



4カ月前のメニューや人気商品について話し合うJA全農くらし支援部東日本生活事業所栃木推進課の栄養士ら(左から駒込栄養士、松原栄養士、塩谷課長、高橋栄養士)=宇都宮市平出工業団地、JA全農栃木推進課事務所



県内外から取り寄せた食材を吟味しメニューを考える栃木推進課の栄養士ら=宇都宮市平出工業団地

華な料理ですが
嚙(か)む力が
弱った人でも味
わえるおせちな
ど、高齢者にう
れしいおせちを
取りそろえてい
ます。子どもか
ら高齢者まで、
栄養に優れた日
本の歳時を楽しめ
る「おうちごは
ん」にしたいです
ね。ふれあい食
材の問い合わせ
は、フリーダイヤ
ル0120915・
201へ。

Vol.29 バランス良い食事で健康寿命延ばそう

人生100年時代と言われる昨今、介護なしで自立して生活できる「健康寿命」が注目されています。健康寿命を延ばすためには、バランスの良い食事を取ることが大切です。今回はJA全農 栃木推進課の「JAふれあい食材宅配事業」で日々、栃木県産農畜産物を使用した食材の栄養・調理方法を考案している管理栄養士3名に「健康で心豊かな毎を送るための食生活」について話を伺いました。

企画制作/下野新聞社ビジネス局

便利なJAの食材宅配



JAふれあい食材

まず高橋栄養士は「健康的な生活をするためには、年齢を問わず塩分に気を付けたバランスの良い食事内容を心掛けることが大切です。たんばく質、脂質、炭水化物の3大栄養素に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができ

生活に取入れてください」とアドバイスします。

楽しい6コース

湯せんで本格派

手軽にバランスの良い食事をするために便利なのが「JAふれあい食材」です。栃木県内全エリアを対象に、最大週3回自宅まで届く食材宅配システムです。肉、魚の素材を中心にバランス良く組み合わせ「基本」、魚好きに愛用されている「お魚」、カット野菜など時短料理の「いろいろ」、厳選素材を「あじわい」、湯せんや電子レンジで調理が完成する「和み」、好きな商品を選ぶ「選択」の6コースがあり、ライフスタイルに合わせて選べるのが魅力です。

「和みコース」は、栄養に配慮した献立で食材をそろえる手間がなく、和風、洋風、中華と味付けもバラエティーに富んでいます。ある日のメニューは、「鶏肉の旨塩煮」は湯せん、「マカロニクリーム和え」は電子レンジでそれぞれ温め、熱湯を注げば完成するおみそ汁で簡単に3品が食卓に並びます。

高齢利用者から「自宅まで届けてもらえるので便利」、珍しい食材が食べられるので届くのが楽しみ」という声が上がっています。またこの時季、豊富にそろえているのが「おせち料理」です。和洋の名店が監修した豪華おせちやスイーツおせちなどをそろえています。また減塩おせちや見た目は豪華な料理ですが

弱った人でも味わえるおせちなど、高齢者にうれしいおせちを取りそろえています。子どもから高齢者まで、栄養に優れた日本の歳時を楽しめる「おうちごはん」にしたいですね。ふれあい食材の問い合わせは、フリーダイヤル0120915・201へ。

サバ缶の炊き込みごはん

材料(2合分)	
米(洗って水気を切る)	2合
サバみそ煮缶	1缶
油揚げ(短冊切り)	1枚
生姜(千切り)	1片
万能ねぎ(小口切り)	適量
A	
水	2カップ
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1



作り方

- ①サバ缶は身と煮汁に分けておく。
- ②炊飯器の内釜に米とA、サバ缶の煮汁を入れてよく混ぜ、サバの身、油揚げ、生姜を上のにせ炊飯する。
- ③器に盛り付け万能ねぎを散らす。

変わり白和え

材料(2人分)	
もめん豆腐	1/2丁
赤パプリカ(薄切り)	1/8個
黄パプリカ(薄切り)	1/8個
セロリ(粗みじん切り)	30g
アスパラガス	1本
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1弱
A	
クリームチーズ	50g
すりごま白	大さじ2/3
アーモンド(刻む)	適量
塩	小さじ1/3



作り方

- ①豆腐はキッチンペーパー等に包んで、水気を切る。
- ②アスパラはラップに包んで、レンジ(500W)で40秒間加熱し、粗熱がとれたら1cm幅に刻む。
- ③ボウルに①を入れ、塊がなくなる程度にスプーン等で潰し、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③に水気をしっかりと切った野菜類を加えて混ぜ、器に盛り付ける。仕上げに黒こしょうを振り、オリーブオイルを回しかける。

サバやサンマ、アジといった青魚には脳や血管の若さを保つために欠かせない不飽和脂肪酸であるDHA・EPAが多く含まれます。「サバ缶の炊き込みごはん」で使うサバ缶は調理済みの製品なのでそのまま食べることもできます。そのうえ、骨まで柔らかくなっているため、お粥に混ぜて食べることができ、カルシウムも一緒に摂取できて骨粗しょう症予防にも効果的です。またサバのみそ煮缶を使用することで味付けも簡単にできます。

納豆や豆腐、味噌などの大豆製品も、認知症予防に有効な食材といわれています。大豆に含まれるレシチンは、記憶などの脳機能に関わる神経伝達物質のアセチルコリンを作る材料になります。

パプリカやアスパラなどの彩り野菜で作る「変わり白和え」には、クリームチーズとすりごま、ナッツで食感のアクセントと香ばしさを加えました。定番の白和えとはひと味違ってみても味付けも新鮮で食欲をそそる一品です。(管理栄養士チーム)

認知症予防レシピ

Made in
とちぎ

おいしい日本と暮らそう
JAタウン

とちぎの
「おいしい」を
お届けします。

とちぎの新鮮で安全安心な旬の食材を
産地直送で食卓へお届けします。
気持ちを込めた贈り物にも最適です！

JAグループ栃木 / JA全農とちぎ

JA全農の産地直送通販

とちぎ産食材通販サイト
だちっどとちぎ 新鮮倉庫

とちぎの旬をこ家庭に

野菜

スイーツ

お花

果物

お米

加工品

餃子

お肉

とちぎ和牛
ロースすき焼き用(400g)
30名様にプレゼント

▼応募方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて320-8686下野新聞社ビジネス局「とちぎ和牛」係まで応募してください。11月30日消印有効。賞品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、賞品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただく場合があります。【下野新聞社ビジネス局】

キャンペーン賞品等の業務用受注も承っております。

栃木県産農畜産物業務用規格を取り揃えております！飲食店のお客様にはもちろん、個人のお客様で大量買いをご希望のお客様にも最適な商品規格です！

パソコンからカンタン注文 / とも新鮮倉庫 検索

https://www.ja-town.com/shop/c/c3101/

JA全農とちぎ 公式LINEアカウント JA全農とちぎ 公式Instagram 農産物通販サイト JAタウン

JAグループ栃木 / JA全農とちぎ

事業所 全国農業協同組合連合会栃木県本部 栃木県宇都宮市平出工業団地9-25 責任者 営業販売企画部 総合販売企画課

※電話注文は承っておりません。 ※予約商品・商品の販売を中止する場合がございます。