

【冬】わかさぎの南蛮漬け & 炒り豆腐

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わかさぎの南蛮漬け
- ②炒り豆腐
- ③かぼちゃとレタスのみそ汁
- ④白菜と大根の蒸し煮
- ⑤麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・たまねぎ・にんじん・ピーマン・干ししいたけ・木綿豆腐・ほうれん草・さやえんどう・ごぼう・卵・白菜・大根・かぼちゃ・レタス

・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。

- ・わかさぎにはたんぱく質、ビタミンB群、カリウム、マグネシウム、カルシウム、DHA、EPA等が豊富に含まれています。各種アミノ酸で構成された良質なたんぱく質は体力向上、代謝活動の促進の効果があり、ロコモティブシンドロームに効果が期待されます。
- ・たまねぎに含まれるアリシンは殺菌作用をもつとともに、ビタミンBと結合してアリチアミンとなり、ビタミンB1の吸収を促進します。ビタミンB1は糖質の分解を助け、新陳代謝を盛んにします。また、食欲増進の効果もあり、低栄養の原因である小食の改善の効果も期待されます。
- ・しいたけはビタミンB群を多く含んでいます。中でもビタミンD、βグルカン、エリタデニンなどを含むことから、免疫力向上、健康増進の効果があるといわれています。
- ・白菜にはビタミンCのほか、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル類が含まれています。中でもモリブデンは体内の代謝、有害物質を分解する効果があり、造血作用もあることから低栄養に効果が期待されます。

【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	633kcal
たんぱく質	13%～20%	15.0%
脂質	20%～30%	28.3%
炭水化物	50%～65%	56.7%
食物繊維	7g以上	7.4g
カリウム	1050mg	1037mg
カルシウム	245mg	490mg

【冬】わかさぎの南蛮漬け & 炒り豆腐

①わかさぎの南蛮漬け

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	80g
にんじん	40g
ピーマン	40g
だし汁	60g
砂糖	12g
しょうゆ	16g
酢	20g
わかさぎ	240g
小麦粉	12g
サラダ油	40g
唐辛子	0.4g



【作り方】

- 1.たまねぎ、にんじん、ピーマンは細い千切りにする。
- 2.だし汁、砂糖、しょうゆ、酢をあわせ、1の野菜を漬け込んでおく。
- 3.わかさぎに小麦粉をつけ、油で揚げる。温かいうちに2と一緒に漬け込み唐辛子の輪切りを加える。
- 4.器にちぎったレタスをしき、3を盛る。

②炒り豆腐

【材料・分量】(4人分)

干しいたけ	8g
木綿豆腐	240g
こんにやく	80g
ほうれん草	60g
さやえんどう	16g
ごぼう	20g
ごま油	16g
砂糖	12g
しょうゆ	12g
酒	12g
こしょう	少々
卵	40g



【作り方】

- 1.干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- 2.木綿豆腐とはさつとゆで、さらし（または手ぬぐいや厚手のキッチンペーパー）で絞っておく。こんにやくもさつとゆで、千切りにする。
- 3.ほうれん草とさやえんどうは、ゆでた後、3cmの長さに切る。ごぼうは千切りにする。
- 4.フライパンにごま油を熱し、ごぼうから炒める。ほうれん草、こんにやく、しいたけ、さやえんどうを炒め、絞った豆腐も加える。砂糖、酒、しょうゆ、こしょうで調味し、最後に卵でとじるように炒める。
- 5.器に盛る。

③かぼちゃとレタスのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

かぼちゃ	60g
レタス	80g
だし汁	600g
麦みそ	40g



【作り方】

- 1.かぼちゃは薄くスライスし、レタスは一口サイズの角切りにしておく。
- 2.だし汁にかぼちゃを入れ、かぼちゃに火が通ったら、レタスを加える。ひと煮立ちしたらみそを溶かし、火を止める。
- 3.器に盛る。

④白菜と大根の蒸し煮

【材料・分量】(4人分)

白菜	240g
干しえび	4g
大根	120g
酒	32g
しょうゆ	8g
唐辛子	0.2g



【作り方】

- 1.白菜は角切りにし、干しえびと一緒に蒸す。
- 2.1の蒸したものと、おろした大根、酒、しょうゆ、輪切りの唐辛子を加え和える。
- 3.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。