

## 【春】豚肉の柚子こしょう炒め & スナップエンドウとクリームチーズのごま和え

ライフステージ

健康課題

高齢期



低栄養・ロコモティブシンドローム



### 献立

- ① 豚肉の柚子こしょう炒め
- ② スナップエンドウとクリームチーズのごま和え
- ③ たけのこの土佐煮
- ④ たまねぎとじゃがいものみそ汁
- ⑤ 麦ごはん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・たけのこ・しょうゆ・たまねぎ・じゃがいも・スナップエンドウ・豚肉・キャベツ・エリンギ・にんじん

#### ・ロコモティブシンドロームとは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。高齢になって食事量が減ると、肉・魚などを食べる機会も少なくなります。ロコモを予防するには、適度な運動のほか、筋肉や骨をつくるたんぱく質やカルシウムなどが不足しないようにすることも大切です。

- ・豚肉はたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は筋肉、臓器、皮膚等の形成を助ける働きがあります。
- ・キャベツに含まれるキャベジンには、胃腸を丈夫にする働きがあります。他にも食物繊維を含んでおり、整腸作用があるといわれています。
- ・福岡県はたけのこ生産量において、全国第1位を誇ります。中でも北九州の合馬のたけのこは全国的に有名です。たけのこは亜鉛、食物繊維等が豊富に含まれています。また、チロシンも含んでおり、チロシンには脳を活性化、集中力を高める効果があるといわれています。
- ・低栄養になる原因としてビタミン不足がありますが、じゃがいもはビタミンを豊富に含んでいます。
- ・にんじんはビタミンなどを多く含むほか、抗酸化、βカロテンによる免疫力を高める効果などがあるとされています。抗酸化により、老化の原因である活性酸素を防ぐ効果があるといわれています。
- ・たまねぎにはアリシンという辛味成分があります。たまねぎを切ると涙が出るのは、この成分が原因です。新陳代謝を活発にし、免疫増強にも効果があるといわれています。また、食物繊維・ビタミンBなどが豊富に含まれています。

### 【栄養価】

	高齢期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	500～650kcal	632kcal
たんぱく質	13%～20%	19.8%
脂質	20%～30%	20.5%
炭水化物	50%～65%	59.7%
食物繊維	7g以上	9.2g
カリウム	1050mg	1348mg
カルシウム	245mg	146mg



## 【春】豚肉の柚子こしょう炒め & スナップエンドウとクリームチーズのごま和え

### ①豚肉の柚子こしょう炒め

【材料・分量】(4人分)

豚肉	240g
キャベツ	236g
エリンギ	84g
にんじん	44g
柚子こしょう	8g
酒	24g
しょうゆ	12g
オリーブ油	8g



【作り方】

1. 豚肉、キャベツは2cmの角に切る。
2. エリンギは2等分し、スライスする。にんじんは短冊の薄切りにする。
3. 柚子こしょう、酒、しょうゆを混ぜておく。
4. フライパンにオリーブ油をひき、豚肉、にんじんを炒める。
5. 油が全体に回ったら、キャベツとエリンギを加え、3の調味料を加える。焦げやすいので火加減に注意する。

### ②スナップエンドウとクリームチーズのごま和え

【材料・分量】(4人分)

スナップエンドウ	336g
クリームチーズ	32g
ごま	16g
しょうゆ	12g
砂糖	4g



【作り方】

1. スナップエンドウはすじを取り、1分ほどゆでる。
2. クリームチーズとごま、しょうゆ、砂糖を合わせて和え衣を作る。
3. 1を2と和えて器に盛る。

### ③たけのこの土佐煮

【材料・分量】(4人分)

たけのこ	280g
しょうゆ	12g
酒	24g
砂糖	4g
みりん	24g
だし汁	200g
かつお節	20g



【作り方】

1. 鍋にたけのこ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、だし汁を加え、中～弱火で煮る。
2. かつお節を加えてさらに煮る。
3. 汁気がなくなるまで火にかけ、味をしみこませたら器に盛る。

### ④たまねぎとじゃがいものみそ汁

【材料・分量】(4人分)

だし汁	600g
たまねぎ	64g
じゃがいも	132g
みそ	32g



【作り方】

1. だし汁にたまねぎとじゃがいもを入れ、ひと煮立ちさせる。
2. じゃがいもが柔らかくなったら火を止めてみそをこし、器に盛る。

### ⑤麦ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	260g
押麦	40g
水	450g



【作り方】

1. 米を洗米し、押麦を加え既定の水で30分浸漬し、炊飯する。  
※水はお米の重量の1.5倍を入れる。