

# み み 美味だより

社会福祉法人 池上長寿園  
管理栄養士会  
第104号 令和4年7月発行

## バランスの良い食事でフレイル予防!

バランスの良い食事が健康に良いのは知っているけど難しい・大変そうと思いませんか。今回は簡単な選び方をお伝えします。



## 主食・主菜・副菜から1皿ずつ選ぶ!

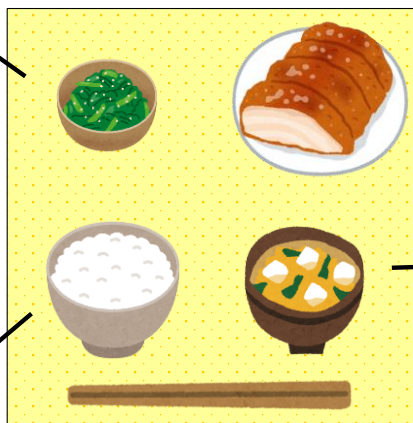
### 副菜 (野菜・きのこ・海藻など)



### 主菜 (肉・魚・卵・豆類)



### 汁物 (具だくさんに)



### 主食 (ごはん・パン・麺など)



### 果物



### 乳製品



毎食達成を目標に無理のない範囲でやってみましょう♪

## ちょこっとクック

## ごま油香るズッキーニの塩昆布和え



ツナ缶を  
ちょい足して  
たんぱく質アップ

### 材料 (一人分)

ズッキーニ (半分)	塩昆布 (小さじ1)
ツナ缶(水煮) (30g)	ごま油 (小さじ1/2)

- ①ズッキーニは薄く輪切りにし、塩もみをする。
- ②水気を絞ったズッキーニと塩昆布、ツナ、ごま油を和え、器に盛り付ける。