

令和5年度 八千代でとれた**秋野菜**を食べよう!!

やっち

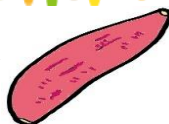
旬の簡単野菜レシピ

～野菜は1日350gが目標です!～



240

さつまいもと鶏肉の甘辛煮



1人分 エネルギー266kcal、食塩相当量0.7g、野菜・いも類75g

材料 (2人分)

さつまいも・・・150g

鶏もも肉・・・150g

片栗粉・・・大さじ1

油・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ1強

しょうゆ・・・大さじ1/2

みりん・・・小さじ1

水・・・大さじ2

A

これは、1回の食事で食べる野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



作り方

- ① さつまいもは良く洗い、皮のまま1cm幅のいちょう切りにする。5分程度水にさらしたのちザルにあげ耐熱ボウルに、ラップをし電子レンジ600Wで2分程度加熱する。
- ② 鶏肉は、一口大に切り片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油小さじ1を入れ中火で炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、残りの油小さじ1と①のさつまいもを加え焼き色がつくまで炒める。
- ④ Aの調味料を加え、水分がなくなるまで火にかける。

にんじんやさやいんげんを入れると、彩り良くなります。



241

かぼちゃ入りさつまいもサラダ



1人分 エネルギー191kcal、食塩相当量0.8g、野菜・いも類100g

材料 (2人分)

かぼちゃ・・・50g

プロセスチーズ・・・20g

さつまいも・・・100g

マヨネーズ・・・大さじ1と1/2

きゅうり・・・50g

塩・・・少々

こしょう・・・少々

これは、1回の食事で食べる野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



作り方

- ① かぼちゃは、皮と種を取り一口大に切り、ゆでてスプーンなどで潰す。
- ② さつまいもは皮をむき、さいの目に切り、ゆでる。きゅうりは、輪切りにして塩少々(分量外)をふっておき、水気を絞る。プロセスチーズはさいの目切りにする。
- ③ ①と②、マヨネーズを加え混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

クリームチーズなどのお好みのチーズで!!また、スライスした玉ねぎを入れてもおいしいです。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513



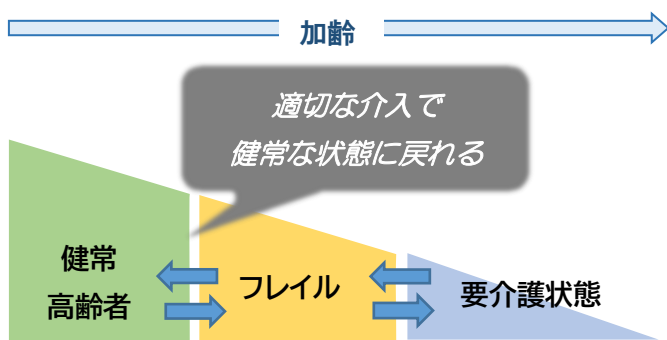
「フレイル」をご存じですか？

～フレイルを予防していつまでも健康に過ごしましょう～

フレイルとは？

高齢者が筋力や活動が低下している状態(虚弱)のことをいいます。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。



参考「東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図・改編」

プラス10分の運動を行うことにより
フレイルの進行を緩め、健康な状態に戻れる
ことも！



まずは、普段の生活に**プラス10分**の運動
を取り入れてみることも有効です。

- ▶エレベーターより階段の利用で、+10分！
- ▶歩いたり、自転車で移動して、+10分！
- ▶ながらストレッチで、+10分！



疲れにくい体づくり、見た目の若返り、脳の活性化、
ストレスの軽減や睡眠の改善などに期待できます。

+10分の運動でフレイルを予防しよう！！

参考「厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準指針 2013」

フッ素入り歯みがき剤で大人もむし歯予防！

簡単3ステップで大きな効果

治療した詰め物と歯のすき間や、露出した歯の根に発生することが多い「大人のむし歯」。

歯みがき剤は1日2回以上正しく使用することでむし歯の発生を40%減らす効果があります。

ステップ1

歯ブラシ全体に
つける



ステップ2

うがいは
少ない水で1回



ステップ3

1時間は
飲食を避ける



やっち

有効成分「フッ素」を口の中に留めることで歯の質を強化します。
歯みがき剤を上手に利用してむし歯の発生を抑えましょう。

令和5年8月改訂

