

いきいき長寿の食生活

メニュー編

高齢者では、年齢が上がるほど低栄養傾向…

・低栄養は健康寿命を短くさせるリスクになります。

低栄養の理由には個人差が…

- ・買い物や調理が困難。
- ・1回の食事で多くの量を食べられない。
- ・咀嚼機能等が低下し、食べにくい食品がある。
- ・うす味にすると、なかなか箸が進まない。

低栄養を防ぐためには…

- ・ **主食** **主菜** **副菜** を上手に組み合わせましょう。
- ・日々の食事の中で食品の数を増やすことが大切。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の
具だくさん
味噌汁



野菜の
お浸し



野菜サラダ



野菜の
炒めもの

便利な食材で…

煮魚の野菜添え 市販のさばのみそ煮で…



【材料】(1人分)

さばみそ煮(市販) … 1切(85g)
白ねぎ …………… 25g
人参 …………… 20g
生姜 …………… 5g

白ねぎ、人参は斜め薄切り、生姜はせん切り。オープンシートにさばと野菜をのせ、煮汁をかけ、包んで電子レンジで2〜3分加熱。

(エネルギー:202kcal、食塩相当量:1.0g)



白和え 市販のひじきの煮物で…



【材料】(1人分)

ひじき煮物(市販) … 1パック(60g)
絹ごし豆腐 …… 小 1/2パック(75g)
マヨネーズ …… 大さじ1/2
練り白ごま …… 小さじ1/2
(またはすりごま)

豆腐は水切りしておく。ボールに、ひじきの煮物以外を入れて泡だて器でよく混ぜ合わせた後、ひじきを加えて和える。

(エネルギー:144kcal、食塩相当量:1.3g)



コーンスープ 蒸し大豆で…



【材料】(1人分)

蒸し大豆 …………… 30g
クリームコーン …… 100g
牛乳 …………… 100ml
冷凍ブロッコリー …… 3個 (50g)
こしょう …………… 少々

蒸し大豆は袋のまま手で押しつぶす。耐熱容器に大豆、ブロッコリー、クリームコーン、牛乳を入れ、ラップをしてレンジで2〜3分加熱し、好みでこしょうをふる。

(エネルギー:228kcal、食塩相当量:1.0g)



まぐろの塩ごま油丼 お刺身で…



【材料】(1人分)

まぐろ刺身 …… 100g
アボガド …… 1/4個(25g)
玉ねぎ …… 1/4個(35g)
塩 …………… ひとつまみ
ごま油 …… 大さじ1/2
ごはん …… 1杯(150g)

玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。まぐろとアボガドは角切り。調味料を入れてよく混ぜて、ごはんの上に乗せる。

(エネルギー:473kcal、食塩相当量:1.1g)

レンジで…



■ レンジでチャーハン



【材料】(1人分)
 ごはん …………… 1杯(150g)
 カニかま …………… 2本(20g)
 卵 …………… 1個
 塩 …………… ひとつまみ
 こしょう …………… 少々
 ごま油 …………… 小さじ1
 青ねぎ …………… 適量

ボウルにごはん、調味料、ほぐしたカニかま、溶いた卵を入れて混ぜ、レンジでラップをせずに2分加熱。一度取り出して混ぜ、更に1分加熱後、青ねぎを散らす。

(エネルギー:385kcal、食塩相当量:1.6g)

■ レンジで卵サラダ



【材料】(1人分)
 千切りキャベツ(市販)… 1/2パック(80g)
 卵 …………… 1個
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々
 (またはポン酢)

耐熱皿にキャベツをしき、中央に卵を割り入れる。ようじで卵黄に数か所穴をあけ、塩、こしょうをし、ラップをしてレンジで1分加熱。

(エネルギー:94kcal、食塩相当量:0.7g)

パッククッキングで…

耐熱の袋に材料を入れて、空気を抜いて、電気ポット(98℃)に入れる。

■ 南瓜の煮物 (ポットで20~25分)



【材料】(2人分)
 南瓜 …………… 100g
 めんつゆ3倍濃縮 … 大さじ1弱
 水 …………… 80ml



(1人分:エネルギー:52kcal、食塩相当量:0.7g)

■ 鶏じゃが (ポットで30分)



【材料】(1人分)
 やきとり缶 …………… 1缶(85g)
 じゃが芋 …………… 小1個(80g)
 玉ねぎ …………… 1/4個(50g)
 人参 …………… 20g
 水 …………… 50ml

(エネルギー:237kcal、食塩相当量:1.9g)



噛む力・飲み込む力が低下してきたら…

でんぷんを多く含む食材(お粥やパン粥など)をミキサーにかけると、のり状になって喉にへばりつき、飲み込みにくくなります。

また、飲み込むのに時間がかかる場合は、だ液の作用で離水(さらさらした状態)し、むせや誤嚥の原因になることもあります。

そんな時

酵素入りゲル化剤でべたつきを解消し、だ液による離水の影響を最小限に抑える方法もあります。



べたつかず、
飲み込みやすい、
お粥



噛んだり飲み込む機能が低下した方に、食材を刻んで提供することがよくみられます。しかし、刻んでも指で押しつぶすことができないほどのかたさのものは、適切ではありません。

そんな時

肉や野菜をやわらかくさせる、酵素を含んだ調味料等を使う方法もあります。



指で押しつぶせる
れんこんの煮物



柔らかい鶏肉の
親子丼

使用方法や量は、各商品の説明書に従ってください。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。