

健康寿命をのばしましょう！～自分らしく～

皆さん一人ひとりが、「どのような人生を送りたいかを考えて、自分自身ができることを行う」これが健康寿命延伸の第一歩「あなたが主役」です。

★健康寿命とは



★1日1回 舌の体操



★すこやかな生活のために～食べること～

生きていくこと、健康のためにも「食べること」は不可欠です。楽しくおいしくよく味わって、毎日の積み重ねを大切に！

◇食べ物を買うとき～かしこく選ぶために～

- 成分表示を見る習慣をつけましょう。
- 在庫を見て、食品ロスも削減
- 食べる組み合わせを考えて

栄養成分表示 1袋(50g)あたり	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	12.1g
炭水化物	33.2g
食塩相当量	1.2g

◇つくる(調理する)

- 献立を考えることで頭も活性化！

◇食べる

- いつ・・・一日3回、規則正しく
- どこで、だれと・・・ゆったりと楽しく
- 何を、どの位・・・主食・主菜・副菜をそろえ腹八分目
- どうやって・・・よくかんで味わって

凍り豆腐入りハンバーグ

材料（1人分）

凍り豆腐（粉末）	10g
牛乳	大さじ2
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	1/8個
卵	1/5個
塩こしょう	適量
濃口醤油	小さじ1/2
④ 酢	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- ① 凍り豆腐と牛乳を合わせておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉に塩こしょうをして、よくこね、玉ねぎ、卵、①を入れ、さらにこねる。
- ④ ③を成形し、フライパンで蓋をして、両面を蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の調味料を合わせて鍋に入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけてたれをつくり、④にかける。

調理のポイント

ひき肉をしっかりこねて、うま味を引き出すのがポイントです。

固形の凍り豆腐をすりおろして粉末にしてもOK！



凍り豆腐入り親子丼

材料（1人分）

鶏もも肉(スライス)	20g
玉ねぎ	1/4個
凍り豆腐	1枚
みつば	適量
卵	1個
砂糖	小さじ1弱
薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/3
塩	少々
かつおだし	100ml
ごはん	150g

作り方

- ① 玉ねぎはスライスしておく。みつばは1cm幅に刻む。
- ② 凍り豆腐はぬるま湯で戻して、細切りにする。
- ③ だし汁で玉ねぎ、鶏肉を煮る。途中で調味料、凍り豆腐も入れる。
- ④ ③に溶き卵を加え、最後にみつばをちらす。
- ⑤ ごはんのにのせて盛り付ける。

調理のポイント

凍り豆腐の戻し方：ぬるま湯に浮かし、ゆっくり戻すのがポイント
調味料を入れてから煮ることで煮崩れ防止効果有り！

凍り豆腐は、長野県の食文化のひとつです。たんぱく質や鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。不足しがちな大豆製品も気軽にとれます。細切り、サイコロ状や粉末状などいろいろな形状のものが販売されています。