簡単！ネバネバ元気丼

元気シニアレシピ　第１弾

カツオに含まれるビタミン B1 が疲労回復に役立ちます。
納豆やオクラのネバネバは胃の粘膜保護や免疫力アップに効果的。
たれにはごま油の風味を加えて食欲もアップ！

材料 １人分

ごはん
150g

カツオ
３切れほど

しらすもオススメ

オクラ
２～３本

納豆
１パック

長芋や豆腐でも！

刻みのり
お好み

しょうゆ

ごま油

ラー油でも OK ！

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
裏ページの 10 食品群から１群で１点。
毎日７点以上※が目標です。

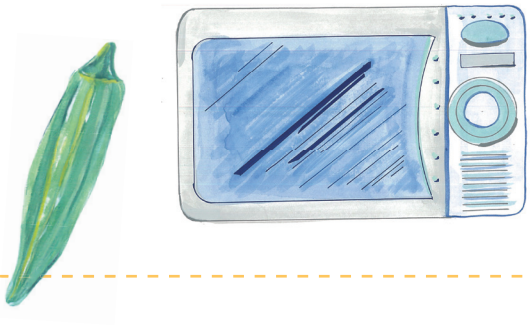
※ 東京都健康長寿医療センター研究所　健康長寿新ガイドライン策定委員会

大田区 元気シニア・プロジェクト

お問い合わせ　福祉部高齢福祉課　高齢者支援担当　大田区蒲田 5-13-14　電話：03-5744-1624

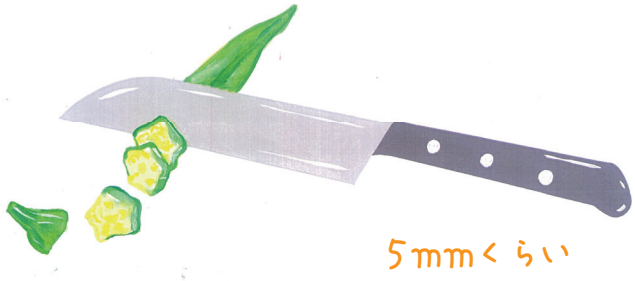
●【作り方】

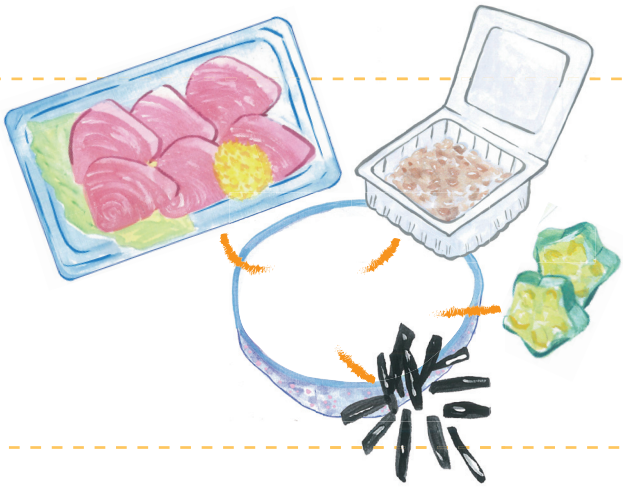
1分30秒！



1）オクラは洗って耐熱容器に入れ、
電子レンジで 1 分 30 秒ほど加熱する。

2）冷めたら食べやすい厚さに輪切り。
※キッチンばさみで切っても OK

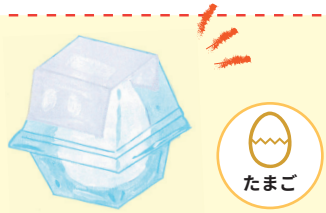




3）丼に、ごはんをよそり、
その上にカツオ、混ぜた納豆、
オクラを盛りつけ、刻みのりをふりかける。

4）たれを適量かけて、完成！

2 : 1



点数 UP の工夫

上のメニューに半熟卵をのせると 6 点丼に。ちょっとした工夫で、多様な食品摂取を目指しましょう。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。