

第 41 回 栄養長寿教室を開催いたしました。

開催日：平成 29 年 11 月 11 日(土)

時 間：10:00～13:00

会 場：岡山学院大（臨床栄養実習室、生理学実習室、給食経営管理実習室）

参加者：倉敷地区老人クラブ連合会の方 15 名にお越しいただきました。

内 容：ミニ講義、身体測定（身長体重、体成分、体脂肪、血圧、脈波、骨密度）食事診断  
タブレットを用いた栄養指導、学生考案メニューでの食事をいたしました。

#### 1、 身体計測と栄養指導 10:00～12:00

受付（3 年生担当）身長体重測定（2 年生担当）



ミニ講座「血管の老化について」



骨密度の測定（2 年生担当）



体成分の測定（2 年生担当）



食事診断（2 年生担当）



栄養指導（3 年生担当）



栄養指導(3年生担当)



身体を温める軽い運動



## 2、食事会 12:00~13:00

献立説明(3年生担当) テーマ「冬に備えよう~寒さに負けない身体づくり~」



試食会の様子



敷紙、パンフレット

第41回 栄養長寿教室 平成29年11月11日(土)

## 冬に備えよう

～寒さに負けない身体づくり～

ごはん

ぶりの照り焼き

白菜のレモン和え

ゴロゴロ野菜すまし汁

リンゴゼリーの生クリーム添え



岡山学院大学



# 第41回 栄養長寿教室

## 冬に備えよう

～寒さに負けない身体づくり～



- ♪ ごはん
- ♪ ぶりの照り焼き
- ♪ 白菜のレモン和え
- ♪ ゴロゴロ野菜すまし汁
- ♪ リンゴゼリーの生クリーム添え

エネルギー 590kcal  
たんぱく質 23.2g  
脂質 17.6g  
炭水化物 81.7g  
食塩相当量 2.5g

平成29年11月11日 (土)  
岡山学院大学 食物栄養学科

## ごはん



材料(2人分)	分量(g)	目安量
精白米	140	約1合

### ワンポイント

身体を動かしたり温めたりすることに必要な、炭水化物をはじめ様々な栄養素が含まれています。消化が良く、速やかなエネルギー補給で脳も活発に働きます。

エネルギー	249kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	54.0g
食塩相当量	0.0g

## ぶりの照り焼き



材料(2人分)	分量(g)	目安量
ぶり	120	2切れ
濃口しょうゆ	14	大さじ1弱
砂糖	4	小さじ1
みりん	4	小さじ1
酒	4	小さじ1
サラダ油	4	小さじ1
ほうれん草	40	2株
にんじん	10	厚さ1cmの輪切り1枚
薄口しょうゆ	3	小さじ1/2

### <作り方>

- ①にんじんを千切りにし茹でる。
- ②ほうれん草を茹で、水分をよく絞り食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんとほうれん草を混ぜ薄口しょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ④ぶり用の調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンを火にかけ、温まったら油を入れぶりを盛り付ける面から焼く。
- ⑥両面に焼き色がついたら合わせておいた調味料を入れ、味をつける。
- ⑦弱火で水気が飛ぶまで熱し、ほど良く色づいたら火を止め、③とお皿に盛りつける

### ワンポイント

ぶりにはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれており、DHAは記憶力の向上、EPAは悪玉コレステロール、中性脂肪を減らす働きがあります。

エネルギー	196kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	12.6g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	1.1g

## 白菜のレモン和え



材料(2人分)	分量(g)	目安量
白菜	160	外の葉1枚分
レモン汁	10	小さじ2
レモンの皮	1	好みの量
食塩	0.6	小さじ1/10

### <作り方>

- ①白菜の軸はそぎ切り、葉は幅3cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ②レモンを絞り、皮は細切りにし適量残しておく。
- ③白菜を茹で、しんなりしてきたらボールに取り流水で冷ます。
- ④水気をしっかり絞り、塩とレモン汁、レモンの皮を加えたら器に盛り完成です。

### ワンポイント

白菜はビタミンやミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれており、便秘やむくみの改善、風邪予防、肌のトラブル改善など幅広い効果があります。レモンの酸味はクエン酸で疲労回復にも役立ちます。

エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.3g

## ゴロゴロ野菜 すまし汁



材料(2人分)	分量(g)	目安量
大根	20	厚さ2cm
かぼちゃ	20	縦半分の1/10
木綿豆腐	30	1/10丁
白ねぎ	10	約8cm
かつおだし	300ml	
薄口しょうゆ	4	小さじ1弱
食塩	0.8	小さじ1/8

### <作り方>

- ①大根、かぼちゃを2cm角に切る。
- ②木綿豆腐を1cmのさいの目切りにする。
- ③ねぎを1cm幅に切る。
- ④かつお節で出汁を取り、①を入れ柔らかくなったら豆腐、ねぎの順に入れ薄口しょうゆ、塩で味を調える。

### ワンポイント

かぼちゃに含まれるβカロテンや大根のビタミン類は免疫力を増強する働きがあります。旬の野菜をたくさん入れて、これから訪れる寒さに負けないようにしましょう！

エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.1g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.9g

## リンゴゼリー 生クリーム添え



材料(2人分)	分量(g)	目安量
りんご	60	1/4個
水	80	
砂糖	8	大さじ1
レモン汁	4	小さじ1
ゼラチン	2.4	小さじ1弱
クリーム	16	大さじ1
砂糖	8	大さじ1

### <作り方>

- ①水にゼラチンを入れふやかしておく。
- ②リンゴは皮をむき芯を除く。半量をすりおろし、後の半量はさいの目状に細かく切り、塩水(分量外)に入れた後、ザルで水気を切っておく。
- ③鍋に水・砂糖・レモン汁、①でふやかしたゼラチンと②のりんごを入れる。
- ④③を火にかけて、沸騰させないように砂糖とゼラチンが溶けるまで煮溶かす。
- ⑤型に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷やしている間に、生クリームと砂糖を混ぜ、ホイップ状に泡立てる。
- ⑦固まったゼリーに生クリームを飾り完成です。

### ワンポイント

今が旬のりんごを使ったゼリーです。りんごにはビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており、水分補給や体調を整える効果があります。さいの目に切ったりんごの食感もお楽しみください。

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.1g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0.0g

冬が旬の食材で！  
しっかり**健康**！美味しく**健康**！

### 『鮨（ぶり）』

魚には高血圧予防や老化防止に効果的だと言われている不飽和脂肪酸の**EPA**（エイコサペンタエン酸）や**DHA**（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。  
今が旬の鮨（ぶり）はたっぷり脂が乗っているため、不飽和脂肪酸が豊富なだけでなく味も濃厚で抜群です！



### 『冬の野菜』

冬が旬の野菜に含まれる栄養素には身体を芯から温めてくれる効果があります。  
メニューに使用されている大根、白菜、かぼちゃには **β-カロテン**が豊富で風邪予防にも効果的です！！これからのお鍋の季節にもピッタリです！



### 『りんご』

「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるようにりんごに含まれる**クエン酸**や**リンゴ酸**は胃腸の働きを良くし、冬に崩しがちな体調も整えてくれます！

