

3日間

しっかり、楽々！

高齢者のための健康ごはん

健康な生活を送るには、何をどれだけ食べるかが重要なポイントになります。高齢者こそ、いま一度食事を見直すことが大切です。いくつになっても元気で若々しくいられるように、「自炊が面倒になった」という人も気軽に作りたくなる簡単レシピを紹介します。

分 ……調理時間の目安
kcal ……1人分のエネルギー

1日目 朝 お手軽パン食で元気はつらつモーニング

主食……………1つ 牛乳・乳製品…0
副菜……………2.5つ 果物……………0.5つ
主菜……………1.5つ



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー…499kcal 鉄……………3.2mg
たんぱく質…19.1g ビタミンC…63mg
脂質……………17.6g 食物繊維…8.0g
カルシウム…133mg 食塩相当量…2.4g

ロールパン

190kcal

材料(2人分) ロールパン……4個

10分 22kcal トマトとわかめのスープ

材料(2人分)

トマト(できれば完熟)……………1/2個
タマネギ……………1/4個
パセリ(またはパセリ粉)……………少々
乾燥カットわかめ…大さじ2
水……………300cc
固形コンソメ……………1/2個
濃口しょうゆ……………小さじ1/3
塩・コショウ……………少々

【作り方】

- 1 トマトは一口大のざく切り、タマネギはスライスする。パセリは刻む。
- 2 分量の水を沸かした鍋に固形コンソメを溶かし、タマネギ、トマト、わかめを加え、アクを取り、しばらく煮る。
- 3 Aで味をととのえ、器にスープを注ぎパセリをふる。





10分
173kcal

高菜と納豆のオムレツ

材料 (2人分)

- 卵…………… 3個
- 納豆…………… 20g
- 高菜の漬物… 10g
- 葉ネギ…………… 1本
- 油…………… 小さじ2
- 大根おろし… 50g



【作り方】

- 1 高菜はみじん切り、葉ネギは小口切りにする。
- 2 納豆、高菜、葉ネギは混ぜ合わせる(納豆のタレは好みで入れる)。
- 3 卵3個をよく溶き②を加え混ぜる。フライパンに油を入れ熱し、半量(1人分)の卵を一気に加え、半熟になるまで混ぜ、半月に焼く。皿に移し大根おろしを添える。残りも同様に作る。

ポイント

フライパンをよく熱し、卵を加えたら手早く混ぜ、火を通しすぎない。

15分
114kcal

かぼちゃと プルーンのレモン煮

栄養
ポイント

ビタミン類、食物繊維が豊富に取れる一品です。

材料 (2人分)

- カボチャ…… 130g
- プルーン…… 4個
- レモン…… 40g
- 砂糖…………… 小さじ2
- 水…………… 適量

【作り方】

- 1 カボチャはわたと種を取り、3cmほどの角切りにする。
- 2 プルーンは2つに切り、レモンは皮をむき、いちよう切りにする。
- 3 鍋にカボチャ、プルーン、レモンを入れ、水をひたひたに注ぎ、砂糖を加えて煮る。かぼちゃに竹串がすっと通るくらいになったら火を止め、器に盛る。



ポイント

電子レンジ対応容器に、材料をすべて入れラップをして、電子レンジでも加熱OK！約10分で出来上がり。



食育MEMO

しっかり食べて、さらに生き生き！

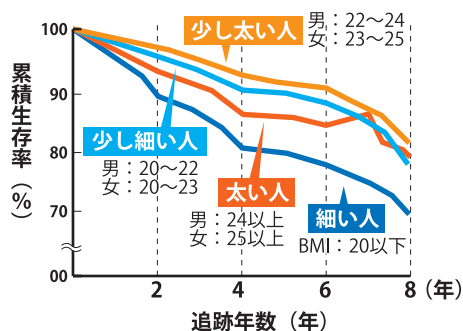
●「低栄養」に 気をつけましょう

シルバー世代は、食が細くなったり食事作りがおっくうになったりして品数や量が減りがちになり、低栄養気味の人がみられます。低栄養状態になると、免疫力や抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなったり、風邪をこじらせて肺炎になるリスクも高くなります。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。

●やせてきたら要注意

東京都健康長寿医療センター〈旧(財)東京都老人総合研究所の調査〉では、BMIが20以下の「細い人」の生存率は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれよりも、顕著に低いという結果が報告されています。低栄養によるやせ過ぎに注意しましょう。

体格指数 (BMI) と生存率



小金井市および南外村の在宅高齢者 (65歳以上) 1,048人を8年間追跡
新開省二著『50歳過ぎたら「粗食」はやめなさい』章思社

1日目 野菜たっぷり! 栄養バランス雑炊ランチ

主食……………1つ 牛乳・乳製品…0.5つ
副菜……………2つ 果物……………1つ
主菜……………1.5つ

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー ---660kcal 鉄 ----- 3.9mg
たんぱく質 ---18.6g ビタミンC ----- 35mg
脂質 ----- 18.8g 食物繊維 -----8.3g
カルシウム ---298mg 食塩相当量 -----3.7g



20分
385kcal

鶏肉入り けんちん雑炊

栄養
ポイント

主菜や副菜を一度にとれる丼メニューなどは、野菜を多めに入れて、栄養バランスを整えましょう。

材料 (2人分)

ごはん……………200g *ゆで冷凍ニンジン
里芋……………80g (たんざく切り、27ページ
小松菜……………50g 参照) ……………20g
生シイタケ……………2枚 油……………小さじ2
厚揚げ……………40g だし汁……………400cc
鶏もも肉……………80g 濃口しょうゆ…大さじ1
*冷凍ゴボウ みりん……………大さじ1
(ささがきまたは斜め薄切り、
27ページ参照) ……………40g

【作り方】

1 里芋は皮をむき、塩もみ(分量外)し、5mm厚の半月に切る。小松菜はよく洗い、3cm位の長さに切る。それぞれ、耐熱皿に入れラップをかけ、小松菜は約1分、里芋は約4分電子レンジにかける。シイタケは根元を切り、厚めにスライスする。



2 厚揚げは熱湯をかけて、5mmの厚さに切る。鶏もも肉はそぎ切りにする。

3 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ゴボウ、ニンジン、シイタケを順に加えて炒める。

4 だし汁、厚揚げを加えて5~6分煮、しょうゆ、みりん、里芋、小松菜、水で洗ったごはんを加えてサッと煮て器に盛る。

ポイント

④のごはんはぬめりを取るため、サッと洗います。

10分
106kcal

ひじきとチーズのごまよごし

材料 (2人分)

プロセスチーズ…20g
乾燥ひじき……………4g
赤ピーマン……………1/2個
みつ葉……………4本
A 白すりごま……………大さじ1 1/2
砂糖……………大さじ1
濃口しょうゆ……………大さじ1 1/2
だし汁……………大さじ2

【作り方】

- 1 チーズは5mm角に切る。
- 2 ひじきは水でもどし、赤ピーマンは千切り、みつ葉は3cmの長さに切る。それぞれ熱湯でサッとゆでる。
- 3 Aを合わせ、①②をあえる。

栄養
ポイント

ひじきのカルシウムは牛乳の約12倍、鉄分は鶏レバーの約6倍含まれます。

10分
169kcal

りんごキャラメル



【作り方】

- 1 リンゴは皮をむいて、芯を取り、2mm幅に切り、塩水(水…500cc、塩…小さじ1/2)にサッとくぐらす。
- 2 鍋にグラニュー糖と水を入れ火にかけて、煮詰める。薄くきつね色になったら火を止め、りんごを加えて混ぜる。

材料 (2人分)

りんご……………1/2個
グラニュー糖……………40g
水……………大さじ1弱

ポイント

きつね色になり始めたら焦げやすいので火加減に注意!



1日目
夜

ビタミンC効果でイキイキごはん

主食	2つ	牛乳・乳製品	1.5つ
副菜	2.5つ	果物	0.5つ
主菜	2つ		

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	---861kcal	鉄	-----2.8mg
たんぱく質	---28.8g	ビタミンC	-----48mg
脂質	---27.1g	食物繊維	-----7.0g
カルシウム	---274mg	食塩相当量	-----3.8g



ごはん 336kcal

材料(2人分) ごはん……………400g

15分 66kcal あさりと大根のミルクみそ汁

材料(2人分)

あさり	……………10個
大根	……………40g
三つ葉	……………2本
*ゆで冷凍ニンジン	
(いちょう切り、27ページ参照)	……………20g
だし汁	……………200cc
牛乳	……………100cc
みそ	……………大さじ1

【作り方】

1 大根は、いちよう切りにする。三つ葉は粗く刻む。

2 あさりは貝どうしをこすり洗う。

3 だし汁に、ニンジン、大根を入れ、軟らかくなるまで煮、あさりを加える。あさりの口が開いたらみそ、牛乳を加え、三つ葉を散らす。



ポイント あさりは火を通すと硬くなりやすいので煮すぎない。

20分
275kcal

ジャガイモと鮭のグラタン

栄養ポイント

ジャガイモは、コラーゲンの生成を助けるビタミンCがたっぷり入っています。

材料(2人分)

ジャガイモ	……………200g	ホワイトソース(缶詰)	……………1/2カップ
サケ	……………80g	湯	……………100cc
酒	……………50cc	鶏ガラスープの素	……………小さじ1/2
*ゆで冷凍ホウレン草		とろけるチーズ	……………30g
(27ページ参照)	……………40g		

【作り方】

1 ジャガイモは皮をむき、1cm幅の輪切り、または半月に切る。サッと水にくぐらせ、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジに約4分かける。ゆでホウレン草は、電子レンジで30〜50秒かけて解凍し、水気を切り、粗く刻む。

2 耐熱皿にサケと酒を入れラップをし、電子レンジに約1分かけ、粗くほぐす。

3 鶏ガラスープの素を湯にとかし、ホワイトソースと合わせ、ソースを作る。

4 グラタン皿にバターを塗り、ソースを半量敷き、ジャガイモ、サケ、ホウレン草を散らし、残ったソースをかける。上に好みでとろけるチーズを散らし、220度のオーブン、またはトースターで焼き色がつくまで焼く。

10分
184kcal

大豆のサラダ

材料(2人分)

水煮大豆	……………60g
キュウリ	……………1/2本
ニンジン	……………30g
リンゴ	……………1/4個

【作り方】

A	リンゴ酢(※無いときは、 物酢でも可)	……………大さじ1
	サラダ油	……………大さじ2
	塩	……………小さじ1/4
	砂糖	……………小さじ1/3
	コショウ	……………少々

【作り方】

1 水煮大豆はサッとゆでる。キュウリ、ニンジンを1cm角のサイコロ状に切る。ニンジンはゆでる。リンゴは塩水(水…500cc、塩…小さじ1/2)にくぐらす。

2 Aを合わせ、具材とすべてあえる。

1日目
食事
バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

朝	昼	夜
1つ	1つ	2つ
2.5つ	2つ	2.5つ
1.5つ	1.5つ	2つ
0	0.5つ	1.5つ
0.5つ	1つ	0.5つ

=



主食……………4つ
副菜……………7つ
主菜……………5つ
牛乳・乳製品…2つ
果物……………2つ