

たんぱく質を意識してとりましょう！

高齢期になると、食事量の減少とともにたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれる栄養素)の摂取量が不足しがちになり、筋肉をつくる力が低下します。食事からたんぱく質をとり、適度な運動をして、筋肉をつけましょう！

～たんぱく質が手軽にとれる簡単レシピ～

さんま蒲焼缶の炊き込みご飯



《作り方》

材料	4人分	
お米	2合	
さんま蒲焼缶	1缶(100g)	
A {	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ2
	料理酒	大さじ2
しょうが	1かけ	
しめじ	100g	

- ①しょうがは、皮をむいて千切りにする。しめじは、石づきを取り、食べやすいように小房に分ける。
 - ②洗った米を炊飯器に入れ、さんまの蒲焼缶の汁、Aの調味料を入れて、2合の目盛まで水を入れる。
 - ③②の上に、①のしょうが、しめじ、ほぐしたさんまの蒲焼をのせる。
 - ④炊飯する(早炊きする場合は、10分程度、吸水時間をおいてから炊飯する)。
 - ⑤炊き上がったら、軽く混ぜ合わせて出来上がり！
- ※冷凍保存する場合は、炊き込みご飯をラップに包むか、保存容器に入れ、粗熱をとり、冷凍庫で保存。1か月を目安に食べきりましょう。冷凍した炊き込みご飯は、電子レンジで加熱して食べましょう。

【1人分】 エネルギー 361kcal たんぱく質 9.7g 脂質 4.1g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 0.6g

★缶詰を活用して調理をする際は、しょうゆなど塩分の多い調味料は控えるのがポイントです。

★さんまの蒲焼缶など缶詰は、長期保存ができるので、非常食として備蓄できます。

【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30~17:00 土日祝を除く)

脳トシ

□の中に数字を入れて四字熟語を完成させましょう。

① □ 穀豊穰

五 四 六

百 千 万

② □ 客万来

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門資格をもった職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと

家族、介護のこと



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネ

お金や財産管理のこと

近所の高齢者のこと

私たちが皆さんのご相談をお受けします♪

岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター

本センター: ☎(086)251-6523

高松分室: ☎(086)287-9393

御津分室: ☎(086)724-4611

建部分室: ☎(086)722-3300