

【秋】サンマのみそ煮 & チンゲンサイの白和え

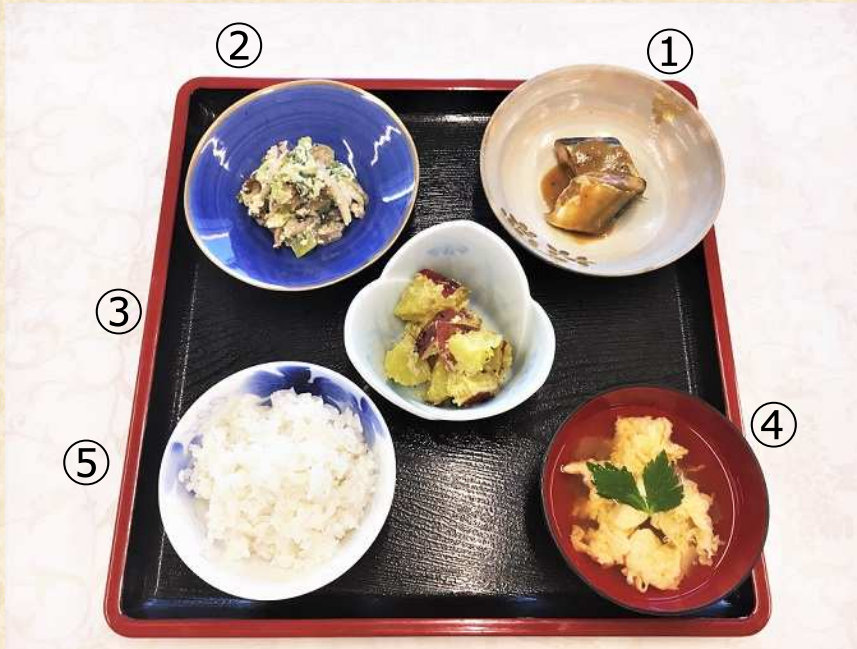
ライフステージ

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サンマのみそ煮
- ②チンゲンサイの白和え
- ③さつまいもの粉ふきいも
- ④たまねぎのかき玉汁
- 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・みつば・卵・しょうが・チンゲン菜・にんじん・生しいたけ・ぶなしめじ・さつまいも

・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。

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・ぶなしめじには細胞活性化作用する効果があるレクチン、キノコ特有の高分子多糖体で免疫向上効果があるβグルカンなどを多く含んでいます。また、ビタミンDも多く含み、免疫力や細胞の代謝機能をアップさせる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	676kcal
たんぱく質	13%～20%	12.9%
脂質	20%～30%	27.6%
炭水化物	50%～65%	59.5%
食物繊維	7g以上	5.5g
カリウム	1050mg	947mg
カルシウム	245mg	187mg

【秋】サンマのみそ煮 & チンゲンサイの白和え

①サンマのみそ煮

【材料・分量】(4人分)

サンマ	308g
しょうが	12g
だし汁	200g
砂糖	20g
しょうゆ	8g
米みそ	40g



【作り方】

1. サンマを1/4に切り、内臓を取っておく。しょうがは、スライスす。
2. だし汁に、砂糖、しょうゆ、しょうが、米みそを加え、サンマを約20分煮る。

③さつまいもの粉ふきいも

【材料・分量】(4人分)

さつまいも	264g
有塩バター	12g
はちみつ	12g
塩	0.8g
黒ごま	2g



【作り方】

1. さつまいもは親指大の大きさに切り、皮は残す。そして、崩れない程度に煮る。
2. 煮たさつまいもの汁を捨て、同じ鍋でバター、はちみつ、塩を入れ、粉を吹かせる。
3. 器に盛り付け、黒ごまをかける。

②チンゲン菜の白和え

【材料・分量】(4人分)

チンゲン菜	96g
にんじん	40g
生しいたけ	52g
ぶなしめじ	44g
こんにゃく	40g
だし汁	200g
木綿豆腐	120g
薄口しょうゆ	16g
砂糖	12g
酒	12g
ごま	20g



【作り方】

1. チンゲン菜はゆでて、水気をよく絞って1~2cm程度に切る。
2. 生しいたけはスライス、ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。にんじん、こんにゃくは千切りにする。これらをだし汁でゆで、汁気がなくなったら鍋から出し、しっかりと冷ます。
3. 豆腐をサッとゆでて、布巾でしっかり絞る。その中に、しょうゆ、砂糖、酒、ごまを入れ、和え衣を作る。
4. 冷ました具とチンゲン菜を和え衣で和える。

④たまねぎのかき玉汁

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	20g
みつば	32g
だし汁	600g
塩	2g
しょうゆ	4g
卵	48g



【作り方】

1. たまねぎは粗みじん切り、みつばは葉の部分はちぎり茎を3cm幅の長さに切る。だし汁に入れて火にかける。
2. 塩、しょうゆで味付けし、溶き卵を流し入れる。
3. 器に盛り付けみつばの葉を飾る。

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。