

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第275号
令和6年2月発行

萩市指定居宅介護支援事業所
かがやき
TEL 24-4717



～魚を食べて健康に～

魚の消費量は年々少なくなっているそうですが、
健康維持に役立つ成分が多く含まれています。
肉類中心の食生活の方は、魚を献立に取り入れ、
バランスの良い食事を心がけましょう。

★ 魚を食べるとなにがいいの？ ★

～魚介類の特徴～

● 良質の動物性タンパク質を含む一方で
カロリーが低い

● 体に必要な成分が多く含まれている

【栄養素】

ビタミン(D、E、B12)

必須ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)など

【機能性成分】

高度不飽和脂肪酸



クロマグロ脂身、
ブリ、サバなど
に多く含まれる

DHA(ドコサヘキサエン酸)



EPA(エイコサペンタエン酸)など

● 魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの
研究結果もあり、健康維持に役立つ



バランスの
良い食事を



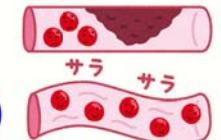
★ 期待される効果 ★

DHA

脳の働きを活性化する
(認知症予防、動脈硬化の予防改善等)

EPA

血液の循環をよくする
(血栓予防、高血圧予防等)



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

★「たら」のみぞれスープ★

【材料】 2人分

| | | | |
|------|------|---------------|--------|
| たら | 2切れ | 片栗粉 | 適量 |
| 大根 | 100g | だし汁 | 400cc |
| 白菜 | 1枚 | 【A】薄口醤油 | 小さじ1 |
| 長ねぎ | 1/2本 | 塩 | 小さじ1/4 |
| しいたけ | 2枚 | お好みで柚子胡椒や一味など | |



【作り方】

- たらは1切れを4等分に切り、軽く塩(分量外)を振って10分ほど置く。
- 大根は皮をむき、すりおろす。白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかける。
たらの水分を拭き取り、片栗粉をまぶしておく。
- だし汁が沸騰したら、たらを入れて中火で2~3分煮る
- 白菜、しいたけ、長ねぎを入れて火が通ったら【A】を入れて味を調整、最後に大根おろしを入れる。

