

【秋】油淋鶏（ユーリンチー） & さつまいものポテトサラダ

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油淋鶏（ユーリンチー）
- ②さつまいものポテトサラダ
- ③えのきと昆布の土佐煮
- ④麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・えのき・にんじん・さつまいも・トマト・きゅうり・サニーレタス・たまねぎ・パセリ・鶏肉・キャベツ・根深ねぎ・しょうが



- 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。
- 鶏肉は良質なタンパク質を多く含んでいます。タンパク質には筋肉や臓器、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鶏肉により、良質なタンパク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。
- ロコモティブシンドロームは低栄養が主な原因です。キャベツには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。
- 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。
- えのきはビタミンB2を含んでいます。ビタミンB2には皮膚や各器官の粘膜を正常を保ったり、各細胞の再生を促進する働きがあります。
- 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されています。

【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	680kcal
たんぱく質	13%～20%	13.9%
脂質	20%～30%	29.3%
炭水化物	50%～65%	56.8%
食物繊維	7g以上	5.9g
カルシウム	245mg	82mg
カリウム	1050mg	1113mg

【秋】油淋鶏（ユーリンチー） & さつまいものポテトサラダ

①油淋鶏（ユーリンチー）

【材料・分量】（4人分）

鶏もも肉	320g
塩	1.6g
こしょう	少々
紹興酒	24g
片栗粉	16g
大豆油 （サラダ油でも可）	16g
キャベツ	188g
根深ねぎ	12g
しょうが	4g
砂糖	16g
穀物酢	32g
しょうゆ	32g
ごま油	8g



【作り方】

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り分け、塩、こしょう、紹興酒で下味を付ける。
2. 下味を付けた鶏もも肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚げる。
3. キャベツを千切りにし、皿に平たく盛りつける。その上に揚げた鶏もも肉をおく。
4. みじん切りにした根深ねぎとしょうが、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油を加えて合わせ、揚げた鶏肉にかける。

②さつまいものポテトサラダ

【材料・分量】（4人分）

さつまいも	176g
トマト	124g
きゅうり	80g
サニーレタス	64g
たまねぎ	44g
パセリ	2.4g
マヨネーズ	20g
穀物酢	8g
こしょう	少々
塩	0.8g



【作り方】

1. さつまいもは、皮付きのまま1cm角に切り、崩れない硬さにゆでる。
2. トマトはくし型に、きゅうりは斜めのスライスに切る。サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
3. たまねぎはみじん切りにし、軽く水にさらしておく。パセリもみじん切りにする。
4. みじん切りにしたたまねぎとマヨネーズを混ぜ、酢、塩、こしょう、みじん切りにしたパセリを加えマヨネーズソースを作る。
5. 4でさつまいもを和える。
6. 器にさつまいも、トマト、きゅうり、サニーレタスを盛る。

③えのきと昆布の土佐煮

【材料・分量】（4人分）

えのき	188g
にんじん	60g
こんぶ	4g
だし汁	200g
しょうゆ	16g
本みりん	16g
七味唐辛子	0.4g
かつお節	8g



【作り方】

1. えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。
2. にんじん、こんぶは千切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れ、えのき、にんじん、こんぶを入れ、一煮立ちしたら、しょうゆ、本みりん、七味唐辛子、かつお節を入れて、水気がなくなるまで煮る。

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。