

# きんぴうサンド



1人分栄養価  
エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

366kcal  
14.9g  
13.0g  
2.2g

調理時間  
25 分位

「野菜いっぱい食育レシピ」  
についてはこちらから

野菜の量 (皮などを除く)

80 g / 350 g

(350 gは1日の野菜摂取目標量)

## 【2人分】

ごぼう	1/2本 (80 g)	食パン (8枚切り)	4枚
にんじん	1/4本	バター	適宜
レタス	1枚 (50g)	塩	少々
焼き鳥缶 (たれ味)	小1缶	こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1		

## 【作り方】

- ① にんじんとごぼうは細めのせん切りにし、ごぼうは水に浸し、ざるに上げて水気を切る。レタスはちぎる。
- ② 耐熱ボウルに①のごぼう、焼き鳥缶を缶汁ごと入れ、ラップをして、電子レンジ 600W で約 2 分加熱をしよく混ぜる。にんじんを加えさらに 2 分ほど加熱し、塩こしょうをして味をととのえる。
- ③ パンの片面にバターを薄く塗り、汁気を切った②とレタスを半量ずつのせ、マヨネーズを細く絞ってかけ、パンでサンドする。オープンシートなどで包み、半分に切る。

## 【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3  
コスモスパレット パレットⅡ 2階  
健康増進課 健康支援係  
TEL 0476-33-3270



# 旬の野菜 ~ごぼう~ ★皮に香りとうま味が・・。むかずにこそげ落としましょう★

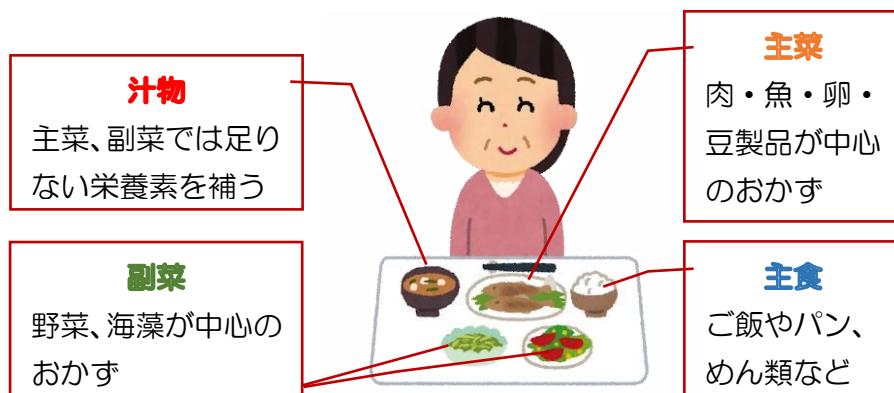
- 出回り時期…秋や冬（10月から12月くらい）が旬になります。
- 選び方などのポイント…まっすぐでヒゲ根が少なく、ひびやしわがないものを選びましょう。泥つきの方が日持ちはよく風味も強いです。太すぎるものは「す」が入っている恐れがあるので、太過ぎないものを選びましょう。
- 栄養…食物繊維が豊富で多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、リグニンの含有量は野菜の中でトップクラスです。腸内環境を整え、動脈硬化やがん予防にも有効といわれています。

フレイル予防に必要な  
栄養

## 栄養 のポイント

### 主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく

高齢期は、しっかり食べて「痩せ」に気をつける食生活にしましょう。  
主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立は、食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。



### たんぱく質を積極的にとろう

フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂ることが望ましいとされています。（体重50kgの人の場合、1日に50g以上）。たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。

肉（鶏モモ）(80g) .....	13.3g
魚（鮭）(80g) .....	15.7g
木綿豆腐（1/3丁、100g） .....	7.0g
卵（60g） .....	7.2g
牛乳（200ml） .....	6.9g

合計  
50.1 g



「フレイル」について、  
より詳しくは  
こちらから！