

栄養・健康一口メモ

2025年9月号

皆さんこんにちは。
とんぼが畑の上を飛び交う様子を見て秋を感じる季節になってきましたが、今年9月に入ってもまだまだ暑さが続きそうです。
引き続き、食事や水分をしっかりとり脱水症や熱中症に気をつけましょう。
さて、8月18日(月)、19日(火)の2日間、「栄養を考える日」ということで、『バランスよく食べよう』をテーマに皆さんと一緒に栄養について考えたり、クイズを行いながら一緒に学びました。



◇バランスよく食べるには??

主食・・・ご飯、パン、麺などエネルギー源となるもの
主菜・・・魚、肉、卵、豆腐などメインとなり、タンパク質が中心

◇バランスよく食べるには??

副菜・・・野菜、きのこ、いも、海藻など
主菜に不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれている
果物・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり。キウイ、いちご、りんごなど生フルーツがおすすめ。



◇キウイを食べよう!!

♪手ごろに食べられるサイズ
♪グリーンキウイは食物繊維
サンゴールドキウイはビタミンCが豊富です
♪皮をむいて冷凍保存も可
食べたいときに食べられる!



キウイのカプレーゼ風

管理栄養士おすすめ

【材料】(1人分)

キウイ 1個 モッツアレラチーズ 適量 塩・コショウ 少々 オリーブ油 少々

【作り方】

- ①キウイは食べやすいようにスライスする。
- ②モッツアレラチーズはスライスする。
- ③①と②を交互にはさみ盛りつける。
- ④塩コショウ、オリーブ油をかけたなら、出来上がり!



✳モッツアレラチーズはスライスしたものを使用しました。
手軽に食べられ、タンパク質、ビタミン、ミネラルがアップします。

フルーツ入り豆腐白玉

管理栄養士おすすめ

【材料】(1人分)

白玉粉 15g 絹豆腐 20g フルーツ(キウイ・バナナ・パイナップル・桃) 適量
缶詰シロップ又はサイダーなど 適量

【作り方】

- ①白玉粉と絹豆腐を合わせ、耳たぶ位のやわらかさにこねる。
- ②①を5個に分け丸めて茹で、茹で上がったなら冷水に入れる。
- ③②を器に盛りつける、フルーツはお好みで。写真は冷凍しておいた「キウイ」「バナナ」、缶詰の「パイナップル」「桃」を使用しました。
- ④缶の汁やサイダーなどを使用し、出来上がり!



✳白玉粉を水ではなく豆腐でこねることでべたつきを抑えタンパク質アップ!
フルーツはお好みで。好きなものを入れてみてください。

お食事の際のお困りごとはありませんか?

最近ムセることが増えた・食べづらい食材があるので食べやすくする調理法を知りたい・食事量が減ってきた・体重が減ってきた等・・・
皆様のお困りごとを、グリーンロードに在籍している管理栄養士がアドバイスさせていただきます。また、ご希望があればより専門的な窓口をご紹介します。
お困りごとがございましたら、ぜひお問い合わせください。

デイサービスセンター グリーンロード
*いつも読んでくださりありがとうございます(^_^)

管理栄養士 吉川恭子