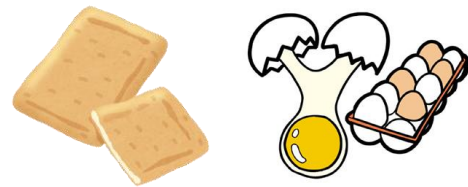


生涯骨太 クッキング教室

館林市食生活改善推進員協議会



◆お揚げとネギの卵とじ丼(4人分)



油揚げ・・・4枚
長ネギ・・・3本
卵・・・・・・・・4個
だし汁・・・・・・・・400ml
A $\left\{ \begin{array}{l} \text{しょうゆ} \cdots \text{大さじ} 3 \\ \text{砂糖} \cdots \text{大さじ} 3 \end{array} \right.$
温かいご飯・・・茶碗4杯分
スライスチーズ・2枚

- ① 油揚げを熱湯にくぐらせて油抜きし、水気を絞って2cm幅に切ります。ネギは5mm幅の斜め切りにします。
- ② 鍋(またはフライパン)にだし汁、Aの調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、切った油揚げとネギを入れ、中火で煮込みます。
- ③ 煮汁が半分くらいになったら溶き卵を回し入れ、菜箸でやさしく混ぜて全体に火が通るまで加熱します。
- ④ スライスチーズは粗く刻み、温かいご飯に混ぜ合わせます。
- ⑤ ④のご飯に③の卵とじをのせる。

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：390kcal、たんぱく質：19.5g、カルシウム：226mg、食塩相当量：2.6g

◆切り干し大根のミルクスープ(4人分)



切干大根(乾燥)・・・20g
水・・・・・・・・100ml
しめじ・・・・・・・・1/2株(80g)
まいたけ・・・・・・・・1/2株(80g)
サラダチキン・・・100g
固形コンソメ・・・1個
牛乳・・・・・・・・400ml
パセリ・・・・・・・・適量
コショウ・・・・・・適量

- ① 水100mlを入れた鍋に切干大根を入れて、5分くらいおく。鍋にしめじ、まいたけ、サラダチキンを手でほぐしながら加える。牛乳を入れて中火にかける。
※ふきこぼれやすいため、火加減注意！
- ② ひと煮立ちしたら、コンソメを手でくださながら入れる。
- ③ 器に盛り、刻んだパセリやコショウをふる。

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：142kcal、たんぱく質：13.5g、カルシウム：137mg、食塩相当量：0.6g

◆ほうれん草としらすのナムル(4人分)

ほうれん草・・・1束
しらす・・・・・・・・20g
しょうゆ・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1
かつお節・・・・・・適量

- ① ほうれん草は色よくゆでて、3～4cmの長さに切る。その後、水気をしっかりとる。
- ② ほうれん草にしらす・しょうゆ・ごま油を和え、かつお節をふる。

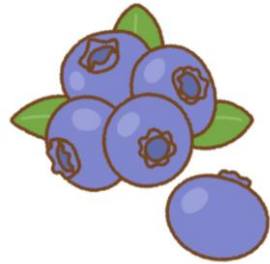


【1人あたりの栄養価】

エネルギー：39kcal、たんぱく質：3.4g、カルシウム：52mg、食塩相当量：0.8g

◆ブルーベリーヨーグルトムース(4人分)

生クリーム・・・80ml
砂糖・・・大さじ1
ヨーグルト(無糖)・・・320g
ブルーベリージャム・大さじ3
粉ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ2



※最初に、生クリームに砂糖を加え、泡立てしておく。

- ① 耐熱容器に粉ゼラチンと大さじ2の水を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。その後、ラップをして電子レンジで60秒ほど加熱する。
- ② ボウルに、ヨーグルト・ジャム・加熱したゼラチンをムラのないようによく混ぜる。
- ③ ②に生クリームを3回に分けて加える。
※この時、生クリームを少し残しておく。
- ④ 容器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったら、③で残しておいた生クリームを
- ⑥ トッピングする。

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：149kcal、たんぱく質：3.3g、カルシウム：107mg、食塩相当量：0.0g

【1食あたりの栄養価】

エネルギー：720kcal

たんぱく質：39.7g

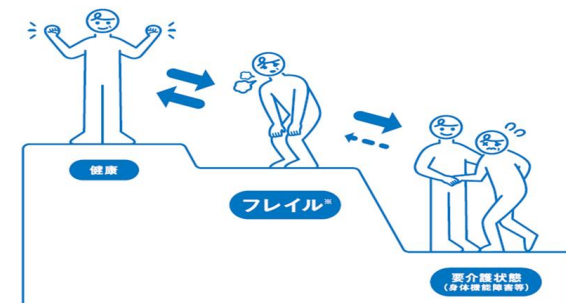
カルシウム：522mg

食塩相当量：4.0g

★メタボ予防からフレイル予防へのギアチェンジ

フレイルとは？

健康から要介護へ移行する中間の時期といわれています。加齢に伴う食欲・活動量の低下をはじめとする様々な要因が重なり起こるといわれていますが、早期発見と適切な支援で健康な状態に戻ることが可能な時期ともいわれています。



厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」より

特に **高齢期** のみなさんへ

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

フレイル予防でもっと元気に！

食事

エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂って

低栄養を予防

低栄養とは？



健康的に生きるために必要な栄養素、特にエネルギーとたんぱく質が不足している状態を「低栄養」といいます。低栄養になると免疫力が低下し、感染症などにかかりやすくなります。また、軽い病気でも回復に時間がかかります。やせぎみの人や偏食の多い人は注意が必要です。

低栄養の目安

- BMI18.5未満
- 6カ月で2～3kgの体重減少がある
- 血清アルブミン値 3.5g/dL 以下など

低栄養予防のポイント

少しずつでも必ず1日3食食べよう



肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質を十分にとろう



食欲がないときはおかずを優先して食べよう



健康のために塩分は控えめにして



こまめに水分補給を心がけよう



楽しい共食の機会をつくろう

