



豚ヒレ肉の塩麴焼き

新潟は豚肉消費量全国ナンバー1！塩麴には消化酵素が含まれているので肉を柔らかく、旨味やコクを引き出す効果があります。塩分は食塩に比べて1/4程度に控えられます。食材と塩麴の黄金比率は「10:1」。肉の臭みを抑えるために「ワサビ」を使用しています。

生姜ドレッシングサラダ

新潟のソールフード「のっぺ」の食材と「えご練り」をサラダにしました。生姜ドレッシングをかけてお召し上がりください。



鮭と鱈のマリネ

隠し味に「バルサミコ酢」を使用しています。鮭に含まれているアスタキサンチンの抗酸化作用でアンチエイジング効果を、鱈に含まれているDHA・EPAで血液サラサラ、疲労回復、細胞活性の効果が期待できます。



小松菜と菊の煎り酒和え

昔ながらの調味料「煎り酒」で和えてあります。

カリフラワーの煮物

だしパックを破って中身を調味料としています。また、とろみは米粉を使用した煮物です。

油揚げの神楽南蛮味噌焼き

栃尾のジャンボ油揚げに魚沼地方の発酵食品「かぐらんばん味噌」を塗って焼きました。表面に味噌を塗ることで、少量でも十分に塩気を感じます。

茄子の揚げ浸し

新潟県はナスの作付面積がダントツの全国ナンバー1！皮の紫紺色の成分ナスニンには、強い抗酸化作用があります。

きりあえ 毎年好評！岩室の郷土料理！

2023
年度版

すこやか弁当の隠しワザを紹介します。



「干し野菜」※2と「冷凍きのこ」※3を使用し、野菜だしで仕上げたスープです。

※2.干し野菜…ビタミンDやカルシウムが豊富に含まれ、干すと水分が減少するため、アミノ酸が濃縮され旨味が増します。
※3.冷凍きのこ…冷凍することにより、アミノ酸が約3倍に増えます。



赤米は赤飯の起源とも言われており、白米に混ぜて炊くとほんのり薄紅色になります。赤米にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。



デザート

新潟が誇る乾物の一つ「車麴」をデザートに。水で戻さずアイスクリームとコーヒー牛乳に漬けて焼きました。

煎り酒のつくり方

〈材料〉 日本酒 200ml
昆布 5センチ角
梅干し 2〜3個
かつお節（削り節）ひとつかみ

- 1.昆布を酒の中に一晩漬ける。
- 2.昆布を取り出した酒に、梅干しをちぎって種ごと入れ、弱火で加熱。
- 3.煮立ったらかつお節を入れ、酒が半量になるまで煮詰める。

〈仕上げと保存〉

- キッチンペーパーを敷いたザルでこす。
- 粗熱がとれたら清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

小松菜と菊の煎り酒和えで使った、江戸時代から伝わる調味料です。

40代から始める

バランスのよい食事のとり方

後期高齢者の一人当たりの医療費が全国で一番少ない県は、新潟県です。そこで、40歳を過ぎたら早めのフレイル予防が大事になってくるのです。

フレイルを予防するためには？

おいしいものが食べられなくなった／疲れやすく何をしても面倒だ／体重が以前よりも減ってきた……こんな傾向はフレイルかもしれません。

食欲がなくなり、噛む力が弱まってくるとだんだん食事の量が減ってきます。自分ではしっかり食べているつもりでも、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになり、気力がなくなる、免疫力や体力が低下するといった様々な症状が起こりやすくなります。予防するためには、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。まずは毎日の食事の中で下記の3つを心がけましょう。

- 筋肉の元となる「たんぱく質」を3食しっかり食べましょう。
- 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう。
- 身体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」を摂るため、いろいろな食品を食べましょう。

フレイルとは？

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間を位置し、そのまま放置していると「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。

フレイル予防の3つの柱+1

1.栄養	2.身体活動	3.社会活動	4.歯の健康
バランスのよい食事をとりましょう。	しっかり体を動かしましょう。	仕事、余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しましょう。	かかりつけ歯科医を持って歯の健康を保ちましょう。
★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。 ★太りすぎ・やせすぎに注意しましょう。	★あと+15分歩きましょう ★筋トレで「貯筋」をしましょう	★高齢になっても出かける場所や仲間をみつけましょう	★毎年歯科検診を受けましょう ★よく噛んで食べましょう

主食 エネルギー源	主菜 筋肉のもとになるたんぱく質	副菜・汁物 身体の調子を整える
ごはん・パン・麺 フレイルは、食欲がなくなり、噛む力も弱くなります!!	肉・魚・卵・大豆製品	野菜・海藻・きのこ