

大切なあなたに贈る シモンちゃん健康づくりカード

食生活編

低栄養を予防して、いきいき元気な毎日を！

年齢を重ねると、気づかぬうちに栄養が足りない状態、つまり、低栄養になっていることがあります。筋力や免疫力の低下を予防するための食生活のポイントをご紹介します。



下京区のマスコット「シモンちゃん」

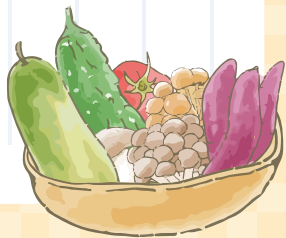
～メッセージ～

ミシン目に沿って切り取り、大切な方へのお手紙にする、
レシビとして保存するなど、ご自由にお使いください。

発行/令和3年10月 下京区役所健康長寿推進課
京都市印刷物第033131号



京都市
CITY OF KYOTO



元気に過ごすための食生活

～主食・主菜・副菜をそろえて～



バランスレシピで元気のおすそわけ♪

肉団子のスープ



1人分 エネルギー:113kcal 食塩相当量:0.8g

材料 / 2人分

白菜 …………… 100g 中華スープの素 …… 小さじ1
 にんじん …………… 30g こしょう …………… 少々
 白ねぎ …………… 30g 水 …………… 400ml
 豚ひき肉 …………… 80g
 小麦粉 …………… 小さじ1/2
 しょうゆ …………… 少々

作り方

- 白菜は2cm程度のざく切りにし、にんじんは短冊切りにする。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ボウルに豚ひき肉、小麦粉、しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- 鍋に水、にんじんを入れ火にかける。沸騰したら②をスプーンで団子状にして入れる。白菜、白ねぎ、中華スープの素を加え、野菜が軟らかくなるまで煮て、仕上げにこしょうを振る。



「京・食ねっと」では、管理栄養士が考えたレシピを多数掲載しています！

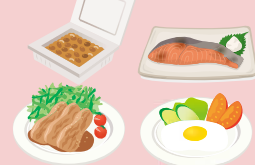


主食
(ご飯, パン, 麺)



1日3杯
(1杯=片手に載るくらい)

主菜
(肉, 魚, 卵, 大豆製品)



1日でそれぞれ
片手に載るくらいずつ

副菜
(野菜, きのこと, 海藻類)



1日小鉢5皿以上

食べにくい時のひと工夫

- ・たんぱく質が不足しないように食べる
- ・肉料理は、ひき肉や薄切り肉を使う、片栗粉をまぶしてから加熱するなどして食べやすく
- ・食べたいものを、食べたい時に食べる

健康づくり・高齢者福祉に関する主な相談窓口

《このカードの発行元》下京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 電話 075-371-7292

《高齢者の介護・福祉・健康等に関すること》お住まいの地域の  **高齢サポート** (地域包括支援センター)

学区ごとに相談窓口が異なります

大内 七条 西大路	格致・醒泉 植柳・安寧 梅逕	稚松 皆山 菊浜 崇仁	永松・開智 豊園・成徳 有隣・修徳 尚徳	郁文 淳風 光徳 七条第三
↓	↓	↓	↓	↓
下京西部	下京中部	下京東部	修徳	島原
075-326-3639	075-361-2141	075-342-2698	075-351-2153	075-351-4850

《担当ケアマネジャー》

介護サービスを利用されている方への相談・サービス調整等を行っています。

《民生委員・老人福祉員》

各担当地域において、福祉に関する相談援助や見守り活動を行っています。