

# 食改さんの健康料理 NO. 30

## 【今月のメニュー】

### 醬肉(ジャンロー)

食生活改善推進員

坂入ふさ子さん(左)  
飯島 恵子さん(右)



「世の中に たえてさくらのなかりせば…」花見を終えてホッとしたところで、料理の紹介です。

今月は県花「ばら」にちなんで銘柄化された‘ローズポーク’をじっくりと煮込んだ一品です。豚肉の主成分はたんぱく質と脂質ですが、ビタミンB<sub>1</sub>の含有率は食品全体でもトップクラス。B<sub>1</sub>は活動のエネルギー源となる炭水化物を上手に燃やし、老廃物の代謝にもかかわる栄養素です。

さて、皆さん「老化を遅らせる食生活指針」をご存知ですか？東京都老人総合研究所が、高齢者を対象とした研究結果を、「長寿(命の量)と寝たきり予防(命の質)の食生活のポイント」として、15か条にまとめました。今回は、その内5つ目までを紹介します。①三食のバランスをとり、欠食は絶対さける ②動物性たんぱく質を十分とる ③魚と肉の摂取割合は1対1程度 ④肉はさまざまな種類を偏らないように ⑤油脂類は不足しないように です。ただし、医師の指導を受けている方は、その指示に従ってください。“花より団子！”お肉もぜひおいしく召し上がってください！



材料・分量		8人分	
豚肩ロース(塊)	600g	しょうゆ	大さじ4
しょうが	1/2片	A 酒	大さじ4
ねぎ	1/2本	八角(香辛料)	2片
卵	2個		
パセリなど	適量	たこ糸	
1人分の栄養素量			
エネルギー	344kcal	ビタミンB <sub>1</sub>	0.49mg
たんぱく質	12.7g	塩分	1.4g

#### <作り方>

- ①豚肉はたこ糸でしばり、形を整える。しょうがは押しつぶし、ねぎはぶつ切りにする。
- ②鍋に①を入れ、Aとひたひたの水も加えて強火にかけ、煮立ったら中火にし、アクを取り、ときどき肉の上下を返し、40分から1時間煮る。
- ③卵はゆでて殻をむき、②の途中から加えて一緒に煮込む。
- ④肉を薄切りにして皿に盛り、卵と好みの野菜を添える。

## こんにちは 赤ちゃん

### 4月生まれ



#### 6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4月27日(金)までに広報広聴課へ。上旬・中旬号での掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

