



食を楽しもう!



季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

vol.9 2024年1月

白菜1玉使い切りレシピ!

白菜

サラダ・炒め物・煮物・スープ・漬物など料理の幅が広く、和風・洋風・中華風の色々な味付けが楽しめる冬野菜の定番。半分・1/4カットの白菜を買う時は、芯や断面が盛り上がっていないものを選びましょう。保存は芯を切り落として全体をラップで包み、冷蔵庫の野菜室に立てるのがおすすめ。

【白菜と豚肉の重ね蒸し】

白菜の外葉を1枚ずつ外し、白菜の上に豚肉を広げて軽く塩をふり、その上に白菜を重ねる。これを何回か繰り返して6等分に切る。耐熱皿に入れて昆布の細切りをのせて酒を回しかける。ラップをして電子レンジ(600W)で約6～8分加熱。しょうゆやレモン汁をかけていただく。

【白菜とサバ缶の煮物】



白菜はザク切り、えのきたけは根元を切り長さを半分に切ってほぐす。鍋にだし汁、酒、しょうゆ、サバ缶は汁ごと、えのきたけ、白菜の順に入れて中火で10～15分煮る。こしょうをふって生姜の千切りをのせてできあがり。

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。簡単で豊かな食事を楽しみませんか？季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報を掲載しています。

【白菜のチーズ焼き】



白菜はザク切り、ソーセージは3等分に切る。鍋に油を熱してソーセージを炒め、スープを入れて煮立てる。白菜を加えてさっと煮て塩こしょうをする。耐熱容器に入れてピザ用チーズを上のにのせてオーブントースターで焼く。スープの量はお好みで。ソーセージの代わりに生鮭にしてもおいしい。

つながるサロン

～高齢者の通いの場～

介護予防を目的に体操や会食、趣味活動などを行う自主グループ活動です。趣味だけでなく、サロンに通うと、外に出るきっかけ作り、友達作りも○。サロンに参加して心身ともに健康を維持・増進しましょう。

※豊島区内には45のサロンがあります。(2023年11月現在)



サロンについてくわしくはこちらから



豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

「節分」

福は内!
鬼は外!

食を楽しもう!

季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

vol.10 2024年2月



豆

古くから食用栽培され、日本人にとって、なじみの深い食材の豆。豆腐や納豆、味噌、醤油といった加工品の原料としてだけでなく、和菓子づくりにも欠かせません。

豆のいろいろ

「豆類」とは乾燥穀物向けに収穫される作物のこと。炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質、ビタミン(ビタミンB群)、ミネラル等(カルシウム、鉄、カリウム、亜鉛など)の栄養素をバランスよく含んでいる上、食物繊維やポリフェノール等の機能性成分も豊富。手軽に栄養アップできる食材です!

属	主な種類
ササゲ属	アズキ ささげ 緑豆
インゲンマメ属	手亡(インゲン豆) 金時豆 レッドキドニー うずらまめ
ソラマメ属	そらまめ
エンドウ属	青えんどう 赤えんどう
ヒヨコマメ属	ヒヨコマメ
ヒラマメ属	レンズマメ
ダイズ属	ダイズ
ラッカセイ属	ラッカセイ

公益財団法人日本豆類協会HPより参照

ラッカセイは豆なの?
(食品成分表では)
生・茹で→野菜
煎り・乾燥→ナッツ



サヤインゲンは
野菜の仲間



日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。
簡単に豊かな食事を楽しみませんか?
季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報を掲載しています。

豆まきの残りで 【簡単! 豆ごはん】

炊飯器に、米、豆まきで残った煎り大豆、ちりめんじゃこ、塩少々を入れて分量の水を加えて炊飯するだけ。



【金時豆のばらちらし寿司】

すし飯を作り、金時豆の甘煮と、千切りにした具材(ちくわ・こんにゃく・干しいたけ・筍・ごぼう・人参など)をだし・砂糖・しょうゆで煮たものと混ぜ合わす。錦糸卵やごまをのせて、お祭りやお節句などのお祝い事にもGOOD!



豊島区 高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ

手軽に「ミックスビーンズ」活用法

- ・ドレッシングやマヨネーズと和えて、野菜サラダにトッピング
- ・レトルトカレーに加えてドライカレー風
- ・朝食のコーンポタージュに加える
- ・ポテトサラダにトッピング
- ・市販のひじきの煮物と和えてみよう

レトルト

豆

【ミックスビーンズのミルクスープ】

ベーコン、白菜、玉ねぎをざく切りにし、しめじと少々の油で炒める。ひよこまめ(茹で)、顆粒スープの素、牛乳と水を加えて、沸騰したら2~3分煮込み、塩・コショウで味をととのえてできあがり。



誰でもどこでも継続できる としまる体操のアレコレ

- ・平成28年生まれ、コンセプトは「いつまでも自分らしく暮らしていく!」
- ・区民&区&研究所(東京都健康長寿医療センター)が協同で制作
- ・としま区の皆でまるく行おう
- ・効果→体力測定・片足立ち・握力・歩行速度が改善
- ・スロートレーニングで下半身の筋肉を強化
- ・フルバージョン(約30分)、梅編・竹編・松編



登録グループ数
177

NEW

「座位バージョン」も完成!

週1回3か月続けて
筋力アップ



【豊島区公式】
youtube



食を楽しもう！

季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

vol.11 2024年3月



新玉ねぎ

新玉ねぎは3～4月頃に出荷される早取りの玉ねぎです。乾燥させずにすぐ出荷されるので、みずみずしく、肉質は柔らかく、辛味が少なく感じられます。この季節限定の新玉ねぎの甘味を存分にいただきます！



【スライス玉ねぎ】

玉ねぎを薄切りにして、5分ほど水にさらし、水気を絞る。そこに種をはずしてたたいた梅干し、かつお節、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。冷蔵庫で保管して早めに食べましょう！



【ツナとコーンの炊き込みご飯】

米（2合）はといで水気を切る。ツナ缶、コーン缶はザルにあけて水気を切る。炊飯器に米、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、おろし生姜小さじ1/4を入れ、2合のところの線まで水を入れ、水切りしたツナ、コーンを入れて炊く。炊き上がったたらバターを混ぜてもおいしい

豊島区 高齢者福祉課

介護予防・認知症対策グループ

【新玉ねぎのポトフ】

お好みの肉（牛、豚、鶏、ウインナー、ベーコンなんでもOK）、新玉ねぎ（玉ねぎでもOK）、食べやすい大きさにカットしたお好みの野菜と水、コンソメ（水300mlに対し1個）を鍋に入れ火が通るまでじっくり煮て塩・こしょうで味を調える。※ローリエを入れると味が引き立ちます！



ポトフをたくさん作ってリメイクしよう！



① 【ミネストローネ】

ポトフを温め、沸騰したら、ケチャップ（1人前大さじ1弱）を入れて、煮込む。味がなじんだらOK



② 【カレー・シチュー】

ポトフを温め、沸騰したらルーを入れ、5分ほど煮込む。水分が少ないときは水を足して調整を。※シチューは牛乳を足すとコクがアップ



③ 【洋風肉じゃが】

ポトフに白ワイン（酒）、砂糖、黒コショウを加え弱火で煮込む。ある程度煮詰まってきたら、バター大さじ1を入れて出来上がり♪



令和6年4月からのイベント紹介(計画中)

～フレイルを予防しよう～

- フレイルしっかりチェック
- まちの相談室
- 骨粗鬆症予防講座
(東池袋フレイル対策センター)

～地域に貢献してみたい方には
養成講座がおススメです～

- 介護予防リーダー養成講座
- 介護予防サポーター養成講座
- フレイルサポーター養成講座



※開催日時・場所などは広報としま・豊島区のホームページを参照

詳細は、いつまでもイキイキ生活
をご覧ください。

令和6年4月から配布



★配布場所★

- ・区民ひろば
- ・区役所
- ・高田介護予防センター
- ・東池袋フレイル対策センター