

今月のピックアップ食材 ★ズッキーニ★



ズッキーニは、まるできゅうりのような見た目をしていますが、実はかぼちゃの仲間です。

ズッキーニには一般的な形の外、丸形やUF0のような形、菓子のチュロスのような形などいろんな種類があり、色も緑、黄、白などがあるのでバリエーションが楽しめます。

含まれる主な栄養素はカリウムやビタミンC、βカロテンやビタミンB群です。ククルピタシンという苦味成分も含まれおり、微量なため通常は問題ありませんが、まれに含有量の多い個体があり、食中毒発生の例もあるため苦味の強いズッキーニには注意が必要です。

<ズッキーニの挽肉詰め>

材料：ズッキーニ 2本、鶏挽肉 150g、玉葱 1/4個、すりおろした長芋 20g、卵 1/2個、片栗粉大さじ1、塩小さじ1/3、粉チーズ適量、オリーブオイル大さじ1/2

- ①ズッキーニを縦半分に切り、ナイフで縁から5mm程のところに、切り込みを入れ、中身をスプーンでくり抜く。くり抜いた中身部分はみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。オーブンを190℃に予熱しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、油がまわったら、ズッキーニのみじん切りを加え、しんなりしたら取り出して冷ます。
- ③ボウルに②と鶏ひき肉・長芋・卵・片栗粉・塩を加え、まとまるまでよく混ぜる。
- ④ズッキーニのくり抜いた部分に片栗粉(分量外)を付け、③を詰め、上に粉チーズをかけ、190℃のオーブンで約15分焼く。

サルコペニア

「サルコペニア」とは…?

➢加齢に伴い、筋肉量が減少していくこと。

→要介護状態や寝たきりの原因になる。

栄養状態と運動機能チェック

次の項目に心当たりはありませんか？

- ①6か月間で2～3kgの体重減少があった
- ②BMIが18.5未満 (痩せている)

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長160cm、体重50kgの場合

$$50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$$

- ③階段を、手すりや壁をつたわずに昇れない
- ④椅子に座った状態から、何もつかまらずに立ち上がれない
- ⑤15分以上続けて歩けない
- ⑥何回も転ぶ
- ⑦転ぶことに対する不安が大きい

➢当てはまる項目がある方は要注意！！



サルコペニアを予防するには

<栄養状態の改善>

- ・1日3食バランス良く
- 主食：ご飯なら茶碗1杯
- 主菜：たんぱく質で1皿
- 副菜：野菜、きのこ、海藻などで2～3皿
- ・肉や魚、卵、大豆・大豆製品 (たんぱく質)をしっかりと食べる



<日常生活、運動習慣の改善>

- ・日常的に動く習慣をつける
- 座っている時間を減らす
- ・少しきつい運動をする
- 例) 早歩き、スクワット

食事をどうしたら良いのかわからない方は、お気軽に管理栄養士までご相談下さい。