

第 35 回 栄養長寿教室を開催しました。

開催日：平成 28 年 6 月 4 日（土）

時 間：10：00～13：00

会 場：岡山学院大学（臨床栄養実習室、生理学実験室、給食経営管理実習室）

倉敷地区老人クラブ連合会の方 13 名にお越しいただきました。

2 年生は身体計測、4 年生はそれによる栄養指導と調理を担当しました。

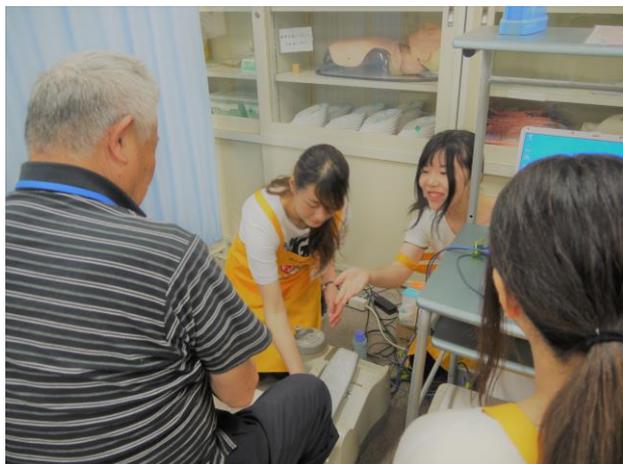
1、身体計測と栄養指導 10：00～12：00

食育 SAT を用いた食事診断

昨日の食事内容を聞き取りながら、食事診断を行いました。



身体測定：骨密度測定、血圧測定 など



2、食事会 12:00~13:00
献立説明



試食会の様子

参加して下さった方と楽しく会食をしました。



第35回 栄養長寿教室

魚の力で夏バテ予防

～初夏だね！お魚を食べよう～



本日のメニュー

- 玄米ご飯
- アジの和風ハンバーグ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 長芋のすまし汁
- ミルク葛餅

栄養成分

エネルギー：660kcal

たんぱく質：28g

脂 質：20.4g

食塩相当量：1.9g

野菜量：266g

平成28年6月4日(土)
岡山学院大学 食物栄養学科

～お魚の効用～

お魚の中でも、特に青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)は必須脂肪酸のひとつで、私たちの体内で作ることのできない栄養素です。日々の料理で上手に摂取できるよう心がけましょう。

＜ 青魚～いわし、さば、あじ、さんま、まぐろ、かつお など ＞

1生活習慣病の予防

善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。血液をサラサラにしてくれるので高血圧の予防や改善に効果的です。

2炎症を抑制する効果

抗炎症作用や免疫力を高める作用があります。目や脳など全身の機能維持に關与しており、病気の発症を抑えたり、アレルギー体質の改善にも期待されています。

3精神を安定させる効果

イライラを緩和させ情緒を安定させます。うつ病や認知症、アルツハイマー病への改善や予防が期待されています。

第35回 栄養長寿教室
平成28年6月4日(土)

魚の力で夏バテ予防

～初夏だね！お魚を食べよう～

～本日の献立～

- 玄米ご飯
- アジの和風ハンバーグ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 長芋のすまし汁
- ミルク葛餅



岡山学院大学



第35回 栄養長寿教室

魚の力で夏バテ予防

～初夏だね！お魚を食べよう～



本日のメニュー

- 玄米ご飯
- アジの和風ハンバーグ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 長いものすまし汁
- ミルク葛餅

栄養成分

エネルギー：660Kcal

たんぱく質：28g

脂 質：20.4g

食塩相当量：1.9g

野菜量：266g

平成28年6月4日(土)

岡山学院大学 食物栄養学科

～お魚の効用～

お魚の中でも、特に青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)は必須脂肪酸のひとつで、私たちの体内で作ることのできない栄養素です。

日々の料理で上手に摂取できるよう心がけましょう。

＜ 青魚～いわし、さば、あじ、さんま、まぐろ、かつお など ＞

①生活習慣病の予防

善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。血液をサラサラにしてくれるので高血圧の予防や改善に効果的です。

②炎症を抑制する効果

抗炎症作用や免疫力を高める作用があります。目や脳など全身の機能維持に関与しており、病気の発症を抑えたり、アレルギー体質の改善にも期待されています。

③精神を安定させる効果

イライラを緩和させ情緒を安定させます。うつ病や認知症、アルツハイマー病への改善や予防が期待されています。

玄米ご飯



作り方

- ① 玄米と水を量る。
- ② 洗った玄米を約1時間水に浸す。
- ③ 炊飯機の白米モードで炊く。

材料(2人分)	分量(g)	目安量
ロウカット玄米	120	2/3 カップ
水	255	1と1/4 カップ

栄養価(1人分)	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.6g
食塩	0g

今回使用した「ロウカット玄米」は白米のようにやわらかく炊くことができ、玄米と同等に栄養価が高いです。

ロウカット玄米は従来の玄米より消化性が良いため、摂取できる栄養量が多くなります。また、同じ量のご飯を食べても白ご飯に比べて摂取カロリーが約20%抑えられます。



アジの和風ハンバーグ



作り方

- ① キャベツはみじん切りにし、30秒間レンジで加熱する。
- ② アジをみじん切りにする。
- ③ パン粉と牛乳を合わせてふやかす。
- ④ アジ、キャベツ、こしょう、しょうが汁、中みそ、片栗粉、パン粉を入れて混ぜる。
- ⑤ 人数分に分け、だ円形にまとめ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 大根はすりおろし、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑦ お皿に盛り付ける。食べる前に大根おろしにポン酢をかける。

材料(2人分)	分量(g)	目安量
アジ	70×2	2切れ
こしょう	少々	ひとつり
キャベツ	50	葉1枚分
しょうが汁	2	小さじ1/2
中みそ	8	小さじ1強
片栗粉	12	大さじ1強
パン粉	6	大さじ2
牛乳	20	大さじ1強
油	4	小さじ1
大根	100	厚さ3cm
ポン酢	6	小さじ2
レタス	20	適量
ミニトマト	20	2個

栄養価(1人分)	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	5.4g
食塩	0.8g

アジに含まれているDHA・EPAには生活習慣病予防、骨粗鬆症を予防する効果があります。また、クセがないため食べやすく様々な調理法に適しています。



小松菜のマヨネーズ和え



材料(2人分)	分量(g)	目安量
乾燥ひじき	4	小さじ1
小松菜	120	1株
人参	10	1/6本
スイートコーン	10	大さじ1
みりん	6	小さじ1
濃口しょうゆ	4	小さじ1/2
マヨネーズ	14	大さじ1強
カレー粉	少々	

作り方

- ①ひじきはぬるま湯か水で戻しておく。
- ②小松菜、人参は食べやすい長さの短冊切りにする。
- ③レンジで約40秒加熱した後、粗熱をとる。
- ④みりん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、カレー粉を混ぜて和え衣を作る。
- ⑤水気を切ったひじき、小松菜、人参、スイートコーンを④の和え衣と和える。
- ⑥器に盛り付ける。

栄養価(1人分)	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.8g
食塩相当量	0.5g

小松菜には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨粗鬆症の予防だけでなく、精神安定作用、抗ストレス作用などの効果もあります。マヨネーズにカレー粉を加えることでマイルドな味わいになります。



～長いものすまし汁～



作り方

- ① 固く絞っためれふきんで昆布の表面を軽くふき、分量の水と共に鍋に入れて30分位浸しておき、火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し昆布だしを取る。
- ② 長いものは、皮をむきすりおろす。
- ③ オクラは、塩(分量外)を振ってこすり、表面の産毛を取り、熱湯で茹で小口切りにする。
- ④ お椀に、長いもとオクラを入れる。
- ⑤ 昆布だしに、薄口しょうゆと塩を入れ味を整えて、お椀に汁を入れる。

材料(2人分)	分量(g)	目安量
長いも	60	約3cm
オクラ	20	2本
薄口しょうゆ	4	小さじ1/2
塩	0.4	ひとつまみ
昆布	2	3cm角
水	200	1カップ

栄養価(1人分)	
エネルギー	115kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	5.7g
食塩	0.6g

長いもやオクラには、ねばねばの成分である食物繊維が含まれて、炭水化物やコレステロールの消化・吸収を減らす効果があります。また、ビタミンB群やミネラルなども含まれていて、冷たいものを摂り過ぎて弱った胃腸をいたわることができます。



ミルク葛餅



作り方

- ①牛乳にくず粉、わらび粉、砂糖を入れよく溶かす。
- ②中火にかけ、固まってきたら全体が均一になるように、よく混ぜる。
- ③バットに流し込み冷やす。
- ④器に一人分切り分け、黒蜜、きな粉の順に盛り付けて完成。

材料(2人分)	分量(g)	目安量
牛乳	140	2/3カップ
くず粉	8	小さじ2と1/2
わらび粉	6	小さじ2
砂糖	6	小さじ2
黒蜜	10	小さじ2
きな粉	2	小さじ1/3

栄養価(1人分)	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.9g
食塩	0g

葛餅に使われているくず粉には、イソフラボンが含まれています。イソフラボンには、骨粗鬆症の予防、美肌、冷え性の予防や悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

