

【秋】揚げ豆腐のきのこあんかけ & かぶと鶏肉の煮物

ライフステージ

健康課題

高齢期



認知症予防



献立

- ① 揚げ豆腐のきのこあんかけ
- ② かぶと鶏肉の煮物
- ③ にんじんのラペ（サラダ）
- ④ 麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・木綿豆腐・生しいたけ・えのき・ぶなしめじ・まいたけ・なめこ・みつば・かぶ・鶏肉・しょうが・にんじん・えだまめ

- 認知症の原因の一つに動脈硬化が関わっています。動脈硬化による脳出血や脳梗塞の後遺症により認知症になることがあります。しいたけはエリタデニン、フィトステリ、グルタミン酸などを含んでおり、エリタデニンには動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。また、しいたけに含まれるグルタミン酸には脳の老化を抑える効果があり、認知症予防の効果が期待されます。
- えのきを咀嚼すると、成分が分泌、吸収され、脳内のドーパミンやアドレナリンの分泌を促す効果があり、脳の働きを活性化させて認知症の予防、認知症の症状の改善する効果が期待されます。
- まいたけはポリフェノールを多く含んでいます。ポリフェノールには脳を活性化させる働きがあり、年齢と共に衰える脳神経細胞を抗酸化作用により守る効果があるといわれています。
- かぶには抗酸化ビタミンの代表格ビタミンCが多く含まれています。また、辛み成分イソチオシアネートにも高い抗酸化作用があり、血中の悪玉コレステロールの酸化抑制、カリウムによる血圧上昇抑制作用からの動脈硬化予防の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いわれています。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。

【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	650kcal
たんぱく質	13%～20%	13.7%
脂質	20%～30%	30.3%
炭水化物	50%～65%	56.0%
食物繊維	7g以上	7.3g
カリウム	1050mg	1073mg
カルシウム	245mg	143mg

【秋】揚げ豆腐のきのこあんかけ & かぶと鶏肉の煮物

①揚げ豆腐のきのこあんかけ

【材料・分量】（4人分）

木綿豆腐	400g
片栗粉	40g
植物油	20g
生しいたけ	52g
えのき	72g
ぶなしめじ	68g
まいたけ	68g
なめこ	40g
みつば	4g
だし汁	200g
薄口しょうゆ	20g
みりん	24g



【作り方】

1. 木綿豆腐は3～4cm程度の角切りにし、さっとゆでる。
2. ゆでた木綿豆腐に、片栗粉をまぶし、170℃の油で約3分揚げます。
3. 生しいたけはスライス、えのきは石づきを取り、半分程度の長さに切る。ぶなしめじ、まいたけは、石づきを落として、小房に分ける。みつばは葉の部分をかぎ、茎は3cm長さに切る。
4. 切ったきのこ、なめこ、みつばの茎をだし汁、しょうゆ、みりんなどで水気がほとんどなくなるまで煮る。
5. 揚げた豆腐を器に盛り、きのこあんをかけ、みつばを飾る。

②かぶと鶏肉の煮物

【材料・分量】（4人分）

かぶ	264g
若鶏もも肉	120g
だし汁	400g
酒	24g
みりん	24g
薄口しょうゆ	16g
塩	0.8g
しょうが	4g
ゆず果汁	4g



【作り方】

1. かぶは皮をむいて、下ゆでする。
2. 若鶏もも肉は一口大に切る。
3. だし汁に、酒、みりん、薄口しょうゆ、塩を加えて煮汁を作り、その中にかぶと若鶏もも肉を入れて15～20分煮る。
4. 若鶏もも肉に火が入ったら、しょうが汁とゆず果汁を加えて仕上げる。

③にんじんのラペ（サラダ）

【材料・分量】（4人分）

にんじん	224g
枝豆	144g
くるみ	12g
①レモン汁	8g
②オリーブ油	16g
③砂糖	4g
④塩	2g
⑤黒こしょう	少々



【作り方】

1. にんじんは皮をむき、長さ5cmの千切りにする。
2. 枝豆とくるみを粗くつぶす。
3. にんじんとつぶした枝豆、くるみを合わせ、①～⑤の調味料で和え、しんなりするまで待ち、盛り付ける。

④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。