

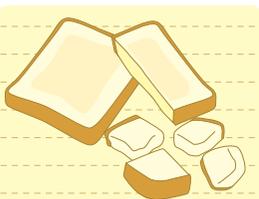
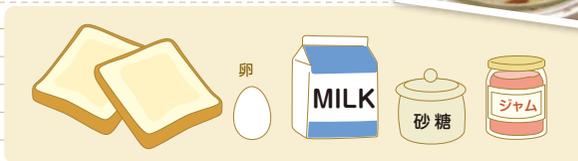
## 29 食パンプリン

パンがしっとり

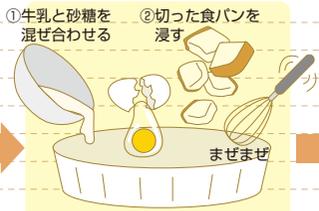


【材料 / 2人分】

- ・食パン8枚切り …2枚
- ・卵 …1コ
- ・牛乳 …1カップ(200ml)
- ・砂糖 …大さじ2
- ・好みのジャム …大さじ2



食パンは、食べやすい大きさに切る。(大きく切ればフレンチトースト風)



①牛乳と砂糖を混ぜ合わせる

②切った食パンを浸す

耐熱容器で卵を溶き、①牛乳、砂糖とともに混ぜ合わせ、②切った食パンを浸す。



3分 加熱後好みでジャムをのせる

ふんわりラップをして3分加熱する。好みでジャムをのせる。

【1人分：エネルギー 280Kcal、塩分 0.8g】

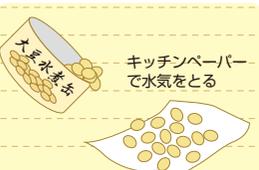
## 30 カリカリ豆

ショリショリ食感の豆菓子です



【材料 / 2人分】

- ・大豆水煮缶 …1/4カップ(約50g)
- ・青のり …小さじ1/2
- ・ごま油 …少々
- ・塩 …少々



大豆はキッチンペーパーで軽く水気をとる。



耐熱容器に豆をひろげ、青のり、ごま油、塩をふりかける。



5分 ラップなし

あら熱がとれるとカリカリに

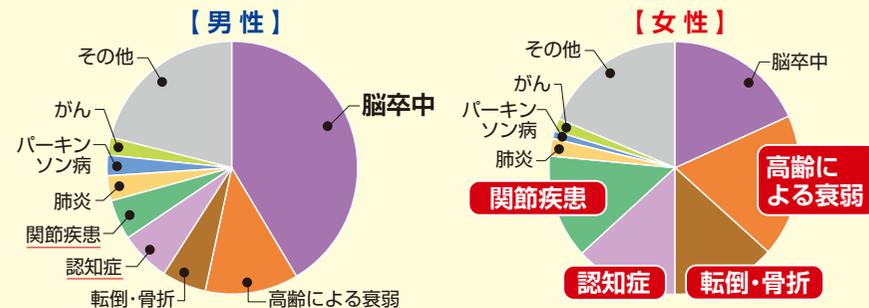
ラップをしなくて5分加熱する。あら熱がとれるとカリカリになる。  
※好みでちりめんじゃこを加えてもおいしい。

【1人分：エネルギー 44Kcal、塩分 0.3g】

# 「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へ

## 介護が必要となった原因 (65歳以上)

※出典「H13. 国民生活基礎調査」より



男性と女性で原因は異なります。中でも女性に多い、

**「高齢による衰弱」、「転倒・骨折」、「認知症」、「関節疾患」**

等は、特に食生活の偏りにより全身機能低下の影響が大きいといわれる項目です。

## バランス点検表を活用した健康づくり

毎日食べよう  
10種の食品群

毎日の食事は健康で充実した生活を送るために欠かせない大切なものです。特に高齢期は「たくさん食べる」のではなく「まんべんなく食べる」という意識を持つことが大切です。そこで、

①主食・主菜・副菜がそろっているか確認

②下のバランス点検表で食べた食品の点検をしてみましょう。



数日記録すると、どの食品にかたよって食べているかが分ります。

1日のうちで1回でも食べたものは1点、食べなかったものは0点として計算します。  
10項目のうちあなたはいくつ食べましたか？

肉	魚	卵	大豆	野菜類	海藻	イモ	乳製品	果物	油脂類	合計
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

※「東京都老人総合研究所」より

## ●あなたの今日の点数は？

判定	点数	メッセージ
	9～10点	理想的な食事内容です。その調子で毎日まんべんなく食べましょう。
	4～8点	足りなかった食品群を補えるよう、毎日の食事内容を工夫してみましょう。
	1～3点	食生活がかたよっているようです。いろいろな食品を食べるよう心がけましょう。

