

季節

ライフステージ (対象者)

健康課題 (内容)

夏

高齢期

×

低栄養、ロコモティブシンドローム



献立名

- ① とうもろこしと麦の炊き込みご飯
- ② 塩麹チキンのしょうがソース仕立て・夏野菜の付け合せ
- ③ きゅうりとみょうがの酢の物
- ④ 焼きなすのみそ汁
- ⑤ すいか

【使用している福岡県農林水産物】

米・麦・とうもろこし・鶏肉・オクラ・パプリカ・青しそ・きゅうり・みょうが・なす・ねぎ・すいか

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・高齢になると、食欲の低下、噛む力や飲み込む力の低下、消化・吸収能力の低下などが原因となり、エネルギーやたんぱく質が不足する低栄養の状態になりがちです。低栄養は、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少症）の原因となり、寝たきりや死亡のリスクを高めます。
- ・まめに食べて、身体を動かすことで、食欲や食事の量を維持し、低栄養を予防することが必要です。
- ・暑い時期には、熱中症対策も重要です。高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくいいため、脱水症・熱中症になりやすいのが特徴です。また、高齢者の熱中症の半分以上は、室内で発生しています。
- ・熱中症予防には、室内温度の調整に加えて、水分の摂取が必要です。1日3食をきちんと食べることで、食事からの水分を摂取するとともに、のどが渇かなくても意識的に水分を補給するようにしましょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・本献立は、健康課題である低栄養やロコモティブシンドロームの予防や改善を念頭に、1食あたりのエネルギーを確保した上で、それに占めるたんぱく質比率を高く設定し、高齢者の筋肉合成に必要とされるたんぱく質（25g以上/1食あたり）を満たす栄養価となるよう工夫されています。さらに、季節の食材が使われた夏らしく涼しげな献立は、私たちの食欲や食事量を低下させる暑い夏を乗り切るための一助となります。
- ・とうもろこしは、エネルギーの補給源となる糖質が主成分であり、ビタミンB群や食物繊維も含んでいます。
- ・オクラのぬめりは、ムチンとよばれ、胃粘膜の保護や、夏ばて防止などの健康効果が期待されています。
- ・なすは水分が多く、焼、煮、揚、漬物など、色々な料理と相性がよい特徴をもつ優れた食材です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	509 kcal	カルシウム	910 mg
たんぱく質	25.1 g	鉄	2.1 mg
脂質	12.1 g	ビタミンA	183 μg
飽和脂肪酸	3.89 g	ビタミンB ₁	0.27 mg
炭水化物	73.4 g	ビタミンB ₂	0.24 mg
食物繊維	5.0 g	ビタミンC	81 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンD	2.4 μg
カリウム	1001 mg	葉酸	103 μg

①とうもろこしと麦の炊き込みごはん



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

米 55g
押麦 5g
とうもろこし 10g
薄口しょうゆ 3g
みりん 2g
酒 1.2g
だし 75g

1.米と麦は洗う。
2.包丁でとうもろこしの実をそぎとる。
3.1と2にとうもろこしの芯とAを入れ一緒に炊飯する。
4.芯を取り除き、茶碗に盛る。

A

②塩麹チキンのしょうがソース仕立て
・夏野菜付け合せ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

若鶏むね肉皮つき 70g
塩麹 6g しょう 少々
白ワイン 3g
オリーブ油 2g
無塩バター 4g トマト 20g
しょうが汁 2g レモン汁 2g
水 6g
オクラ 10g
パプリカ(赤) 15g
パプリカ(黄) 15g
青しそ 1g
レモン 10g

1.鶏肉をAに数時間漬け込み、オリーブ油で焼く。
2.溶かしバターに、湯むきしカットしたトマトとBを混ぜソースをつくる。
3.オクラはゆで、パプリカは焼く。
4.1-3と青しそ、レモンを皿に盛る。

A

B

③きゅうりとみょうがの酢の物



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

きゅうり 50g 塩 0.1g
みょうが 5g
寒天 1g
砂糖 2g
薄口しょうゆ 3g
酢 5g
しらす干し 5g

1.きゅうりは輪切りにして塩もみし、水で洗う。
2.1に千切りみょうがと水で戻した寒天を混ぜる。
3.調味料を混ぜる。
4.2と3を合わせ皿に盛り、しらすを天盛りする。

④焼きなすのみそ汁



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

なす 35g
油揚げ 3g
だし 150g
みそ 10g
小ねぎ 3g

1.焼きなすをつくり、食べやすい大きさに切る。
2.油揚げは、食べやすい大きさに切って焼く。
3.1と2を椀に入れ、みそをだしでといて注ぎ、ねぎをちらす。

⑤すいか



【材料・分量】(1人分)
すいか 100g

【作り方】
1.食べやすい大きさに切り皿に盛る。