



残暑が続いていますが、夏の疲れは溜まっていな
いでしょうか？私たちはあらゆるところで大量の酸素
を使います。その過程で「活性酸素」という物質が生
まれ、これが疲れのおおもとになります。活性酸素は
体の細胞に対して強力な酸化作用で傷つけてしま
います。その細胞が機能を十分に果たせなくなりパ
フォーマンスが低下する。これが疲労の正体です。さ
て、疲れやすい人と疲れにくい人の違いは体の強さ
があります。体が強いほど疲れに対しても強くなるため、
強い体をつくるのが疲れ対策になります。そのため
に重要なのが食事です。

栄養をバランスよく摂り、それを上手に代謝するこ
とができれば、体の機能は正常に保たれ、細胞も元
気になり、活性酸素に対して強くなります。1週間単
位でもかまわないので献立を調整してできるだけバ
ランスのよい食生活を心がけましょう。



フレイル予防献立

目指すは1食ごとに主食・主菜・副菜をたべるのが理想です！

◆かぼちゃの炊き込みご飯◆

エネルギー 275kcal 蛋白質4.8g

南瓜は栄養面でもβカロテンやビタミンCを豊富に含み、ビタミンEは野菜の中でもトップクラスです。各種ビタミンで免疫力アップが期待できます。

- 【材料】(作りやすい分量)
- 米……………3合
 - みりん……………大さじ1
 - 醤油……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1
 - 南瓜……………1/4個

- 【作り方】
- ①米を洗米し、分量のみりん、醤油、塩、と調味料分を引いた水分を炊飯器にセットし30分浸す
 - ②南瓜を大きき3等分にして堅い皮部分は味が染みこむように所々包丁で皮を削る
 - ③①の米に南瓜を並べて炊飯ボタンを押す
 - ④炊き上がったら、南瓜を崩しながら白米とまんべんなく混ぜ合わせる

★調理のポイント★

特にありません！ずぼら飯といえるくらい簡単です！南瓜は保存性が高く、まるごとなら新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所で保管すれば長持ちし、甘みもぐっと増します。好みでバターを入れてもコクがでて良いでしょう。その場合は塩の量を減らすと良いですよ。

◆鮭のみりんつけ焼き◆

(1人分50g)エネルギー232kcal 蛋白質14g

鮭にはアスタキサンチンというカロチノイドの一種の栄養素を多く含みます。これは強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑えるため老化防止やがん、動脈硬化の予防に期待できます。

- 【材料】(2-3人前)
- 鮭……………3切れ
 - みりん……………60cc
 - 醤油……………大さじ1
 - サラダ油……………小さじ2

- 【作り方】
- ①鮭を大きめにカットし、分量の醤油・みりんを密閉袋に入れ空気を抜いて漬け込む
 - ②半日以上漬け込んだ鮭を袋から出し余分な水分をペーパーで拭き取りフライパンに油を強いて両面を火が通るまで焼く
 - ③漬け込んだ汁を大匙2杯ほど②に加えて水分が飛ぶまで焼く

★調理のポイント★

鮭は長く漬け込むほど身が柔らかくなります。みりんの量が多いので焦げ付きには注意が必要です。弱火にして蓋をし蒸し焼きにした後、タレを絡めると良いでしょう。たくさん作れば常備品として主菜が足りないときに「ちょい足し」しても良いですね。

◆パプリカのレモン和え◆

エネルギー50.6kcal 蛋白質0.3g

パプリカはビタミン類が多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いので生食がおすすめです。脂溶性ビタミンEも含まれており、抗酸化作用として老化予防が期待できます。

- 【材料】(作りやすい分量)
- パプリカ……………3個
 - オリーブ油……………60cc
 - レモン汁……………小さじ2
 - はちみつ……………大さじ1
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

- 【作り方】
- ①パプリカを半分に切り、種とへたを取り、オーブントースターにアルミホイルを敷き皮に焦げ目がつくまで焼く
 - ②保存容器にオリーブ油とレモン汁・はちみつを溶かしておく
 - ③パプリカが焼けたらペーパーでくるみながら皮をむく
 - ④皮をむいたパプリカを縦4等分にして②に漬け込む
 - ⑤このみで塩こしょうを振る

★調理のポイント★

こちらも常備品としてたくさん作ると足りない副菜の「ちょい足し」に便利です。トースターの目安は10分焼いてみて焦げ目がついていなければ2回目10分加熱を追加してみましょう。

◆舞茸のチーズ焼き◆

エネルギー64.7kcal 蛋白質3.8g

キノコ類は骨の健康を維持するために必要なビタミンDを多く含みますが、中でも舞茸は椎茸の10倍以上含んでいます。カルシウムを多く含む食材と合わせて摂取することで骨の健康維持をすることができます。

- 【材料】(作りやすい分量)
- 舞茸……………2袋
 - 塩昆布……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ1
 - とろけるチーズ……………30g

- 【作り方】
- ①舞茸を手で適当な大きさに裂いて耐熱容器に入れる
 - ②塩昆布とオリーブ油を①に入れ舞茸の全体に行き渡るように混ぜ合わせ600W2分ほど加熱する
 - ③②の上にとろけるチーズをのせてオーブントースターで10分焼く

★調理のポイント★

青のりやりのりをちらしても風味が変わって良いですよ。

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2023年9月～10月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。
※感染防止のため、人数制限させていただきます。
事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。
連絡先：みどり福祉会058-244-1200
FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。
なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただく場合もありますので、ご了承ください。

健康と文化講座	
9月	音楽療法「トイスリーミュージック」 9月8日(金) 14:00～15:00 井上 様
10月	「転倒予防教室」 10月13日(金) 14:00～15:00 理学療法士 足立 明彦氏

診察案内

事業所案内

みどり病院							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	/	○	/	○	/
	小児科	○	/	/	/	○	/

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～18:30		/	/	○	/	○	/

休診日：月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜) 15:30～17:30		○	/	○	/	○	/

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

◆みどり病院 (岐阜市北山1丁目14番24号) TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682
◆すこやか診療所 (岐阜市北山1丁目13番11号) TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792 ◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404 ◇すこやか透析センター……………TEL (058) 215-7640 ◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767
◆住宅型有料老人ホームすこやか (岐阜市北山1丁目16番13号) TEL (058) 241-7709 ◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077 ◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204 ◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018
◆華陽診療所 (岐阜市祈年町1丁目24番3号) TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258 ◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195 ◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197
◆こがねだ診療所 (関市上白金511) TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520 ◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263 ◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510
◆わらべ保育所 (岐阜市北山1丁目16番15号) TEL (058) 241-2069