おいしく食べよう健口（けんこう）教室

「食べる力」が弱くなると、低栄養になり、フレイル(※)が進んでしまいます。

※フレイルとは、要介護になる一歩手前で、身体的・精神的・社会的に虚弱な状態のことをいいます。

毎日いろいろな食材を食べて、『食べる力』を維持しながら、
いつまでも、楽しく！おいしく！食べて元気に過ごせるよう
フライパン１つ、電子レンジ、乾物や缶詰などを使い、手間を
かけずに初心者でも簡単にできる“おすすめレシピ”をご紹介します！
アレンジ方法なども参考にして、ぜひ日々の食事に取り入れてみて下さい。

～毎日食べたい１０個の食品群～

肉類　魚介類　卵　牛乳・乳製品　大豆・大豆製品　海藻類　いも類　果物　油脂類　緑黄色野菜

地域での栄養講話や調理実習は、
『尼崎在宅栄養士会』
がサポートいたします！

尼崎市内で活動している栄養士の会です。
依頼に応じ、講師として栄養講座を開催されています（有料）。お問合せは、下記まで↓

地域で健康づくりの輪を広げています！
『尼崎市健康増進すみれ会』

料理講習会や手作り味噌講習会、ラジオ体操、ウォーキングなど、地域で健康づくり・介護予防活動をされています。　お問合せは、下記まで↓

【お問合せ先】尼崎市南部保健福祉センター　南部地域保健課　栄養・歯科指導担当
電話：０６－６４１５－６３４２　　ＦＡＸ：０６－６４３０－６８５０

イタリアン切干し大根サラダ ～災害時にも使えるパッククッキング～

【材料】　２人分

- 切干し大根（乾）・・・・・・15g
- トマトジュース・・・・・・50ml
- ツナ＆コーン（缶）・・・・・50g
- ミックスビーンズ（缶）・・・40g
- サラダ菜・・・・・・・・・2枚（8g）

毎日食べたい10個の食品群のうち、このレシピでとれるもの

（一人分の栄養価）

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
95kcal	4.3g	0.4g

【作り方】（調理時間：5分位）

①切干し大根をキッチンバサミで3cm幅に切る。
②ポリ袋にサラダ菜以外の材料を全て入れてよく混ぜ合わせ、置いておく。
③お皿にサラダ菜をのせ、②を袋から出して盛り付ける。

【ワンポイントアドバイス】

★切干し大根は、水戻しも加熱も不要！
★おろしにんにく、オリーブ油、マヨネーズ、ドレッシングなどをお好みで適量加えても美味しいです。
★歯ごたえが良く、お口の機能をしっかりと使うカムカムメニューです。
★常温で長期保存できる食品（乾物・缶詰）を使った加熱不要のメニューなので、災害時にも活用できます。

紹介レシピ３品＋ごはんで、
主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい一食分の献立になります！