

シニアの低栄養予防教室



(1食あたり)
エネルギー : 624kcal
たんぱく質 : 24.4g
食塩相当量 : 3.8g

◆ごはん 100g

エネルギー : 156 kcal たんぱく質 : 2.5 g 脂質 : 0.3 g 食塩相当量 : 0.0g

◆栄養たっぷり鶏バーグ(4人分)

- 鶏ひき肉・・・200g
しいたけ・・・5～6枚(50～70g)
オクラ・・・5本(50g)
A { 木綿豆腐・・・50g
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
卵・・・1個
片栗粉・・・小さじ5
サラダ油・・・大さじ1.5

- ①オクラは茹でてから、細かく輪切りにする。
しいたけは、みじん切りにする。
- ②ボールに、1で切った材料と鶏ひき肉、
Aを入れてこね、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、成型した
2を中火で2分程焼く。
- ④裏返して、蓋をして弱火にし、焼き色が
つくまで2～3分程焼く。

エネルギー : 197 kcal たんぱく質 : 14.0 g 脂質 : 14.0 g 食塩相当量 : 0.4g

□和風おろしソース(4人分)

- 大根・・・200g
B { しょうゆ・・・大さじ1
ポン酢・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2

エネルギー : 41 kcal たんぱく質 : 0.9 g 脂質 : 0.2 g 食塩相当量 : 1.3g

◆小松菜としめじのゆずびたし(4人分)

- 小松菜・・・1束
しめじ・・・100g(1株)
にんじん・・・40g
だし汁・・・1カップ
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2
ゆず胡椒・・・適量(小さじ1/2)

- ①しめじは石づきを除いてほぐす。
にんじんは3cmの長さのせん切り、
小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋に小松菜以外の食材とだし汁、しょうゆ、
みりん、ゆず胡椒を入れて火にかける。
- ③3～4分煮たところで小松菜を入れて、
火がとおるまで煮る。

エネルギー : 25 kcal たんぱく質 : 0.9 g 脂質 : 0.2 g 食塩相当量 : 0.7g

◆ちぎりレタスの中華春雨スープ(4人分)

- レタス・・・1/2玉(100～150g)
カットわかめ・・・小さじ2
春雨・・・30g
C { しょうが・・・3cm(チューブ)
白すりごま・・・大さじ4
鶏ガラスープの素・・・小さじ4
水・・・4カップ
こしょう・・・少々
ごま油・・・小さじ2

- ①鍋に分量の水とカットわかめとCを入れて
中火にかける。
- ②沸騰したら春雨を1に加え、やわらかくな
るまで煮る。
- ③レタスをちぎりながら加え、こしょうで
味を調え、ごま油をまわし入れる。

エネルギー : 99kcal たんぱく質 : 2.1 g 脂質 : 6.1 g 食塩相当量 : 1.4g

◆かんたん！豆腐の白玉団子(4人分)

白玉粉・・・70g
木綿豆腐・・・100g
きな粉・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1

① 白玉粉に豆腐を少しずつ入れてよくこねる。
(耳たぶくらいの固さが目安)

② 1 を団子に丸め、沸騰したお湯で茹でる。
団子が浮き上がって、1～2分したら
水に取り、ザルにあげて水気を切る。

③ 器に盛り、砂糖を加えたきな粉を添える。

エネルギー：106kcal たんぱく質：4.0g 脂質：2.1g 食塩相当量：0.0g

Q. シニア世代(65歳以上)からふえる “低栄養” とは？

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。



☆低栄養チェックリスト 厚生労働省：高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版

自分の栄養・口腔の状態を
チェックしてみましょう!

該当する項目に○をつけてください

栄養	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ

※低栄養は、体重減少・筋肉量の低下・免疫低下などの原因となります。

また、低栄養が長期にわたると、要介護状態になる場合もあります。

☆低栄養予防のポイント

- ①欠食せず、“1日3食”食べましょう！

◆食欲がない時は、おかずを優先させましょう！
- ②肉・魚・卵などの“動物性たんぱく質”を意識してとりましょう！

◆大豆製品(納豆、豆腐など)もたんぱく源として適しています！

