



# こんにちは! 村社協です!

10月に入り、秋もいよいよ深まってきましたね。「〇〇の秋」と言いますが、皆様は秋といえば何を思い浮かべますか?ある調査によると、「スポーツ」「読書」「紅葉」「芸術」を抑え、「食欲の秋」と思い浮かべる方が一番多いそうです。

今回のふくしんぶんは、読者の皆様からリクエストのあった食事や栄養に関する内容です。食欲の秋とはいえ、食べ過ぎには注意です!バランスのよい食事を心がけてフレイル対策をしましょう。

## 栄養不足や栄養の偏りに気をつけて!

健康的な食生活を送るには3つのポイントがあります。まずは毎日の食事では以下の3つのポイントを意識して、できることから始めましょう。

※持病などで食事の制限を受けている人は主治医の指示に従ってください

### 1 主食、主菜、副菜をそろえた食事を

和食の基本となる「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本とすると必要な栄養素をバランスよくとれます。できれば1日2食は一汁三菜を意識しましょう。

**副菜**  
野菜、きのこ類、海藻類などのミネラルを多く含んだお

**主食**  
ごはん、パン、めん類などの炭水化物



**主菜**  
肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多いメイン料

**その他**  
汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など

### 2 毎食 10 食品を食べることを目標に

不足しがちな動物性たんぱく質を中心に、次のような 10 食品を毎日食べるようにすれば、自然にさまざまな栄養がとれます。

に

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物

### 3 たんぱく質を意識してとる

たんぱく質は筋肉を作る主成分です。特に肉、魚、豆腐などのたんぱく質を意識してとる必要があります。（※腎不全など持病があり、栄養制限のある方は主治医に相談しましょう。）

今回は、電子レンジで簡単にできる「さばカレー」の作り方をご紹介します！

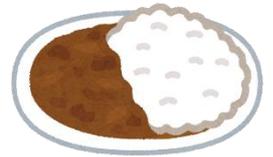
#### 【材料】2人分

- ・さばの水煮缶 1缶
- ・カレールー 1かけ
- ・野菜ジュース 200ml



#### 【作り方】

- ①耐熱容器に汁気を切ったさばの水煮缶、カレールー、野菜ジュースを入れる。
- ②さばをざっくりとほぐしたらふんわりラップをして600W のレンジで2分加熱。いったん取り出して混ぜ、もう一度ラップをしてレンジで2分加熱したら完成!



## レッツ! 脳トレ!

ひとつだけ違う図形を探しましょう。

①

--	--	--	--

②

--	--	--	--

③

--	--	--	--

※答えは裏面に!

#### 【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係  
TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば  
お気軽にご連絡ください!