

【夏】真鯛のムニエル梅ソース & ポテトサラダ

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 真鯛のムニエル梅ソース
- ② ポテトサラダ
- ③ 蒸しなすのごまダレ
- ④ ピーマンのみそ汁
- ⑤ 麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・マダイ・梅干し・大葉・いんげん（またはスナップエンドウ）・なす・じゃがいも・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ピーマン・小ねぎ

・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。

・ロコモティブシンドロームは低栄養が主な原因です。マダイには豊富な栄養素があり、また、癖のない味で脂質が多すぎないために消化吸収の負担も少なく、高齢の方の栄養補給に適しています。また、ビタミンB1も豊富です。このビタミンB1は食欲増進にも役立つ効果があり一石二鳥です。

・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。

・きゅうりにはビタミン・カリウム・カルシウムなどの栄養素を含んでおり、低栄養の改善に効果が期待されます。

・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	671kcal
たんぱく質	13%～20%	15.1%
脂質	20%～30%	26.5%
炭水化物	50%～65%	53.1%
食物繊維	7g以上	7.3g
カルシウム	245mg	154mg
カリウム	1050mg	1171mg

【夏】真鯛のムニエル梅ソース & ポテトサラダ

①真鯛のムニエル梅ソース

【材料・分量】(4人分)

マダイ	480g
塩	1.2g
こしょう	少々
薄力粉	24g
有塩バター	16g
梅干し	16g
酒	8g
砂糖	8g
しょうゆ	4g
だし汁	20g
大葉	4g
いんげん(またはスナップエンドウ)	64g
オリーブ油	4g
レモン	60g



【作り方】

- 1.マダイに塩、こしょうをしておく。
- 2.梅干しをたたいてペースト状にしたものに、酒、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えて、さっと火にかける。
- 3.マダイに薄力粉をまぶし、熱したフライパンにバターを溶かし、皮の面をこんがり焼き、裏返して中火でふっくら焼く。
- 4.いんげん(またはスナップエンドウ)を下ゆでした後、オリーブ油で炒める。
- 5.大葉の上に3のをせ、4とくし切りにしたレモンを添える。

②ポテトサラダ

【材料・分量】(4人分)

じゃがいも	356g
きゅうり	80g
にんじん	20g
たまねぎ	128g
塩	少々
こしょう	少々
穀物酢	12g
マヨネーズ	32g



【作り方】

- 1.じゃがいもは乱切りにして、ゆでる。
- 2.きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは千切りにする。
- 3.マヨネーズを酢でのばし、塩、こしょうを加えて、じゃがいも、きゅうり、にんじん、たまねぎを和える。

③蒸しなすのごまダレ

【材料・分量】(4人分)

なす	268g
ねりごま	20g
しょうゆ	12g
みりん	12g



【作り方】

- 1.なすは適当な大きさに切って、蒸し器を使って10分蒸す。
- 2.ねりごまに、しょうゆとみりんを加え、蒸したなすにかける。

④ピーマンのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

ピーマン	72g
油揚げ	20g
だし汁	600g
米みそ	40g
小ねぎ	4g



【作り方】

- 1.油揚げは沸騰したお湯にサッとぐらせ油抜きし、1cm長さに切る。
- 2.ピーマンは食べやすい大きさに細切りにする。
- 3.小ねぎは小口切りする。
- 4.だし汁にピーマン、油揚げを入れる。
- 5.みそを溶かす。
- 6.小ねぎをちらして飾る。

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。