

## 【冬】れんこんのはさみ揚げ&大根のごま炊き

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れんこんはさみ揚げ
- ②大根のごま炊き
- ③水菜の梅肉和え
- ④白菜と白ねぎのみそ汁
- ⑤麦ごはん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・れんこん・牛肉・大葉・卵・サニーレタス・大根・水菜・白菜・白ねぎ

#### ・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。れんこんにはカリウム、ビタミンB1、食物繊維など豊富な栄養素があり、抗酸化作用の代表格であるビタミンCを多く含んでいます。
- ・牛肉は良質なたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚や爪などの体の構成に必要不可欠な成分です。ロコモティブシンドロームの予防として、良質なたんぱく質を摂取することで健康的な体を維持する効果が期待されます。
- ・卵には必須アミノ酸、ビタミン群などが豊富に含まれています。中でもビタミンA、ビタミンB、ビタミンEには抗酸化成分が含まれています。また、卵の卵黄はレシチンと呼ばれる成分を含んでおり、レシチンには脳を活性化させる効果があるといわれています。
- ・水菜にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。水菜に含まれるアリルイソチオシアネートという辛味成分には、強い抗酸化作用があり、カルシウムも豊富で骨や歯を丈夫にする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	652kcal
たんぱく質	13%～20%	14.2%
脂質	20%～30%	26.9%
炭水化物	50%～65%	58.8%
食物繊維	7g以上	8.2g
カルシウム	245mg	216mg
カリウム	1050mg	1424mg



## 【冬】れんこんのはさみ揚げ&大根のごま炊き

### ①れんこんはさみ揚げ

【材料・分量】(4人分)

れんこん	240g
牛もも肉	200g
しょうゆ	12g
酒	16g
カレー粉(下味用)	4g
大葉	8g
卵	32g
片栗粉	24g
カレー粉(揚げ衣用)	0.8g
サラダ油	24g
サニーレタス	120g
かぼす果汁	60g



【作り方】

- 1.れんこんを1.5cm幅に輪切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- 2.牛もも肉にしょうゆ、酒、カレー粉で下味をつけておく。
- 3.1のれんこんを2枚使って、2の牛肉と大葉をはさむ。それに卵、片栗粉とカレー粉をあわせたものを順につけ油であげる。
- 4.皿にサニーレタスをしき、揚げたれんこんを盛りつけ、かぼす果汁をかける。

### ②大根のごま炊き

【材料・分量】(4人分)

大根	320g
だし汁	200g
みりん	12g
酒	12g
しょうゆ	8g
砂糖	4g
すりごま	20g



【作り方】

- 1.大根は2cm幅のいちょう切りにし、柔らかくなるまで下ゆでする。
- 2.鍋にだし汁、みりん、酒、しょうゆ、砂糖を入れ、大根を加えて煮る。大根に調味液がしみてきたら、すりごまを加え、さっと火を入れる。このとき焦げやすいので注意する。
- 3.器に盛る。

### ③水菜の梅肉和え

【材料・分量】(4人分)

水菜	200g
サラダ油	8g
梅干し	20g
みりん	8g
しょうゆ	4g
ごま油	4g



【作り方】

- 1.水菜は3cmの長さに切り、サラダ油で炒め、粗熱をとる。
- 2.梅干しの種を除き包丁で叩いたものに、みりん、しょうゆ、ごま油を合わせよく混ぜる。
- 3.1と2を和え、器に盛る。

### ④白菜と白ねぎのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

白菜	120g
根深ねぎ	60g
だし汁	600g
麦みそ	40g



【作り方】

- 1.白ねぎは斜めにスライス、白菜は一口サイズの角切りにしておく。
- 2.だし汁に具材を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし火を止める。
- 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。