

かつしか知っ得メモ

かつお 鰹

こんげつ しょうさい
今月の食材



しょうさい しょうやく しょうさい
食生活は、主食、主菜、
ふくさい きほん しょうじ
副菜を基本に、食事の
バランスを！
いち しょういく ひ
19日は食育の日



【旬について】

- ① 初カツオ：4～5月
たいへいようえんがん せいそく はる きゅうしゅうなんぶ かごしま
太平洋沿岸に生息するカツオが春に九州南部、鹿児島
の南沖から北上する。脂は少ない。皮つきのまま炙る
「たたき」がおすすめ。
- ② 戻りカツオ：9～10月
あき みやぎけんおき たつ おやしお
秋に宮城県沖に達し、そこで親潮とぶつかりUターンして
南下してくる。脂があるので、刺身がおすすめ。

【栄養について】

- ・高たんぱく質・低エネルギー
- ・必須アミノ酸の『バリン』が多い。
バリンは、運動後の消耗した筋肉を補修したり、疲労を回復させたりする効果がある。
- ・貧血予防になる鉄分も含まれる。
特に血合いの部分に多い。



【なまり節とは】

なま しょうさい しょうやく しょうさい
生のカツオをさばき、蒸した後茹でる等の加熱
しより いちど くんせい かこうひん
処理をして、一度だけ燻製した加工品。
ほぐして、ポン酢と大根おろしで和えるのがおすすめ。

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

高齢者は低栄養になりやすい？

このような状態は低栄養を招いて
しまう可能性があります。



しょうやく か しょうやく
食欲の低下に伴う
食事量の減少

きんりよく
筋力の低下からくる
転倒や怪我



かつどう がいしゅつ
活動量や外出
機会の減少

やさいから
食べよう！
いち 350gを
ちくひよう
目標に。

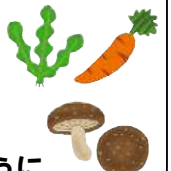


低栄養にならないための予防法

低栄養予防のカギは

「しっかり食べてマメに動くこと」

- 活動量や筋肉量を維持するために…
 - ① 炭水化物を含む食品（ご飯、パン、麺類）
 - ② 良質のたんぱく質を含む食品（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）
 - からだの調子を整えるために…
 - ③ 食物繊維、ビタミンやミネラルを含む食品（野菜・海そう・きのこ類など）
- ※ ①②③を組み合わせて、毎日3食とるように心がけましょう。



■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。