

食改さんの健康料理 NO. 31

【今月のメニュー】

ツナの偽ピラフ

食生活改善推進員

青木 和子さん(左)
小張 陽子さん(右)



新緑の美しい季節です。

今回の料理は、青シソの香りに食欲をそそられる料理です。シソは、細かく切るほど香りの成分が引き出されます。また、強い抗酸化作用がある‘カロテン’や、骨の栄養‘カルシウム’が抜群に多く含まれていますので、“ツマ”で終わらせるのはもったいない食材です。さらに、疲労回復が期待されるクエン酸を含んだ梅干しと合わせてみました。シソの香りと梅干しの酸味でお楽しみください。

さて、前回お知らせした「老化を遅らせる食生活指針」の続きです。『⑥牛乳は毎日200ml以上⑦緑黄色野菜、根菜類など豊富な種類を⑧食欲がないときはおかずを先に⑨食材の調理法や保存法に習熟⑩酢・香辛料・香り野菜を⑪調味料を上手に使う⑫和・洋・中とさまざまな料理を⑬会食の機会を豊富に⑭かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を⑮健康情報を積極的に取り入れる』です。

おいしく、楽しく健康づくりをしてみましょう！



材料・分量 4人分

・米 2カップ ・青シソ 8枚
・ツナ缶 小1缶 ・梅干し 4個
※米は少しかために炊く

1人分の栄養素量

エネルギー	330kcal	たんぱく質	11.0g
脂質	5.6g	塩分	1.4g

- ①青シソは千切りにして水に浸した後、水切りをする。
- ②梅干しは種を取り、細かく刻む。
- ③フライパンにツナを油ごと入れて火にかけ、ほぐしながら軽くいためる。梅干しを加えてひと混ぜし、ご飯とシソを加えてさっくり混ぜる。

※東京都老人総合研究所の「高齢者の低栄養予防プログラム」が推奨する1日当たりの摂取量「肉類60～70g・魚介類80g・油料理1日1皿」です(個人差があります)。“肉も魚も油も野菜も…、いろいろ取りましよう”ということです。

こんにちは 赤ちゃん

5月生まれ



7月で1歳になる赤ちゃんを募集！

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて5月31日(木)までに広報広聴課へ。応募多数のときは、上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



●お誕生日おめでとう●
明るくやさしい子に育ってね
パパ・ママより

野口優翔ちゃん (中神一丁目)



その最高の笑顔
いつまでも忘れないでね
パパ・ママより

瀬古沢光祐ちゃん (小岩田東一丁目)



明るく元気に
たくましく育ってね！
パパ・ママ・お姉ちゃんより

鈴木宏峻ちゃん (中央一丁目)



我が家に生まれてくれて
ありがとう by 父母
ケンちゃんがい by 康晴

石引健晴ちゃん (板谷一丁目)



お誕生日おめでとう
元気に育ってね

羽鳥颯一ちゃん (天川二丁目)



笑顔をいっぱい
見せてね。
パパ・ママ

仲田隼生ちゃん (中津二丁目)



お誕生日おめでとう
元気に育ってね

加藤由良ちゃん (霞ヶ岡町)



いつも笑顔いっぱいの
ほのちゃん。

櫛田帆花ちゃん (荒川沖東二丁目)



遅く、そして思いやりの
ある子に育ってね
父・母・姉より

磯部 怜ちゃん (おお野六丁目)



★Happy Birthday★
明るく元気に
大きくなってね

小寺遥陽ちゃん (真鍋四丁目)



みんなの宝物!!
元気に育ってね。

小嶋里歩ちゃん (湖北二丁目)



かわいい かわいい
綾香ちゃん
いつも元気だね

竹下綾香ちゃん (田中一丁目)