

季節

ライフステージ（対象者）

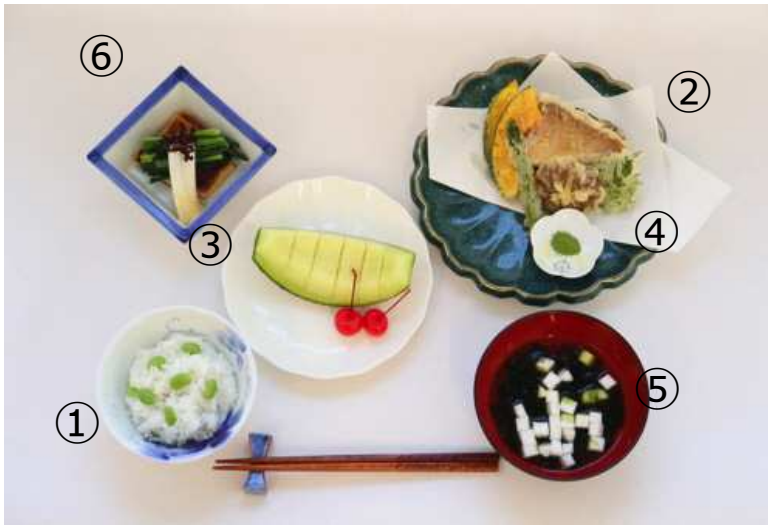
健康課題（内容）

春

高齢期

×

低栄養、口腔ケア・シフト・ローム



### 献立名

- ①枝豆ごはん
- ②アマダイと野菜の天ぷら  
抹茶塩添え
- ③わけぎとうどのぬた和え
- ④あおさとはんぺんのすまし汁
- ⑤メロン&さくらんぼ

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・アマダイ・アスパラガス・しいたけ・青しそ・抹茶・わけぎ

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

加齢に伴い、膵臓からのインスリンの分泌が低下することに加えて、内臓脂肪の蓄積、筋肉量の減少、身体活動量の低下などが原因で、糖尿病患者の割合は高くなります。

高齢者の糖尿病では、一般的な糖尿病の合併症（腎症、網膜症、神経障害、動脈硬化性疾患）に加えて、認知症、うつ、サルコペニア・フレイル、低血糖、低栄養などを起こしやすいことが知られています。

高齢者の糖尿病に対しても、適正なエネルギー摂取量とバランスのとれた食事療法が有用ですが、サルコペニアやフレイルがあり、低栄養の患者さんに対しては、栄養バランスに配慮した比較的多めのエネルギー摂取や十分なタンパク質摂取が望ましいと考えられています。（糖尿病診療ガイドライン2019）

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

春野菜料理の定番でもある天ぷらは、衣をつけることで食材のうま味や栄養を閉じ込めることができるとされています。また、少量で高エネルギーを補給できますので、以前よりも体重が減少している方には最適です。

アマダイは、美しい赤色にやわらかな身質、そして旨み・甘みが魅力的です。歯が丈夫な方は、アマダイの鱗を取らずに揚げる松笠揚げもお奨めです。

アスパラガスといえば、ゆでて食べることが多い野菜ですが、てんぷらとの相性も抜群です。春の食材の芽吹きを食卓に取り入れて、心も体もフレッシュに過ごしてみたいはいかがでしょうか。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	566 kcal	カルシウム	132 mg
たんぱく質	24.5 g	鉄	2.4 mg
脂質	15.9 g	ビタミンA	192 μg
飽和脂肪酸	2.19 g	ビタミンB1	0.29 mg
炭水化物	79.3 g	ビタミンB2	0.29 mg
食物繊維	5.4 g	ビタミンC	57 mg
食塩相当量	3.5 g	ビタミンD	0.6 μg
カリウム	1225 mg	葉酸	191 μg

### ①枝豆ごはん



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

米 60g  
枝豆 20g  
水 88g  
塩 1.2g  
酒 2g

- 1.米を研ぎ、30-60分程度浸水する。
- 2.皮の付いた枝豆を1分ほどゆで、ざる上げて水に浸して熱を取り、さやから実を取り出す。
- 3.1に分量の水を加え、塩を混ぜてよく溶かした後、枝豆を上を広げて炊飯する。
- 4.炊き上がったあと、酒を全体にひと振りし、少し蒸らす。
- 5.全体を底からさっくり混ぜ合わせて器に盛る。

### ③わけぎとうどのぬた和え



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

わけぎ 35g  
うどん 20g  
油揚げ 5g  
米みそ 4g  
穀物酢 2g  
砂糖 1g

- 1.わけぎは塩少々を入れた熱湯でゆで、水につけずにざる上げし、そのまま冷ます（うちわで扇いで冷ますとよい）。
- 2.冷めたわけぎを、小指の側面あたりで根元から先に向かって軽くしごき、ぬめりを出す。
- 3.2を4～5cm幅に切っておく。
- 4.うどんは短冊に切り、酢水（分量外）に10分ほど放った後、ザルに上げる。
- 5.わけぎとうどの大きさに合わせて油揚げを切り、フライパンや魚焼き器、オーブントースターなどで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- 6.ボウルに調味料を混ぜ合わせて酢みそを作り、水分を除き皿に盛った3、4、5にかける。

### ②アマダイと野菜の天ぷら 抹茶塩添え



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

アスパラガス 20g  
生しいたけ 10g  
かぼちゃ 20g  
青しそ 1g  
アマダイ 60g  
塩 0.2g  
てんぷら粉 6g  
油 9g

[抹茶塩]  
塩 0.5g  
抹茶 0.03g

- 1.アスパラガスは筋を取り、適当な長さに切る。しいたけは石づきをとる。かぼちゃは3mm幅に切る。青しその茎が長すぎる場合は適宜カットする。
- 2.アマダイの切り身の両面に塩を振り、下味を軽くつける。
- 3.水で溶いたてんぷら粉を1と2にまぶし、油で揚げたあと、バットにのせて油切りする。
- 4.器に盛り、抹茶塩を添える。

#### ④あおさとはんぺんのすまし汁



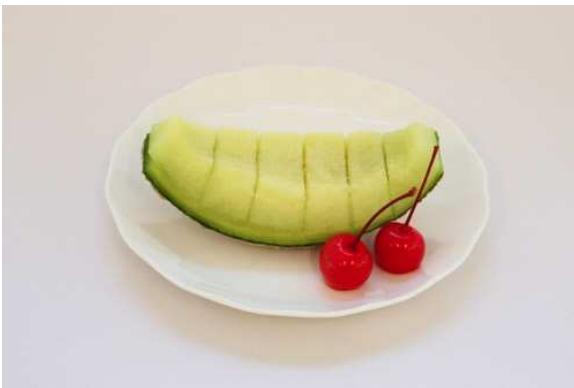
##### 【材料・分量】(1人分)

あおさ(素干し) 1g  
はんぺん 10g  
かつお・昆布だし 150g  
酒 5g  
塩 0.5g  
薄口しょうゆ 2g

##### 【作り方】

- 1.あおさはたっぷりの水に10分間浸し、水気を絞る(戻しすぎたら食感がなくなる)。
- 2.はんぺんは0.5cm角に切る。
- 3.鍋にだしを入れて中火にかけ、煮立ったら調味料を加えて混ぜる。
- 4.1と2を入れ、30秒~1分間煮て、器に注ぐ。

#### ⑤メロン&さくらんぼ



##### 【材料・分量】(1人分)

メロン 100g  
さくらんぼ(缶) 15g

##### 【作り方】

- 1.メロンは食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 2.さくらんぼを飾る。