

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ようですが、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

DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPA(エイコサペンタエン酸) など



バランスの
良い食事を



クロマグロ脂身、
ブリ、サバなど
に多く含まれる

- 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

★ 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】

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④だし汁が沸騰したら、たらを入れて中火で2～3分煮る
- ⑤白菜、しいたけ、長ねぎを入れて火が通ったら【A】を入れて味を調え、最後に大根おろしを入れる。

