

第37回 栄養長寿教室を開催いたしました。

開催日：平成28年11月5日（土）

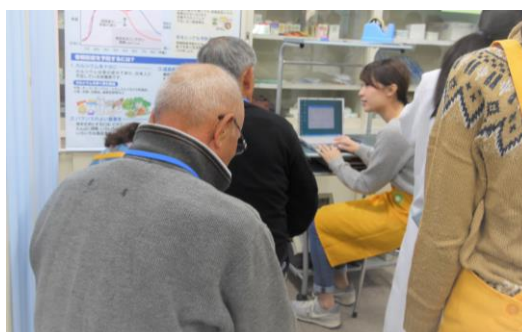
時間：10：00～13：00

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。

11月からは、4年生に代わり3年生が栄養指導と調理を担当します。

1、身体測定と栄養指導 10：00～12：00



体成分分析、栄養指導



血圧測定



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しました。



敷紙、パンフレット

第37回 栄養長寿教室

冬入り～かぜ予防～



本日の献立

- ・ご飯
- ・豚肉と白菜のしょうがあんかけ
- ・豆腐とひじきの白和え
- ・さつまいもの味噌汁
- ・サイダーわらび餅

栄養成分

エネルギー	621kcal
たんぱく質	22.6g
脂 質	13.0g
食物繊維	6.8g
食塩相当量	2.5g

平成28年11月5日(土)
岡山学院大学 食料栄養学科

第37回 栄養長寿教室 平成28年11月5日(土)

冬入り～かぜ予防～

本日の献立

- * ご飯
- * 豚肉と白菜のしょうがあんかけ
- * 豆腐とひじきの白和え
- * さつまいもの味噌汁
- * サイダーわらび餅

岡山学院大学

冬入り~かぜ予防~



本日の献立

- ・ ご飯
- ・ 豚肉と白菜のしょうがあんかけ
- ・ 豆腐とひじきの白和え
- ・ さつまいもの味噌汁
- ・ サイダーわらび餅

栄養成分

エネルギー	621kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	13.0g
食物繊維	6.8g
食塩相当量	2.5g

平成28年11月5日(土)
岡山学院大学 食物栄養学科



食べ物で風邪予防!

これから冬に向け日増しに寒くなってきます。身体が冷えて風邪を引きやすくなる季節です。そこで、寒くなる冬入り前に食べ物の効用を知り、風邪などから身体を守り寒い冬を過ごしていただけるよう、今回は風邪予防に最適な食べ物の紹介をします。

◎身体を温め、新陳代謝を活発にする

発汗作用があり、身体を温め消化吸収を助ける作用もある。疲労回復や風邪の引き始めにも効果的。

しょうが 玉ねぎ ネギ ニラ

◎エネルギー源となり基礎体力をつけ抵抗力を高める

良質なたんぱく質はエネルギー源にもなり、活力をつけウイルスの侵入を防ぐ働きがある。また、身体のだるさを軽減する。

豚肉 魚介類 豆腐などの大豆製品 乳製品

◎鼻や喉などの粘膜を保護する

ビタミンAやビタミンCの摂取は粘膜細胞が正常に働き、鼻や口、気管などが保護され強くなる。また、免疫力を高める。

白菜 人参 ほうれん草 ネギ ニラ ひじき 柿

◎腸の調子を整える

食物繊維が多く含まれる食材は腸内環境を整える働きがあり、身体の中から老廃物を追い出してくれるので風邪予防にもなる。

きのこ類(しめじ・まいたけ・なめこ) ひじき わかめ等海藻類 果物や野菜 さつまいも わらび餅粉

赤字の食材は今日の昼食に使われています。
旬の野菜を使うと特に効果もアップします。
冬の美味しい食べ物を食卓に取り入れてみてください。

豚肉と白菜のしょうがあんかけ



材料(2人分)	分量(g)	目安量
豚かたロース	80	4枚
塩	0.4	少々
こしょう	0.02	少々
白菜	100	2枚
人参	50	1/4本
しめじ	60	2/3袋
まいたけ	40	2/3袋
ごま油	6	小さじ2
みりん	8	小さじ2
薄口醤油	10	小さじ2
おろししょうが	10	大さじ1
片栗粉	10	大さじ1
水	140	

作り方

1. 豚肉を食べやすい大きさに切る
2. 豚肉に塩、こしょうで下味をつける
3. 白菜、人参、しめじ、まいたけを切る
4. 2の豚肉をごま油で炒め、火が通ったら、3で切った野菜を入れ、蒸し焼きにする
5. 小鍋に、みりん、薄口醤油、おろししょうがを入れ、水で溶いた片栗粉を加え、とろみが付いたら火を止める
6. 野菜にも火が通ったら盛り付けて5のあんをかけたら完成です

栄養価(1人分)

エネルギー	196kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	11.1g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.9g

ワンポイント !!

豚肉にはビタミン B₁ が多く含まれ、風邪予防に効果があります。また、しょうがは冷えた身体が温まるので寒い時期におすすめです。



豆腐とひじきの白和え



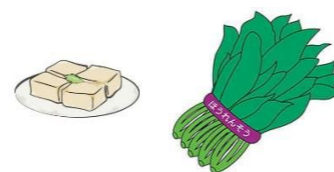
材料(2人分)	分量(g)	目安量
木綿豆腐	90	1/3丁
ひじき	2	
ほうれんそう	80	1/2束
白ごま	2	
みりん	6	小さじ1
薄口醤油	6	小さじ1

作り方

7. お湯を沸かし、ほうれん草を茹でる
8. ひじきは水に浸し、数回洗ってザルにあげておく
9. 豆腐は水気をきっておく
10. ごまは、すり鉢ですりつぶす
11. ほうれん草をしっかり絞り、1口大に切ってボールに入れる
12. 水気をきったひじき、豆腐も5に入れる
13. みりん、薄口醤油を加え、味を調え器に盛り、白ごまをかけたら完成です

栄養価(1人分)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.4g



ワンポイント !!

大豆は畑の肉といわれるように、良質なたんぱく質や脂質の含有量が多く、エネルギー源にもなります。ビタミン類と一緒に摂って免疫力をつけておきましょう。

さつまいもの味噌汁



材料(2人分)	分量(g)	目安量
だし汁	260	1と1/4カップ
さつまいも	60	1/3本
なめこ	20	1/2袋
みそ	14	小さじ2強
ねぎ	4	小さじ1/4

作り方

1. さつまいもは皮がついたままきれいに洗い、2cm角に切る
2. ねぎは小口切にする
3. だし汁にさつまいもを入れ中火にかけ、やわらかくなったらなめこを入れる
4. 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	61kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.6g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.0g

ワンポイント !!

一般的に熱に弱いビタミンCですが、さつまいものビタミンCは豊富なデンプンに守られているため、熱に強いのです。粘膜を保護して、悪いウイルスの侵入を防ぎましょう。

サイダーわらび餅



材料(2人分)	分量(g)	目安量
サイダー	100ml (20ml 1)	1/2カップ 完成後かける用
砂糖	10	大さじ1
わらび餅粉	24	大さじ1と2/3
柿	20	1/8個

作り方

1. 柿以外の材料を鍋に入れ、わらび餅粉がよく混ぜたら強火にかける
2. 固まってきたら中火、全体が透明になってきたら火を止める
3. ボールに氷水を用意し、2が熱いうちに、スプーンで一口大を目安に落としていく
4. 冷えたら水気を切り器に入れ、柿を飾りサイダーを入れて完成です

栄養価(1人分)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0g

ワンポイント !!

いつもと違った、さわやかな味と喉ごしの良いわらび餅です。柿にはビタミンCが豊富で中でもベータカロテンが多く、皮膚の乾燥を防ぎ美容効果も期待できます。

