

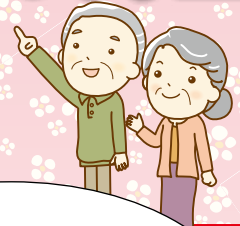
バランスのよい食事で健康長寿!

元気100歳いいねかっちゃ弁当

高齢になっても自立した生活をするためには、筋力が必要です。筋力を維持するためには、たんぱく質をしっかりと取り入れたバランスのよい食事が不可欠です。

健康長寿をめざし、「低栄養を予防」する高齢期の食の理解を深めることを目的に、アイデアコンテストを開催し、最優秀賞が決まりました。

ぜひご家庭で作ってみてください!



最優秀賞「貯筋弁当」

〈献立名〉豚肉のチーズ巻き
ポテトサラダ
なすとピーマンのみそ炒め

さんまの卵焼き
ミニトマトのマリネ
きゅうりと玉ねぎの梅肉和え

手に入りやすい食材で、食べ慣れている味付けを意識しました。簡単に調理できて栄養バランスのよいお弁当です。



最優秀賞を受賞した「チーム赤泊」の皆さん
(左から野口涼子さん、金子雅代さん、栗津久美子さん)

1品を紹介!

豚肉のチーズ巻き <材料>2人分

豚もも肉	120g	}	*
みりん	大さじ1/2 (8g)		
醤油	小さじ2 (10g)		
水	適量		
チーズ	30g		
人参	16g		
ピーマン	16g (1/2個)		
片栗粉	小さじ1 (3g)		
サラダ油	適量		

〈作り方〉

- ① 豚肉を※の調味料で下味をつけておく。
- ② 人参は5cmの長さの拍子切りにし、下ゆでをする。ピーマンとチーズは人参の大きさに合わせて切る。
- ③ ①に②を巻いて片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、加熱し③を入れて焼く。

コンテストの最終選考作品(5作品)を市ホームページでご紹介しています。

お問い合わせ 市民福祉部高齢福祉課 高齢福祉係 ☎63-3790

佐渡市メール配信サービス実施中

火災(建物のみ)、防災・防犯、通行止め、イベント・くらしの情報

アドレス sado@mpx.wagmap.jp に空メールするか、QRコードで読み取ってください。

迷惑メール設定をしている場合は、空メール送信前必ず「psmail.jp」を受信可能ドメインに設定してください。

お問い合わせ 総務部総務課広報戦略室
情報政策係 ☎63-5139



「友だち追加」待っています! 佐渡市公式LINE@アカウント開設

観光やイベント、文化芸術などの市の情報をお届けします。

アカウント名 佐渡市役所

LINE ID @ksp2645h

お問い合わせ 総務部総務課広報戦略室
広報広聴係 ☎63-5139



発行・編集 佐渡市 総務部総務課広報戦略室 広報広聴係
〒952-1292 佐渡市千種232番地 TEL0259(63)3111(代)・FAX0259(63)3300

発行日 平成30年12月10日

ホームページアドレス <https://www.city.sado.niigata.jp> 公式フェイスブック <https://www.facebook.com/sadocity.PR>