



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
生駒市生活支援課 (☎74-1111)

夏こそ、たんぱく質を摂ろう！！

たんぱく質は、筋肉や内臓のはたらきをサポートし、免疫力を高めるなど、夏バテ予防に役立ちます。大豆は「畑の肉」といわれ、植物性たんぱく質やカルシウムなど健康に役立つ栄養素が含まれています。

【豆腐（木綿・絹ごし）】

木綿豆腐（1/3丁100gあたり）

エネルギー 73kcal
たんぱく質 6.7g
脂質 4.5g
カルシウム 93mg



絹ごし豆腐（1/3丁100gあたり）

エネルギー 56kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 3.2g
カルシウム 75mg

木綿豆腐：しっかりした食感。炒め物や煮物に向いています。

絹ごし豆腐：滑らかで柔らかい食感。水分が多く、冷奴やサラダ、お汁に向いています。

【油あげ（うすあげ）】



油あげ（1枚28gあたり）

エネルギー 101kcal
たんぱく質 6.9g
脂質 8.1g
カルシウム 90mg

豆腐を薄く切り、水切りして油で揚げたもの。煮物やみそ汁、寿司などさまざまな料理に利用されます。

【厚あげ（生あげ）】



厚あげ（1/2枚100gあたり）

エネルギー 143kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 10.7g
カルシウム 240mg

豆腐を水切りし、表面を油で揚げたものです。外は香ばしく中は豆腐の柔らかさが残ります。炒め物や煮物に向いています。

【納豆】

納豆（1パック40gあたり）

エネルギー 74kcal
たんぱく質 5.8g
脂質 3.9g
カルシウム 36mg

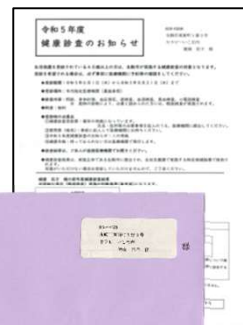


蒸した大豆をそのまま発酵させたもので、粘りと糸引きが特徴です。一般的に販売されているタイプ。

健康診査の受診はお済みでしょうか？

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。
健康診査を健康づくりに役立て、生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう。

健康診査を受けられるのは、
令和8年 **8月31日(月)**までです！



※健康診査について分からないことがあればお問合せください。（健康課 ☎75-2255）

熱中症にご注意を！！

熱中症の合言葉は「い・こ・ま・し」
い…意識して水分を摂取しよう
こ…こまめに休憩、しっかり睡眠
ま…まずはエアコンを使おう
し…しっかり3食食べて、つけよう体力

健康・簡単・お得レシピ紹介 「油あげの簡単ピザ」

体のだるさや食欲不振など夏バテの症状はありませんか？食欲が落ちている時でもあげや納豆など手軽に食べられる食材を活用しましょう。

「油あげの簡単ピザ」

【材料（1人分）】

- ・油あげ（うすあげ）…1枚（28g）
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・カットトマト缶…1/8缶（30g）
- ・ピーマン…1/2個（20g）
- ・ちくわ…1/2本（15g）

<マヨネーズソース>

- ・マヨネーズ…小さじ2（8g）
- ・しょうゆ…小さじ1/3（2g）
- ・みりん…小さじ1/3（2g）

【作り方】

1. 油あげの三辺を切り取り、四角いシート状に開く。
2. 油あげにマヨネーズソースを塗り、お好みの具材をのせて、チーズをかける。
3. オーブントースターで約5分、具材に火が通り、チーズが溶ければ完成。

～油あげを使って、こんなレシピも簡単に作れます～

【油あげ納豆ピザ】
油揚げに納豆をプラス
してたんぱく質アップ



【油揚げ包み焼き】
油揚げの中に好きな具材を入れて包み焼き



×もぜひチェックしてみてください！ <生駒市福祉部 X公式アカウント：@Ikoma_fukushi>

