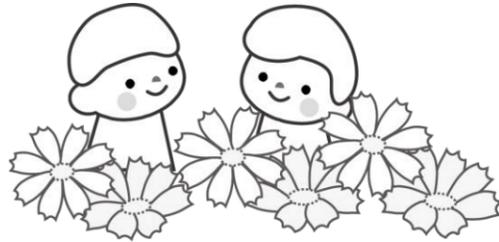


## 高齢者のための食生活講座



### <ドライカレー(2人分)>

豚ひき肉・・・140g  
大豆(水煮)・・・50g  
たまねぎ・・・1/2個  
にんじん・・・1/4本  
ピーマン・・・1個  
にんにく・・・1/2かけ  
しょうが・・・1/2かけ  
油・・・小さじ1

A { カレー粉・・・大さじ1  
ウスターソース・・・小さじ2  
トマトケチャップ・・・小さじ1  
顆粒コンソメ・・・小さじ1/2

ごはん・・・300g

エネルギー 510kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.7g 炭水化物 68.0g 食塩相当量 0.9g

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆を粗みじん切りにする。  
にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火にかける。
- ③ 香りが出たら、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えしんなりとするまで中火で炒める。
- ④ ひき肉、大豆を加え炒め、肉の色が変わったらAを入れ、水分が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 皿にごはん、カレーを盛り付ける。

### <オクラとわかめの酢の物(2人分)>

わかめ(乾)・・・2g  
オクラ・・・2本  
とまと・・・1/2個  
しょうが・・・1/2かけ

・合わせ酢  
だし汁・・・1/4カップ  
砂糖・・・小さじ1  
塩・・・少々  
しょうゆ・・・小さじ1  
酢・・・大さじ1

エネルギー 23kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g 炭水化物 5.1g 食塩相当量 0.8g

- ① わかめは水で戻す。水気をきってひと口大に切る。  
オクラは塩を少々まぶし、板ずりする。熱湯でさっとゆで、へたを切って小口切りにする。  
しょうがは千切りにする。  
とまとはひと口大に切る。
- ② ボウルに合わせ酢の材料を入れて混ぜ、わかめ、オクラ、とまとしょうがを加えてあえる。

### <ヨーグルト寒天(2人分)>

ヨーグルト・・・100g  
粉寒天・・・小さじ1/4  
砂糖・・・大さじ1  
水・・・80ml

・ブルーベリーソース  
ブルーベリー(冷凍)・・・20g  
水・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1/2  
レモン汁・・・少々

- ① ブルーベリーソース作り。  
鍋にソースの材料をすべて入れ、火にかける。  
少し粒をつぶしながら、煮る。
- ② ヨーグルト寒天作り。  
寒天、水、砂糖を鍋にかけ煮溶かす。
- ③ 沸騰したら火を止め、ヨーグルトを混ぜ、器に注ぐ。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

エネルギー 69kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.5g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.1g

## < 栄養バランスのとれた献立のポイント >

下記のイラストのような、汁物1碗におかず3皿の「一汁三菜」にすることで健康に必要な栄養素が過不足なくとることができます。「一汁三菜」を食生活の中に取り入れていくと、自然とバランスの取れた食事になりますので、家庭や外食でも、このような食事スタイルになるよう心掛けましょう。



栄養素は、さまざまな栄養素がお互いに作用し合って初めて機能します。

そのため、それぞれ栄養素のよい点を最大限に引き出すためには、多種類の栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

同じ食品ばかりに偏らずに、旬の食べものを食事に取り入れましょう。

