

高齢者のいきいき食生活通信 第1回

～バランス良く食べて健康な体つくりを～

1 病気に強い健康な体をつくるためには、バランス良く食べることが大切です！

「バランスの良い食事」というと、何となく「おかずを何品も多くそろえなくちゃ」「赤や緑、黄色、色とりどりの食材をそろえた食卓にしくなくちゃ」・・・と、とにかく大変そうなイメージをお持ちではありませんか？

「バランスの良い食事」の実践するには、あまり難しく考えず、とにかく

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるように意識することが大切です。



*腸内環境を整えてくれる発酵食品(ヨーグルト、納豆など)も意識して食べましょう！

2 お食事前の準備体操として… 唾液腺のマッサージをしましょう！

最近、「お口が乾きやすい」「飲み込みづらい」などの症状はありませんか？

自宅にいる時間が増え人とのコミュニケーションが減ると、知らず知らずのうちに口の中の機能が低下し、お口が乾燥したり飲み込みづらいと感ずることがあります。

食べる前の準備体操として唾液腺のマッサージをすると、唾液の分泌量が多くなりお食事がスムーズになります♪



3 管理栄養士おすすめ「手軽においしく！低栄養予防レシピ」

★いろいろごはん★

(エネルギー412kcal、たんぱく質 13.3g、カルシウム 98mg、食塩相当量 1.4g)



<材料 2人分>

ごはん	茶碗 2 杯分	冷凍枝豆 (さやから出して)	40 g
卵	2 個	梅干し (種を除いて)	20 g
塩	少々	油	少々
すし酢	大さじ 1	白いりごま	大さじ 1

<作り方>

- ① 冷凍枝豆は、表示にそって解凍 (加熱の必要な物は加熱) し、さやからだしておく。
- ② 卵に塩少々を加え、フライパンに油少々を熱して炒り卵を作る。
- ③ 炊き立てのご飯にすし酢、炒り卵、枝豆、ちぎった梅干し、白いりごまを混ぜる。

ゴマの香味と梅干しの酸味で、食欲のない時にも食がすすみます。主食に卵を混ぜることでたんぱく質の補給になります。

★豚みそレタスうどん★

(エネルギー456kcal、たんぱく質 20.4g、カルシウム 44mg、食塩相当量 2.4g)



<材料 2人分>

冷凍うどん	2 玉	豚こま肉	120 g
しめじ	1/2 パック	レタス	140 g
ピーマン	1 個	ゴマ油	大さじ 1
こしょう	少々	A	[みそ 大さじ 1 杯半 みりん 大さじ 1]

<作り方>

- ① 冷凍うどんは、表示に従い、電子レンジ等で解凍する。
- ② Aを混ぜておく。
- ③ レタスはちぎる。しめじはほぐす。ピーマンはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚こま肉を炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、しめじ、ピーマンを加えて炒め、レタスを加える。
- ⑥ レタスがしんなりしたら、①のうどんとAを混ぜて余分な水分をとばす。
- ⑦ 器にもり、こしょうをふって出来上がり。

冷凍うどんを常備しておくとうちに麺料理が作れて便利です。肉と野菜がたっぷり入っているので、これ一皿でも栄養バランスの良い一品です！