



野菜から
食べよう！
1日350g
を目標に。



かつしか知っ得メモ

今月の食材

さつま芋



さつま芋は、旬が9～12月と比較的長く、食卓になじみ深い食材の一つです。

さつま芋には、美容や健康にうれしいビタミンCや食物繊維が含まれます。

さつま（薩摩）の由来は、琉球王国（現・沖縄県）から薩摩国（現・鹿児島県）に伝わったことによると言われています。

葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などでも販売されます。ぜひ、お試しください。



<葛飾区のさつま芋>

『さつま芋のジャーマンポテト』



材料（2人分）

さつま芋1本、玉ねぎ1/4個、ウインナーソーセージ6本
にんにく(すりおろし) 小さじ1、顆粒コンソメ 小さじ1
オリーブオイル 大さじ2、塩・こしょう 適量

<作り方>

- ① さつま芋は棒状に切り、600Wのレンジで5分加熱する。
- ② 玉ねぎはくし切り、ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、②を炒め、火が通ったらさつま芋を加え、さらに炒める。
- ④ 顆粒コンソメ、塩・こしょうで味をととのえる。

即売会の開催情報は「葛飾元気野菜ホームページ」に随時掲載しています。

「葛飾元気野菜 QRコード」



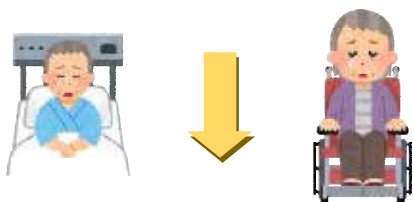
<https://genkiyasai.jp>

■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：葛飾区産業観光部産業経済課 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

サルコペニアとは？

- サルコ（筋肉）+ ペニア（喪失）
⇒ 別名『筋肉減少』
- 加齢や疾患により筋肉量が減少することで身体機能が低下した状態。
- 筋肉の働きが弱くなることで骨や関節の異常や転倒の原因になる。



ようかいごじょうたい
要介護状態になることも…

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



【予防策は…】

- 一日3食バランスよく食べる。
- たんぱく質を毎食とる。
- 筋肉の合成を促進し筋肉量を増加させるアミノ酸、『ロイシン』の摂取が重要。
⇒ 特に運動前の摂取で効果UP！
- ロイシンを多く含む食品

- ・まぐろ
- ・あじ
- ・鶏肉
- ・高野豆腐

