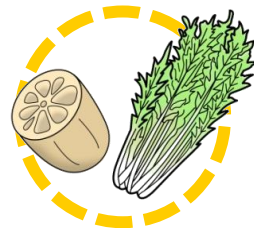


今月のテーマは **れんこん・京菜(水菜)** です！

## 高齢者のための食事学



高齢になると、食べる量が減ったり、かみごたえのあるものよりも柔らかく飲み込みやすいものを好んだりするようになります。このような食生活が続くと、栄養バランスが偏りやすく、『低栄養』につながりやすくなります。『低栄養』状態になると、免疫力や体力、筋力の低下から体調不良や感染症が起こります。高齢期の食事のポイントについて知り、いきいきと健やかに過ごしましょう。

### ▼ 食事のポイント

- ・1日3食、きちんと食べましょう。
- ・1回の食事に、『主食』、『主菜』、『副菜』の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品や果物も食べましょう。いろいろな食品がとれると良いね。

#### 『主食』

ごはん、パン類（菓子パンは除く）、めん類

1回の食事に、1種類食べましょう。



#### 『主菜』

肉、魚、卵、大豆料理



1回の食事にどれかを手の平半分ほどとりましょう。

#### 『副菜』

野菜、きのこ、いも、海藻料理



きんぴらや煮つけなど常備菜で、もう一品を心がけて。市販のおそう菜も上手に利用しましょう。

### ・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

#### ○ 色どめ

れんこんやごぼう、りんごなどは、皮をむいたり、切ったりすると、色が変わる(変色)ため、酢水や食塩水にひたして、変色しないようにすること。

#### 酢水を使って…

れんこんやごぼうに



5%濃度の酢水(水3カップに対し、酢大さじ1)に、3～5分ほどひたす。酢の分量が多いと、味がついてしまうので注意する。

#### 食塩水を使って…

りんごに



1%濃度の食塩水(水1カップに対して、塩さじ1/3)にひたす。ひたす時間は短めに。時間が長いと、食品が塩辛くなる。

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

まめなかなつうしん

検索

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

## ○主菜：水菜と豚肉のさっと煮

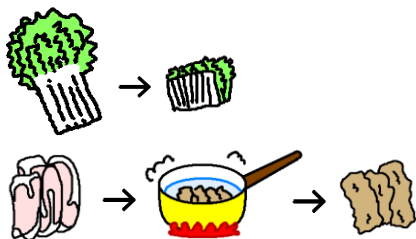
忙しいときでもパパッとできるメニュー☆

水	菜	200g
豚もも薄切り肉		200g
A	水	1カップ
	醤油	大さじ2
	糸こんにゃく	2g
	砂糖	小さじ1

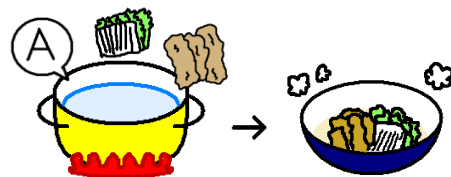
(4人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	9.7g
カリウム	393mg
カルシウム	91mg
塩分	1.4g

- ① 水菜は4~5cm長さのザク切りにする。  
豚肉はお湯をくぐらせて、余分な脂とアクをとる。



- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせ、豚肉と水菜を入れてさっと煮る。



## ○副菜：れんこんとハムのはさみ焼き

シンプルだけどおいしい♪

れんこん	150g
ハム	3枚
マスタード	適量
小麦粉	//
サラダ油	大さじ1

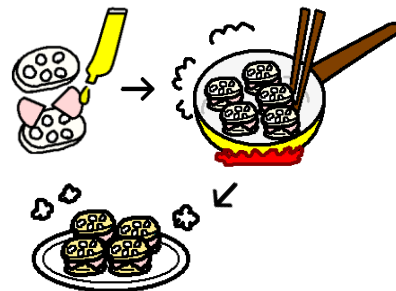
(2人分)

エネルギー	240kcal
たんぱく質	10.3g
カリウム	666mg
カルシウム	276mg
塩分	1.3g

- ① れんこんは薄い輪切りにし、アク抜きのために水に5分ほどさらし、水気をきる。  
ハムは十文字に4つに切る。



- ② れんこんは2枚1組とし、水気をふいてまな板に並べ、小麦粉を全体に、薄く均一にふる。  
ハムを2切れのせ、マスタードを塗り、もう1枚のれんこんではさむ。



- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れ、ふたをして弱めの中火で焼く。  
こんがり色づいたら裏返して同様に焼く。

## ○副菜：れんこんと水菜のサラダ

たまには、変わり種サラダはいかが？

れんこん	100g
水菜	80g
りんご	150g
A	梅干(もしくはねり梅) 1個
マヨネーズ	大さじ3
いりごま	大さじ0.5
削りかつお	1パック

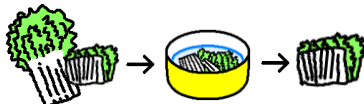
(4人分)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	262mg
カルシウム	60mg
塩分	0.5g

- ① りんごは芯を除いて皮つきのまま薄いいちょう切りにし、塩水をとおす。



- ③ 水菜は3cm長さに切って水につけ、パリッとさせ水気をきる。



- ② れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢少量を入れた湯でゆで、水気をきる。



- ④ 梅干は包丁で細かくたたいて刻み、マヨネーズと合わせ混ぜる。  
②を加えあえ、①、③、白ごま、削りかつおを加えてあえる。



## ○主食：水菜ごはん

野菜もとれる！簡単ませご飯。よ〜くませ、いただきます。

ご飯	4杯
ちりめんじゃこ	40g
水菜	100g
A	ポン酢醤油 大さじ2
炒りごま	大さじ4

- ① ちりめんじゃこはラップをかけずに、電子レンジにかける。  
水菜はざく切りにする。



- ② Aを混ぜておく。  
温かいごはんにAと①を加えてませ合わせる。

