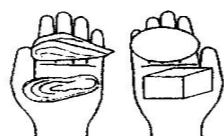


★高齢者の方へ 簡単バランスアップレシピ★

富士宮市健康づくり食生活推進協議会
(ななくさ会)

～高齢者は、食生活の偏りによる「低栄養」から健康を損なう傾向がみられます～

- ①月に1度は体重を計り、体重減少がないか確認しましょう。
(体重を減らしたい方は、食事と運動で健康的に落としましょう。)
- ②食事は1日3回バランスよく、何でも食べよう腹八分目。手ばかり栄養法で適量を確認しましょう。
- ③低栄養予防のためにも、食欲がないときは、おかずを先に食べましょう。
- ④家族や仲間と一緒に、食事作りや食べることを楽しみましょう。



●ツナと大豆の炊き込みご飯 たんぱく質もしっかりとれます。

材料(6人分)	分量	目安量	作り方
米	300g	2合	①にんじんは細切りにする。 ②米を洗って炊飯器に入れ、ツナ缶の油をいれて、目盛りよりやや多めに水を入れ、30分程浸水させる。 ③にんじん、ツナ、茹で大豆、塩昆布を入れ普通に炊く。
にんじん	60g	1/2本	
ツナ缶	80g	1缶	
茹で大豆	70g		
塩昆布	25g		
水	適宜	2合分よりやや多めの水	
(1人分)			
エネルギー	243 kcal		
たんぱく質	8.0 g		
脂質	4.4 g		
食物繊維	3.0 g		
塩分	0.9 g		

ホットプレートでも作ることができます。

●塩麴鶏とキャベツのフライパン蒸し フライパン一つで主菜・副菜を一度に調理

材料	2人分	5人分	作り方
鶏むね肉	120g	300g	①鶏むね肉は繊維に垂直にそぎ切りにして一口位の大きさにする。ビニール袋に鶏むね肉と塩麴を入れもみこみ、30分～半日冷蔵庫でなじませる。 ②まいたけは石づきをとりほぐし、キャベツはざく切り、にんじんは半月切り、小松菜は2cm位に切る。 ③フライパンにキャベツ、にんじん、小松菜、まいたけを敷き、鶏むね肉を重ねないように並べ、酒をふる。 ④フライパンにふたをしてから火をつけ、中火で10分位蒸し焼きにする。(鶏肉が厚い場合は途中で裏返す。) ⑤鶏むね肉に火が通ったらできあがり。 そのままでも十分味がついています。 「味をみてから」好みで味付けポン酢を使用しましょう。
塩麴	小さじ2	大さじ2弱	
まいたけ	40g	100g	
キャベツ	140g	350g	
にんじん	20g	50g	
小松菜	40g	100g	
酒	大さじ1	大さじ2・1/2	
(味付けポン酢)	適宜	適宜	
(1人分) ※味付けポン酢含まず			
エネルギー	106 kcal		
たんぱく質	16.7 g		
脂質	1.5 g		
食物繊維	4.3 g		
塩分	0.4 g		

●とろろ昆布の吸い物 手軽にできる簡単すまし汁

材料	2人分	5人分	作り方
とろろ昆布	6g	15g	①かいわれ大根は根を取り除き洗う。 ②お椀に、材料をすべて入れ、熱湯を注ぎ入れる。 とろろ昆布の塩分と、鰹節の風味を生かして簡単なお吸い物ができます。 具として、乾燥わかめ、麩、ねぎ等加えてもよいです。
かいわれ大根	10g	25g	
しょうゆ	小さじ1強	小さじ4	
鰹削り節	2g	5g	
熱湯	適宜	適宜	
(1人分)			
エネルギー	11 kcal		
たんぱく質	1.3 g		
脂質	0.1 g		
食物繊維	1.0 g		
塩分	0.7 g		

●大根とベーコンのしょうが炒め 皮むき器を使用すると、やわらかく仕上がります。

材料	2人分	5人分	作り方
大根	140g	350g	①大根は皮むき器で細長くスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。 ②しょうがは皮をむき千切りにする。 ③フライパンに油、古根を入れ火にかけて香りが出てきたところでベーコンを加えて炒める。 ④大根を加えて炒め、しょうゆ・こしょうで味を調える。
ベーコン	30g	75g	
しょうが	10g	25g	
油	小さじ1弱	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	大さじ1弱	
こしょう	少々	少々	
(1人分)			
エネルギー	92 kcal		
たんぱく質	2.5 g		
脂質	7.6 g		
食物繊維	1.7 g		
塩分	0.7 g		

野菜は1日350gを目標に摂取しましょう。



●豆腐だんご 豆腐で作るとやわらかく仕上がります。

材料	2人分(12個)	5人分(30個)	作り方
白玉粉	36g	90g	①豆腐をつぶして白玉粉を加え、耳たぶくらいのやわらかさに練る。(豆腐の水分によって固さに差があるので、豆腐は様子を見て加える) ②鍋に湯をわかし、①を丸めて茹でる。ぷかぷかと浮き上がってきたらすくい上げて冷水にとる。 ③キッチンペーパーで軽く水気をきる。 ④きな粉などで味をつける。
絹ごし豆腐	50g	125g	
きな粉・黒蜜等	適宜	適宜	
(1人分) ※きな粉等は含めず			
エネルギー	80 kcal		
たんぱく質	2.4 g		
脂質	0.9 g		
食物繊維	0.3 g		
塩分	0.0 g		