

## 夏野菜のみそ汁（4人分）

- なす・・・1本
- たまねぎ・・・1/3個
- トマト・・・1/2個
- オクラ・・・4本
- 油揚げ・・・10g
- だし汁・・・500ml
- みそ・・・大さじ1と1/3



### （下準備）

- なすは乱切りにし、水につけあく抜きをする。
- たまねぎは5mm厚さに切る。
- トマトは一口大に切る。
- オクラはヘタを切り落とし、がくを取り除く。塩少々をまぶし板ずりして水で洗い、斜め半分に切る。
- 油揚げは短冊切りにする。

### （作り方）

- ① 鍋にだし汁となす、たまねぎ、油揚げを入れて煮る。
- ② ①がやわらかくなったらトマトとオクラを加えて1分煮て、みそを溶き入れ火を止める。

### 1人分栄養価

エネルギー 36kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.4g 炭水化物 5.0g 食塩相当量 0.9g カルシウム 33mg 食物繊維 1.6g

【日本食品標準成分表 2020年版(八訂)】

## 低栄養に 注意しましょう

一般に高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を長く続けると、たんぱく質やエネルギー不足を生じ、低栄養となるリスクが高まります。低栄養予防のために、**いろいろな食品を食べ、バランスの良い食事をとる**ことを心がけましょう。

### 最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？

ほぼ毎日食べる場合は○をつけましょう。縦の○の数を合計します。普段の食事で不足しているものがみえてきます。

食品の分類	食品例	
①肉類	牛、豚、鶏、ハム、ソーセージなど	
②魚介類	魚（干物を含む）、イカ、タコ、貝類、ツナ缶、ちりめんじゃこ、ちくわなど	
③卵	卵、うずら卵、卵豆腐など	
④大豆・大豆製品	納豆、豆腐、厚揚げ、煮豆など	
⑤緑黄色野菜	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマンなど	
⑥海藻類	わかめ、ひじき、もずく、めかぶ、のりなど	
⑦いも類	じゃがいも、長芋、さつまいも、里芋など	
⑧牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなど	
⑨果物	果物	
⑩油を使った料理	揚げ物、炒め物、サラダなど（サラダ油、ごま油、オリーブ油、バター、マヨネーズ）	
合計		



出典：  
「e-ヘルスネット」(厚生労働省)、  
津山市フレイル対策事業 フレイル  
予防講座「栄養編」

\*かかりつけ医や管理栄養士より食事指導を受けられている場合は、その指示に従ってください。