

## 菜の花と卵の 春色サラダ

旬の菜の花を使った色鮮やかな一品。菜の花の緑、卵の黄色、ハムのピンクで春を感じるサラダです。

## じゃが芋の千切りサラダ

千切りにしたじゃが芋をサッと茹で、炒めたベーコンと一緒にドレッシングで和えた一品。シャキシャキ食感のサラダです。

小松菜+しらすでカルシウム豊富!!小松菜は細かく刻んでチャーハンにすることでたっぷり摂れます。

## 小松菜チャーハン

# えいよう

春の陽気につつまれ新年度がスタートしました。

暖冬の影響なのか春野菜がより一層早くに出回っているように感じます。旬を逃すことなく上手に楽しみたいものですね。

今年度の“えいよう”も年4回の発行を予定しております。季節メニューの紹介や健康で過ごすための食事や栄養についての情報をより充実した内容でお伝えします。

今年度もどうぞよろしくお願ひします。

## 2024 春

## 厚揚げの ミートチーズ焼き

一口大にカットした厚揚げ+ミートソース+チーズを焼き上げました。厚揚げは良質な大豆たんぱく、鉄やカルシウムなどのミネラルがぎっしり詰まった優秀な食材です。

## 大根のマリネ

和食メニューの多い大根ですが、洋風マリネにも◎常備菜にもおすすめです。

## ひじきとチーズの サラダ

たんぱく質、鉄分、カルシウムと栄養満点な副菜。マヨネーズで和えることでまろやかな仕上がりです。



# 新型栄養失調!?

栄養失調というと食糧不足によって十分な栄養をとることができずに栄養不足となった状態をイメージするかもしれませんが。しかし最近では食事を十分にとりながらも体に必要な栄養が足りていない状態の人が増えており、それを「新型栄養失調」と呼びます。

## 1日3食とっていても栄養失調に!?



## 栄養失調になるとどうなる?

### 免疫力低下

風邪をひきやすくなったり、  
傷が治りにくかったりします。

### 運動機能が低下

歩くのが以前より遅くなったり、  
転倒しやすくなったりします。

### 内臓機能が低下

食べ物の消化吸収がスムーズ  
にできず、逆に太る原因にも。

## 新型栄養失調にならないために

現代日本の食生活で不足しがちな栄養素は  
たんぱく質、食物繊維、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、  
ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛  
と様々な栄養素があげられています。(令和元年 国民健康・栄養調査より)



不足しがちな栄養素をとるために、野菜類、果実類、種実類(ナッツなど)、豆類これらの食品を積極的に取り入れるとよいです。もちろん**バランスに勝るものはない**ですが、**普段お肉ばかり食べているなら代わりに大豆製品を選ぶなど、普段あまり食べない食材を選ぶことでいつもの食事では不足しがちな栄養素をとる工夫になる**かもしれません。過不足なく栄養をとって健康に過ごしたいですね。



## デミカツ丼

とんかつにデミグラスソースをかけた丼ぶり。  
濃厚なデミグラスソースがご飯ととんかつに  
よく合います。

デザートには桃ゼリーを添えました。

## 岡山県



## 山形県

### 鱧のあんかけ

山形県の魚と制定されている鱧に和風のあんかけをたっぷりかけた一品。

山形名物**芋煮**、牛肉の旨味を感じるほっりとやさしい仕上がります。



## 京都府



### 京風きつねうどん

油揚げと葱のあんかけうどん。

きつねうどんにドロンとしたあんがかか様子から、「きつねがドロンと化けてたぬきになる」というのが由来です。

## ご当地フェア 行いました。

食事を楽しむ演出として昨年度はIKUOフェアとし  
アジアフェア、洋食フェア、ご当地フェアを行いました。  
1月のご当地フェアのご紹介です。

## 東京都



### 深川飯

あさをふんだんに使った炊き込みご飯。  
あさり、葱、生姜、それぞれがおいしい味を出してくれます。

## コラム

### 「栄養士を目指した理由

私が栄養士になろうとしたきっかけは母の兄が糖尿病で亡くなったことです。

母が「兄さん」と呼んでいたのを真似て私も「兄さん」と呼んでいて、子供同士の年齢が近かったこともあり、学生時代の夏休みや冬休みは数日泊まり込みで遊びに行っていました。

その兄さんが糖尿病を悪化させたのは50代になって少しした頃です。

入院しても見た感じは元気で「透析が始まれば好きなものが食べられるらしい」と笑って話していたことを覚えています。

しかし、現実には厳しいもので、どんどん状態は悪化していきます。

手足だけに留まらず、舌をはじめ、体の先端という先端を失いました。

目にも悪影響があり、意識の方もはっきりしなくなります。最後は認知機能も低下し、見舞いに来た人が誰かも分からない状態でした。

そういった状態を目にしてから私は「栄養士」という進路を口にするようになったと回りの人に言われます。

生活習慣は人を構成するものです。  
食べる事は生きる事につながります。

毎日のことだからこそ、この仕事は大事だと考えています。



絶品!!  
魚介の旨味たっぷり  
**アクアパッツア**

- 材料(2人分)  
 魚切身 2切れ  
 塩こしょう 少々  
 むきあさり 1/2カップ  
 (旬の殻付きあさり、  
 シーフードミックスでも◎)  
 ブロッコリー 小房に分けて適量  
 ミニトマト 4個  
 オリーブオイル 大さじ1  
 にんにく 大さじ1/2  
 (すりおろし又はみじん切り)  
 酒 大さじ2



作り方

- 魚の切身に塩こしょうを振っておきます。
- ブロッコリーは小房に分け、マカロニを茹でておきます。
- フライパン(スキレットでも出来ます。)にオリーブオイル、にんにくを加え火にかけます。にんにくの香りがでてきたら魚、あさり、ブロッコリー、ミニトマト、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにします。
- 魚に火が通ったら塩こしょうで味を調え、最後にマカロニを加えて完成です。

**イチオシ**

**えいようしょくじ**

新じゃが、春キャベツ、菜の花など旬の野菜を加えるのもgood!!



ナポリタン風  
切干大根は煮物だけじゃない!

- 材料(2人分)  
 切干大根 15g  
 ベーコン 1枚  
 玉ねぎ 1/4個  
 ピーマン 1/2個  
 ★ケチャップ 大さじ1  
 ★コンソメ 小さじ1  
 ★しょうゆ 小さじ1/2  
 ★みりん 小さじ1/2



作り方

- 水で戻した切干大根、ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。
- ベーコンを軽く炒め、切干大根、玉ねぎ、ひたひたの水を加えひと煮立ちさせます。
- ★の調味料を加え材料が柔らかくなるまで煮ます。



柔らかくて甘い♪  
あっという間に一品!  
**春キャベツのレモン和え**

- 材料(2人分)  
 春キャベツ 3~4枚  
 にんじん 1cm(10g)  
 レモン汁 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- 春キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切り、耐熱容器入れラップをかけ 600Wの電子レンジで3分程加熱します。
- レモン汁、しょうゆで和え完成です。

