

## ★平成 31(令和元)年度の主な事業

### ◆ヘルスメイト研修会

#### ●夏開催



#### ○講話「低栄養予防について」杏仁薬局

「低栄養」の具体性が理解でき、「栄養ケアステーション」の存在を知って心強かったです。これからの実生活に生かしていければと思います。(愛宕地区・O さん)

#### ○献立

- ・ご飯
- ・豆腐のチーズ入りハンバーグ
- ・長芋ともずくの酢の物
- ・黒豆ミルク寒天

#### ★市管理栄養士からおすすめポイント

豆腐のチーズ入りハンバーグは、豆腐や卵でたんぱく質、ひじきと干しいたけで食物繊維が豊富な一品です。

#### ●冬開催



#### ○講話「冬の健康管理」大塚製薬株式会社

たんぱく質をしっかりと取り、バランスのとれた食生活と適度な運動をすることで健康的な生活ができると学びました。

(松川地区・E さん)

#### ○献立「免疫力アップ!あったかごはん」

- ・クリーミーみそバターチキンカレー
- ・ブロッコリーのおかかマヨ和え
- ・さつまいもとりんごのサラダ
- ・あったかバナナ豆乳

#### ★市管理栄養士からのおすすめポイント

クリーミーみそバターチキンカレーは、トマトピューレやヨーグルトを用いることでうまみやコクが生まれ、少ない塩分でも満足できる一品になっています。



### ◆生涯骨太クッキング(日本食生活協議会受託事業)



令和元年度は、生涯骨太クッキングという内容で行いました。

牛乳・乳製品を用いた料理を作り、取り入れ方を学びます。

・今回、初めての方が多く「こんな組み合わせもあるんだ、意外だ」「全メニューに乳製品が入っているね」とか。会食のときは「減塩でもおいしいね」と会話がはずみました。(南部地区・Uさん)

#### ○献立

- ・鮭チーズご飯
- ・青菜とチーズのわさびヨーグルト和え
- ・ひじきの香ばしミルク煮
- ・寒天たまごプリン

#### ★市管理栄養士からのおすすめポイント

いつも取りにくい乳製品をふんだんに使用した献立です。意外な組み合わせですが、食べやすく、食卓でも取り入れやすくなっています。

### ◆低栄養予防教室



○講話と調理を行います。

高齢者を取り巻く栄養の状況や、低栄養予防を意識した食べ方について学びました。

皆さんと楽しく調理している最中の一枚です。

#### ○献立

- ・ご飯
- ・焼きさばの南蛮漬け
- ・油揚げと青梗菜の煮びたし
- ・かぼちゃのごまみそ和え
- ・ミニトマトのハニーマリネ

#### ★市管理栄養士からのおすすめポイント

油揚げと青梗菜の煮びたしは、スキムミルクを使うことで、カルシウムとエネルギー量のアップにつなげています。低栄養を予防したい時に、使いやすい食材です。

## ◆健診結果説明会



説明会に参加した方が家から持ってきた味噌汁の塩分を測定したり、だし汁の試飲を行ったりすることで、普段の塩分量を把握してもらい、減塩に取り組めるよう呼び掛けています。

・(だし汁を)飲んだ人の反応は様々で「家で飲んでいる濃さで丁度いい!!かあちゃんえらいなあ～」と惚れ直す父ちゃん。市販のインスタントみそ汁を持参する人。図ると、やっぱりしょっぱいな濃いなでした。

(中部・Iさん)