

第 40 回 栄養長寿教室を開催いたしました。

開催日：平成 29 年 9 月 16 日（土）

時 間：10：00～13：00

会 場：岡山学院大学（臨床栄養実習室、生理学実習室、給食経営管理実習室）

倉敷地区老人クラブ連合会の方 11 名にお越しいただきました。

1、 身体計測と栄養指導 10：00～12：00

開会の挨拶



血圧測定（2 年生担当）



食事診断（2 年生担当）



体成分の測定（2 年生担当）



栄養指導（4 年生担当）



2、食事会 12:00～13:00

献立説明



試食会の様子

参加者の方と楽しく会話しながら会食しました。



敷紙、パンフレット



平成29年9月16日(土)
岡山学院大学 食物栄養学科

秋の味覚を堪能しよう!!



本日の献立

- ・ご飯
- ・鮭のしモン煮し
- ・かき揚げ
- ・かぼちゃサラダ
- ・きのこ汁
- ・バナナパンケーキ

栄養成分

エネルギー	644kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	18.2g
炭水化物	95.6g
食物繊維	5.6g
食塩相当量	2.3g

平成29年9月16日(土)

岡山学院大学 食物栄養学科

季節の変わり目にご用心!

～夏から秋にかけて～

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は夏から秋になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい、身体がだるくて食欲がない、また風邪のような症状が出ることもあります。そこで今回は、免疫力を高めてくれる「旬の野菜」と「旬の野菜を使ったお手軽料理」を紹介します!!

😊 鮭の抗酸化作用で健康な身体に!

鮭に多く含まれるアスタキサンチンは抗酸化力が高く、万病のもとになる活性酸素を除去し、**免疫力を高める作用**があります。
また、**目の疲れや、皮膚の老化などを改善する力**もあります。



😊 免疫力を高める働きがある!

かぼちゃは、β-カロテンが豊富なほか、ビタミンB₁・B₂、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養価のすぐれた野菜です。
β-カロテンには、粘膜などの細胞を強化して、**免疫力を高める働き**があります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退してくれます。



😊 疲労回復効果!

きのこ類は、食物繊維が多いことから、便秘の改善や大腸がん予防にも期待されています。また、ビタミンやミネラルも多く、夏の疲れが残っている方には、**疲労回復**に効果的です。



ごはん



材料(2人分)	分量(g)	目安量
精白米	140	約1合

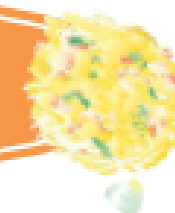
栄養価(1人分)	
エネルギー	249kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	54g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0g

ワンポイント☆

エネルギー源となる、でんぷんとその代謝を促進するビタミンB群やたんぱく質が豊富に含まれているため、速やかなエネルギー補給や疲労回復の効果があります。



鮭のレモン蒸しとかき揚げ



鮭のレモン蒸し		
材料(2人分)	分量(g)	目安量
紅鮭	80	1切れ
塩	0.6	小さじ1/10
レモン	10	

かき揚げ		
材料(2人分)	分量(g)	目安量
玉ねぎ	60	1/4玉
人参	20	中1/8本
水菜	1	
さつまいも	20	中1/8本
むきえび	40	約4尾
薄力粉	16	
卵	12	
片栗粉	6	
食塩	1	
水	12	
油	12	大さじ1

作り方

<鮭のレモン蒸し>

- ① 鮭に塩を振り、レモンをのせる。
- ② ①をアルミホイルで包み、フライパンに並べ、アルミホイルの1/2位の高さまで水を入れ、蓋をして中火で約2分加熱して完成です。

<かき揚げ>

- ① 玉ねぎはスライス、人参とさつまいもは拍子切り、水菜は食べやすい大きさに切る。
- ② むきえびは、半分に切り、背ワタがあれば除いておく。
- ③ 薄力粉、卵、片栗粉、食塩、水をボールに入れ混ぜ合わせ、①で切った食材を加え軽く混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ、かき揚げの大きさが均等になるよう形を整えて揚げる。
- ⑤ きつね色になったら油を切り、盛り付ける。

栄養価(1人分)	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	8.8g
炭水化物	16.0g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.9g

ワンポイント☆

さつまいもには、ヤラピンという成分が含まれており、便秘解消やダイエットにも効果的です。秋が旬のさつまいもは、甘みがあり、皮も薄いので皮つきで食べると効果もアップします!!



かぼちゃのサラダ



材料(2人分)	分量(g)	目安量
かぼちゃ	120	1/12玉
きゅうり	20	1/3本
食塩	0.2	少々
マヨネーズ	12	大さじ軽く1杯

作り方

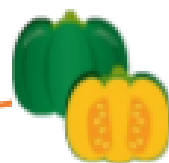
- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
- ② かぼちゃは約2cm角に切る。
- ③ 鍋にかぼちゃがかぶる位の水を入れ、火にかけ茹でる。
- ④ 竹串がすっと通るぐらいの柔らかさになったら、火を止め水気をよく切り、ボールに移す。
- ⑤ ④に①とマヨネーズを加え、かぼちゃの形が少し残る程度に軽く混ぜて完成です。

栄養価(1人分)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.6g
炭水化物	7.1g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.2g

ワンポイント☆

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれており、免疫力を高め、風邪の予防に効果的です♪



きのこ汁



材料(2人分)	分量(g)	目安量
だし汁	300	1と1/2カップ
なめこ	20	1/2袋
エリンギ	20	1と1/2個
みそ	14	小さじ2強
ねぎ	4	小さじ1/4

作り方

- ① エリンギは薄切りにする。
- ② なめこを軽く洗う。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、エリンギとなめこを加え、火にかける。
- ⑤ 火を止めてみそを加え、ねぎをちらして完成です。

栄養価(1人分)

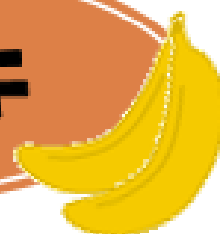
エネルギー	22kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.6g
炭水化物	2.9g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.1g

ワンポイント☆

秋の味覚であるきのこ類は低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富に含まれています！
特になめこはきのこ類の中でもビタミンB1を多く含むので疲労回復効果が期待できます！



バナナパンケーキ



材料 (パウンドケーキ型 1 本分)	分量(g)	目安量
バナナ	150	1.5 本分
(A) 薄力粉	100	
ベーキングパウダー	4	小1と1/3
豆乳	65	
上白糖	15	大1と2/3
サラダ油	25	約大2
食塩	0.1	少々
ホイップクリーム	25	適量
栗(甘露煮)	50	5 個

作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。(A)
オーブンを 180℃に予熱する。
- ② ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ③ ②に砂糖を入れよく混ぜ、サラダ油、豆乳、塩を加えさらに混ぜる。
- ④ ふるっておいた(A)を入れたら、さっくり混ぜ、型に入れて、オーブンで 25～30 分焼く。
- ⑤ 1 本を 1/10 位に切り分けて、ホイップクリーム・栗で飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	1.4g
脂 質	3.6g
炭水化物	15.6g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.1g



ワンポイント☆

卵が入っていないので、卵アレルギーの方でも安心して食べられます。
栗にはカリウムが多く含まれており、高血圧予防や動脈硬化予防にもつながります。