

かつしか知っ得メモ

野菜から
食べよう!
1日350gを
目標に。



桃のバルサミコ酢がけ

もも 桃

こんげつ しょうさい
今月の食材



- **主な産地:** 山梨県・福島県・長野県など
- **旬:** 夏から初秋のころ
- **美味しい桃の選び方:**
 - ※ 紅色がはっきりしている。
 - ※ 上から見た時に綺麗な丸い形をしている。
 - ※ 縦に伸びる割れ目に対して左右対称である。
- **栄養成分:**
食物繊維やナイアシン (ビタミンB群の一種) 等を含む。中くらいの桃 2分の1個 (=100g) あたりのエネルギーは約40kcal。
1日1個くらいを目安に食べましょう。

材料 (4人分)

桃	250g
はちみつ	大さじ4
リキュール (ピーチ)	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ3



【別添えて】レモン (輪切り) 1/2 個、ミントの葉 適量

作り方

- ① 桃は汁気を切って粗く刻む。
 - ② バットにはちみつ、リキュールと桃を混ぜ合わせ、冷凍庫で固める。
 - ③ 小鍋にバルサミコ酢を入れて火にかけ、半量になるまで弱火にかける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - ④ ②を器に盛り③をかけ、レモンの輪切りとミントの葉を添える。
- (エネルギー: 109kcal)

■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



しっかり食べよう! 高齢期

※ しっかり食べるためには、
食欲を高めることが大切です。

「食べたい、おなかが空いた」等、
食事に対する意欲を高める工夫をしましょう。



食欲を高めるためのポイント【盛り付け】

- 盛り付け方や食器をいつもと変えてみる。
雰囲気の変化で気分も変わり、食欲が増します。
- 大きめのお皿に少量 (無理なく食べられる量) を。

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



食欲を高めるためのポイント【味変】

- 香辛料や香りの強い食品を使用すると
胃液の分泌を促すため、食欲が増します。



しょうが、わさび、すだち、レモン、海苔、練りごま、カレー粉など

食欲を高めるためのポイント【食事の環境】

- 弁当や外食など、普段とは少し違う環境で食事をしてみる。
- たまには家族以外の人と一緒に食事をするなど、楽しい人付き合いを。
- できるだけ自分で買い物や調理を行う。



■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。