



トマトと豆腐の
洋風煮込み

切干大根の
ヨーグルトサラダ

あさりとブロッコリーの
パスタ

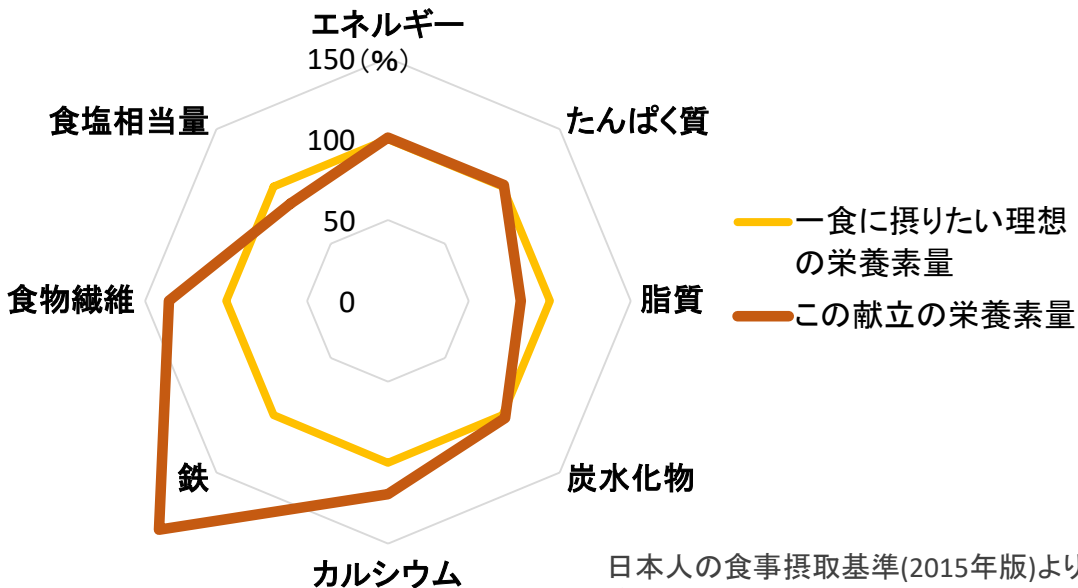
静岡いきいき健康レシピ①

静岡いきいき健康レシピ①


・栄養価

エネルギー	656 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	16.4 g
炭水化物	97.3 g
カルシウム	239 mg
鉄	4.4 mg
食物繊維	8.8 g
食塩相当量	1.7 g

・一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると...



パスタのあさりには鉄分が多く、切干大根の食物繊維とヨーグルトでお腹すっきり！さらに、トマトのリコピンと豆腐のイソフラボンでアンチエイジング効果が期待できます。



芽キャベツと
桜えびの白煮



太刀魚の
若草焼き



切干大根の沢煮風

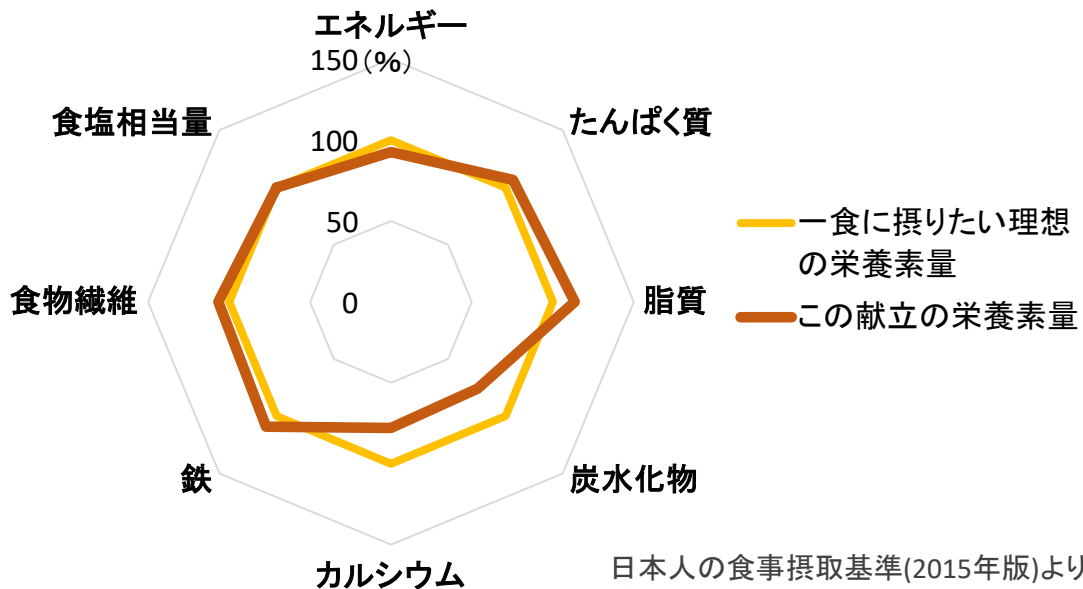
静岡いきいき健康レシピ②

静岡いきいき健康レシピ②

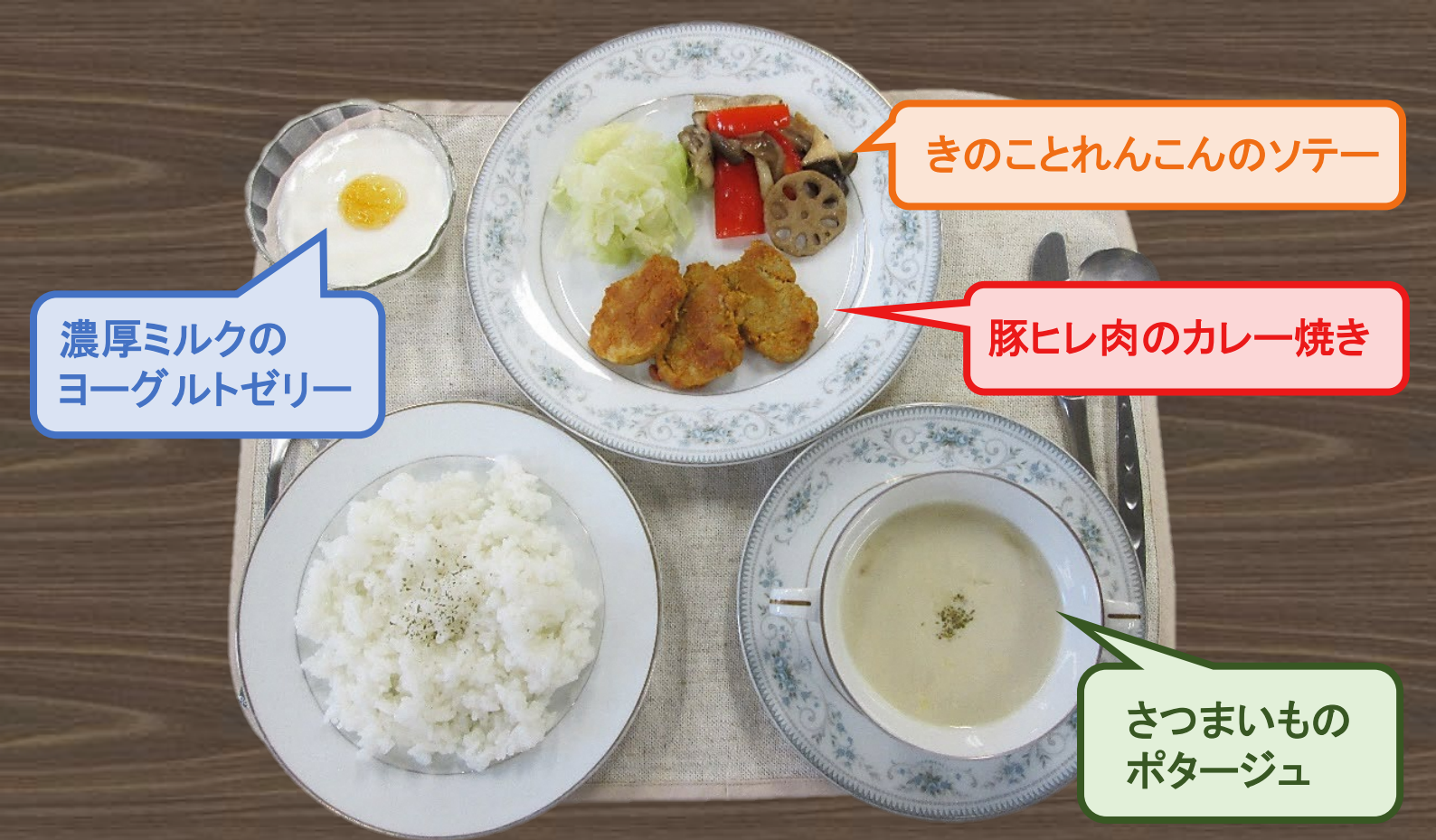
・ 栄養価

エネルギー	602 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	22.7 g
炭水化物	71.9 g
カルシウム	156 mg
鉄	2.4 mg
食物繊維	6.4 g
食塩相当量	2.0 g

・ 一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると...



静岡でよく獲れる**太刀魚**には、**アンチエイジング効果**のある**DHA**がたくさん！
白煮では、**桜えび**と**芽キャベツ**から**カルシウム**を摂ることができます♪
プラス**食物繊維**たっぷりの汁物でお腹すっきり！



濃厚ミルクの
ヨーグルトゼリー

きのこことれんこんのソテー

豚ヒレ肉のカレー焼き

さつまいもの
ポタージュ

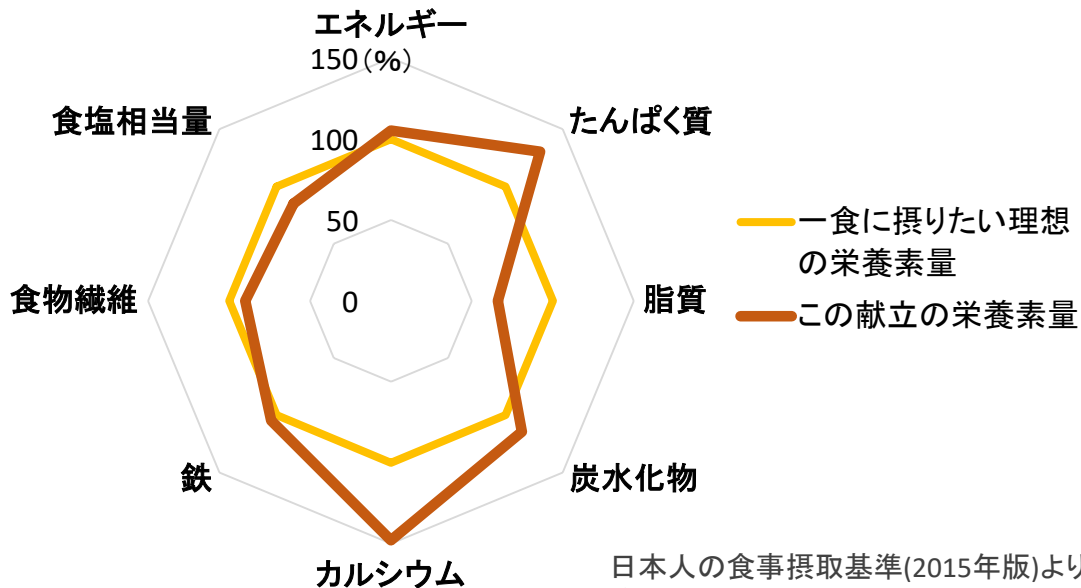
静岡いきいき健康レシピ③

静岡いきいき健康レシピ③

・ 栄養価

エネルギー	684kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	13.2 g
炭水化物	108.6 g
カルシウム	296 mg
鉄	2.3 mg
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	1.7 g

・ 一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると・・・



タンドリーポークは、**豚ひれ肉**を使って**高たんぱく低脂質**に！

さつまいものポタージュ、**きのこ**と**れんこん**のソテーで**食物繊維**をしっかり摂れます。

カレーの風味と**ヨーグルト**が濃厚なゼリーの相性が抜群です♪



パプリカの肉詰め

切干大根の
ヨーグルトサラダ

枝豆とトマトのスープ

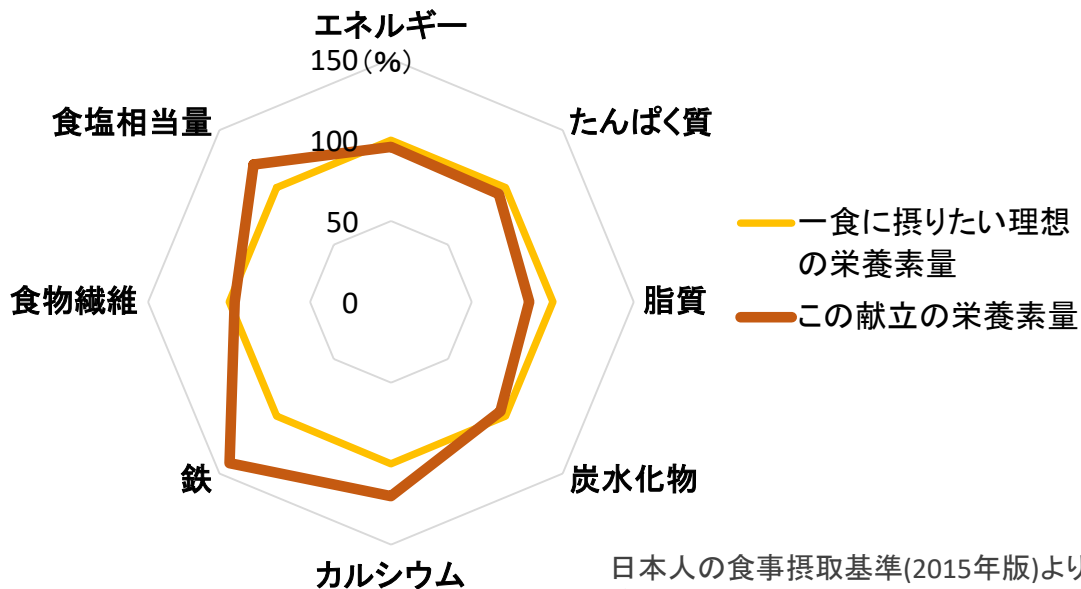
静岡いきいき健康レシピ④

静岡いきいき健康レシピ④

・ 栄養価

エネルギー	623 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	17.1 g
炭水化物	90.9 g
カルシウム	240 mg
鉄	3.1 mg
食物繊維	5.8 g
食塩相当量	2.4 g

・ 一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると...



パプリカの肉詰めは、**豆腐**を使って**高たんぱく**&ヘルシーに！

スープの**トマト**は、**抗酸化**作用のある**リコピン**が加熱により吸収力アップ↑

さらに、ヨーグルトサラダの**食物繊維**と**乳酸菌**で腸内快適♪

パプリカの南蛮漬け



大根の葉と豚レバーの
味噌炒め



えび豆煮



イワシの
つみれ汁



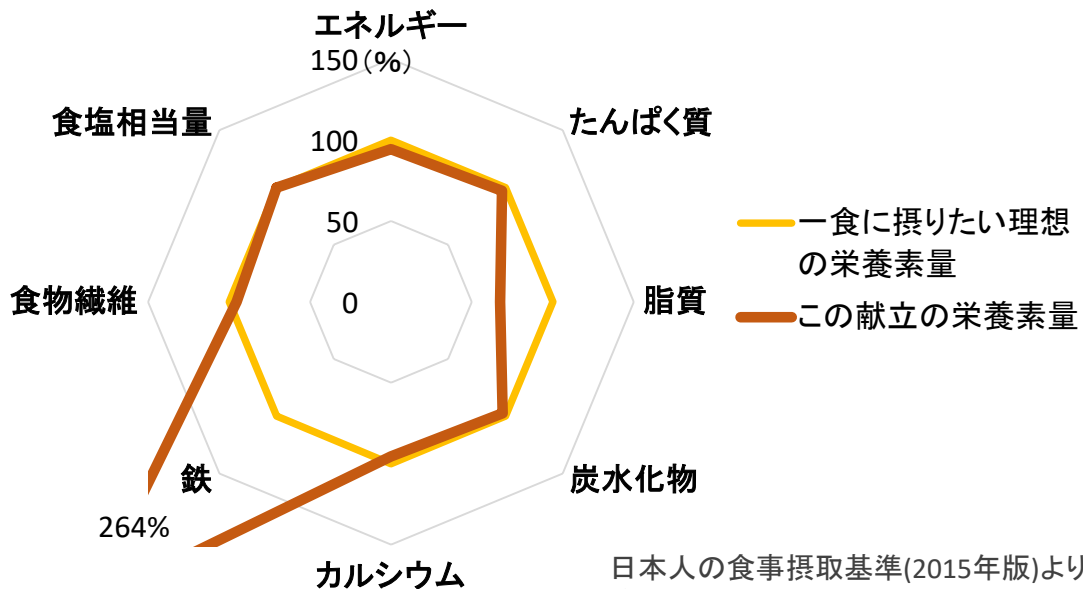
静岡いきいき健康レシピ⑤

静岡いきいき健康レシピ⑤

・ 栄養価

エネルギー	613 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	13.5 g
炭水化物	92.6 g
カルシウム	191 mg
鉄	5.8 mg
食物繊維	6.2 g
食塩相当量	2.0 g

・ 一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると...



味噌炒めには、**鉄分**が豊富な**レバー**や**大根の葉**を使いました。

静岡特産の**桜えび**を使ったえび豆煮で、**カルシウム**を補給！

つみれ汁の**イワシ**には**たんぱく質**と、その代謝を助ける**ビタミンB6**がたっぷり！！