

5 月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		緑茶の日 新茶の日	憲法記念日	みどりの日 しらすの日 ラムネの日	こどもの日 わかめの日	コロッケの日 ふりかけの日 
7	8	9	10	11	12	13
コナモンの日	ゴーヤの日 	アイスクリームの日 				
14	15	16	17	18	19	20
母の日 	ヨーグルトの日 		お茶漬けの日 			
21	22	23	24	25	26	27
			伊達巻の日 菌活の日 			小松菜の日 
28	29	30	31			
	こんにゃくの日 	アーモンド ミルクの日 				

今月の旬食材のおはなし

ごぼう



旬の期間
4～6月

〈選び方〉 真っ直ぐで、ひげ根の少ないものを選びましょう。

〈保存方法〉 おいしく保存するためのコツは乾燥させないこと。

泥つきごぼうは新聞紙に包んで乾燥を防ぐように保存し、

洗いごぼうはビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室で

保存しましょう。泥つきごぼうの方が長持ちします。

〈栄養素〉 ごぼうは野菜の中でも食物繊維の含有量がトップクラス。

お通じで悩んでいる時は、ごぼうを食べてみるのもおすすめです。

季節をもっと楽しく！ ★5月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

ごぼうのつくね焼き



調理時間

25分

エネルギー

285kcal

塩分

1.8g

ポイント

ごぼうのシャキシャキとした食感がアクセントなつくねです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

材料（2人分）

・ごぼう	1/2本(90g)
(A)	
・鶏むねひき肉	150g
・長ねぎのみじん切り	1/4本分
・おろししょうが	1/2かけ分
・溶き卵	1/2個分
・かたくり粉	大さじ1・1/2
・酒	小さじ1
・いり白ごま	小さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・植物油	大さじ2/3
(B)	
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・小松菜	150g

作り方

- 1 ごぼうは皮をよく洗って泥を落とす。3～4cmのせん切りにし、水につけてアクをとり、水けをよくきる。
- 2 ボウルに1、(A)を合わせてよく混ぜ、6等分にし、平らな円形に整える。
- 3 フライパンに油を熱し、2を入れて両面をこんがり焼き、中まで火を通す。余分な油をキッチンペーパーでふき取り、(B)を加えて煮からめる。
- 4 小松菜は塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水けをよく絞って長さ3cmに切る。
- 5 器に3を盛り、4を添える。

季節をもっと楽しく！ ★5月 3ページ★




今月の食育コラム

食べて元気に！低栄養予防

01 自身の体格を測ってみよう！BMIチェック

体重	身長	身長	BMI
<input type="text"/> (kg)	÷ <input type="text"/> (m)	÷ <input type="text"/> (m)	= <input type="text"/>

BMI指数

18.5未満  やせ 18.5~25  普通 25以上  肥満

BMIの値が18.5未満または、高齢者の方でBMIの値が20を下回ったら…

低栄養※に注意が必要です！

※エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態

02 低栄養にならないためには 「エネルギー」と「たんぱく質」が不可欠

体力と抵抗力を保つために**エネルギー**を、元気に動ける骨格筋を保つために**良質なたんぱく質**を十分に摂りましょう。ベースとなるこれらの栄養をしっかり摂った上で、カルシウムやビタミンやミネラル、食物繊維などを**バランスよく摂ることが大切**です。

03 エネルギー・たんぱく質アップに役立つ食材&方法



具材のトッピングでも手軽に摂取できます！



エネルギー
約88.0kcal
たんぱく質
約8.3g

UP!

出典：味の素株式会社「食からはじめる！フレイル予防～健康寿命を伸ばすために～」

季節をもっと楽しく！ ★5月 4ページ★

今月のおすすめレシピ ～エネルギー摂取レシピ～

さわらのマヨネーズ焼き

調理時間

15分

エネルギー

197kcal

塩分

0.9g

ポイント

マヨネーズに細かくした野菜を混ぜてソースのようにのせて焼きます。マヨネーズで手軽にエネルギーを補います。



材料（2人分）

・さわら	小2切れ
・塩	小さじ1/6
・酒	小さじ2
・にんじん	10g
・ピーマン	10g
・マヨネーズ	大さじ2
・サラダ菜	小4枚
・ラディッシュ	2個

作り方

- 1 にんじん、ピーマンはみじん切りにして熱湯でゆで、水けをかたく絞ってマヨネーズと混ぜる。
- 2 さわらは小骨をとり、塩、酒をふる。
- 3 2をオーブントースターで6～7分焼き、1をのせて2～3分焼く。
- 4 器にサラダ菜を敷き、3を盛る。飾り切りをしたラディッシュを添える。

季節をもっと楽しく！ ★5月5ページ★

今月のおすすめレシピ ～たんぱく質摂取レシピ～

ささみとピーマンの炒め物

エネルギー
220kcal塩分
1.0gたんぱく質
24.7g

ポイント

鶏ささみやピーマン、ごまに豊富に含まれるビタミンB6が、たんぱく質の分解と合成を促進します。フルーツや香味野菜がバランスよく配合されている「黄金の味」なら手軽に満足のいく味わいに。

材料（2人分）

- ・鶏ささみ 4本
- ・ピーマン 4個
- ・エバラ黄金の味 大さじ2
- ・片栗粉 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・いりごま(白) 大さじ1/2

作り方

- 1 鶏肉は筋を取り、細切りにして「黄金の味」で下味をつけ、片栗粉をもみ込む。ピーマンは縦細切りにします。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、ピーマンを加えて炒め合わせて、出来上がり。
- 3 皿に盛り、ごまをふっってお召しあがりください。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味 中辛」

