

【夏】鶏ささみの梅しそフライ & ゴーヤとなすのみそ炒め

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 鶏ささみの梅しそフライ
- ② ゴーヤとなすのみそ炒め
- ③ きゅうりとトマトのマリネ
- ④ オクラとみょうがのすまし汁
- ⑤ 麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・鶏ささみ・大葉・梅干し・ゴーヤ・なす・きゅうり・ミニトマト・にんにく・みょうが・オクラ

・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。

- ・なすはビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムといった成分を含んでおり、生体調節機能に優れている野菜といわれています。
- ・きゅうりはβカロテン、カリウムを豊富に含んでいます。βカロテンには免疫力を高める効果、カリウムは体内の水分量を調整する効果があるといわれています。
- ・ミニトマトはトマト以上に豊富な栄養素を含む食材です。リコピン・カリウム・カルシウム・などが豊富に含まれています。
- ・オクラはビタミン・葉酸・カルシウムといった栄養素を豊富に含んでいます。低栄養・ロコモなどの原因である栄養の偏り等の解消に効果が期待されます。
- ・みょうがはカルシウム・鉄・ビタミンB群などを栄養素を含んでいる食材です。

【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	659kcal
たんぱく質	13%～20%	17.0%
脂質	20%～30%	27.3%
炭水化物	50%～65%	55.7%
食物繊維	7g以上	8.5g
カリウム	1050mg	1145mg
カルシウム	245mg	155mg

【夏】鶏ささみの梅しそフライ & ゴーヤとなすのみそ炒め

①鶏ささみの梅しそフライ

【材料・分量】(4人分)

鶏ささみ	252g
大葉	4g
梅干し	20g
プロセスチーズ	32g
小麦粉	16g
スキムミルク	8g
卵	24g
パン粉	24g
植物油	32g
ブロッコリー	240g
カリフラワー	240g



【作り方】

1. ささみはすじをとって、半分に切る。
2. 梅干しは、叩いてペースト状にする。
3. 切ったささみを、さらに観音開きに切って、梅干しペーストを塗り、大葉、チーズを挟んで丸める。
4. 小麦粉とスキムミルクを混ぜた粉をまぶし、卵をくぐらせ、パン粉をまぶして180度の油で揚げる。
5. フライをお皿に盛りつけて、茹でたカリフラワー、ブロッコリーを添える。
※カリフラワー・ブロッコリーの旬は冬です。季節の野菜を温野菜にして添えるとよいです。

②ゴーヤとなすのみそ炒め

【材料・分量】(4人分)

ゴーヤ	236g
なす	224g
しょうが	12g
植物油	12g
米みそ	24g
みりん	16g
砂糖	12g
酒	20g
ゆずの皮	4g



【作り方】

1. ゴーヤは中のワタをとって、1 cm程度の半月切りにする。なすは乱切りにする。
2. フライパンに油を入れ、温まったところでみじん切りのしょうがを入れる。その後、ゴーヤとなすが柔らかくなるまで油で炒め、調味料で味付けする。
3. ゆずの皮をすりおろして、上からかける。

③きゅうりとトマトのマリネ

【材料・分量】(4人分)

きゅうり	164g
ミニトマト	164g
にんにく	0.8g
穀物酢	24g
オリーブ油	16g
砂糖	4g
塩	少々
こしょう	少々



【作り方】

1. きゅうりは適当な長さに切る。ミニトマトの皮を湯むきする。
2. 調味料を混ぜ、すりおろしたにんにくを加えマリネ液を作り、きゅうりとミニトマトを漬け込む。

④オクラとみょうがのすまし汁

【材料・分量】(4人分)

みょうが	20g
オクラ	48g
だし汁	600g
塩	3.2g
薄口しょうゆ	4g



【作り方】

1. オクラは一口サイズの斜めに切る。
2. みょうがは千切りする。
3. だし汁にオクラ、みょうがを加え塩、しょうゆで味を整える。

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。