑑賞されたり、マークイズみなとみらいに行かれたりして楽しまれています。中でも第4地区会館で毎月第一・第三木曜日に行われている『みんなのサロン』では、認知症予防やフレイル予防になるプログラムを考えて下さっています。『ボケない小唄』『季節に合わせた曲（11月は『もみじ』『あのまちこのまち』）』等の音楽に合わせて、参加者全員で手足を動かし、楽しくも、ちょっと頭を使う内容になっています。

3人で活動することについて、「楽しいことばかり」「ちょっと『具合が悪い』と思っても、思い切って出かけると元気になって帰ってくる！」と、にこやかにお話しして下さいました。

これからも皆さま、お身体に気を付けて、お元気でお過ごしください。

取材・記事：宮崎地域ケアプラザ

## ♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪



### 材料（1人分）

豚ひき肉 100g  
生しいたけ（中） 5枚  
玉ねぎ 1/4個  
塩・こしょう 各 少々  
小麦粉 大さじ1

### <調味料>

酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
サラダ油 小さじ1



### ★しいたけの肉詰め

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- 2 生しいたけのかさの方に十字に切れ目を入れ、いしづきをとっておく。
- 3 調味料の酒、砂糖、しょうゆを合わせてたれを作っておく。
- 4 ボウルに豚ひき肉を入れ、塩・こしょうを入れたらよく混ぜ、1の玉ねぎを入れてさらに混ぜる。
- 5 生しいたけの内側に小麦粉をまぶし、4の豚ひき肉を詰める。
- 6 フライパンにサラダ油をひき、5のしいたけを肉の方から焼き、ひっくり返しながらか完全に火が通るまで焼く。（蓋をして蒸し焼きにするとよい。）
- 7 6に3の調味料を流し込み加熱し、しいたけと絡ませて器に盛る。

☆レシピ紹介者：食生活等改善推進員（ヘルスマイト）  
橋本妙子さん

# 低栄養を予防しましょう！

高齢期の食生活で気を付けるべきことは、「低栄養」です。同じものばかり食べていると栄養が偏ります。まずは、今の食事を確認してみましょう。そして、友人など、親しい人と食事をすると、いつもと違う食品をとれることもあり、おすすめです。



10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

## 一日に食べたい食事の量

## 3回の食事+おやつで

それぞれ、片手の平くらいの大きさ分を食べてみましょう

**たんぱく質**

それぞれ片手に載るくらい

肉、魚、卵、牛乳、大豆製品

**ミネラル・ビタミン**

生なら両手に載るくらい

加熱してかさが減るなら片手に載るくらい

野菜・海藻3皿以上、果物 半分～1個

**炭水化物・油脂**

片手に載るくらい

ごはん・麺・パンなど3杯 (組み合わせる)

油脂 大さじ1杯

いも 1皿

片手に載るくらい

## 一回の食事の組み合わせ例

たんぱく質は食べだめできません 毎食20～30g程度とる必要があります

### ごはんの組合せ例

<b>主食</b>	<b>主菜</b>
ごはん(白米) 150g たんぱく質 3.0g	銀鮭(焼き) 70g たんぱく質 16.6g
<b>副菜</b>	<b>汁物</b>
ホウレンソウのおひたし 80g たんぱく質 2.7g	豆腐とワカメの味噌汁 210g たんぱく質 3.9g

たんぱく質合計 26.2 g



魚の缶詰や練り製品の活用もたんぱく質が簡単にとれる方法です！

### パンの組合せ例

<b>主食</b>	<b>主菜</b>	
食パン1枚 60g たんぱく質 4.4g	目玉焼き 50g たんぱく質 6.4g	ベーコン 40g たんぱく質 4.5g
<b>副菜</b>		
ゆでブロッコリー 1/4房 約50g ミニトマト2個 20g たんぱく質 2.2g	ヨーグルト 1カップ 70g たんぱく質 2.8g	豆乳1杯 200ml たんぱく質 6.8g

たんぱく質合計 27.1 g