

おいしい健康レシピ 第4回

シニア世代の食事と栄養

～筋力低下予防のために～





食事療法の5つのポイント

1. たんぱく質を効率よくとりましょう
2. 必須アミノ酸（特にロイシン）を摂りましょう
3. たんぱく質の合成を促進するビタミンB6を摂りましょう。
4. 骨を作るカルシウム、ビタミンD、ビタミンKをとりましょう
5. 1日3回、よく噛んで食べましょう

取り入れたい栄養素を含む食品

必須アミノ酸	ささみ、鶏むね肉、豚ヒレ、豚ロース赤身、ツナ缶、まぐろ、かつお、大豆など
ロイシン	肉類：鶏むね肉、ささみ、ロースハム、豚ヒレ肉、豚ロース赤身肉 魚類：かつお、まぐろ、ひらめ、かじき、あじ、さけ、しらす干し、かつお節 大豆製品：高野豆腐、きな粉、大豆、油揚げ 乳製品：チーズ
ビタミンB6	かつお、レバー、さけ、鶏ささみ、鶏むね肉、さんま、いわし、豚もも肉、アボガド、カリフラワー、バナナなど
カルシウム	牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、桜えび、しらす干し、ひじき、ごまなど
ビタミンD	さけ、カレイ、さんま、さば、いわし、しらす干し、木耳、干し椎茸など
ビタミンK	納豆、小松菜、春菊、モロヘイヤ、ほうれん草、にら、ブロッコリーなど

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
かぶの葉ご飯 	米 かつおだし かぶの葉 しらす干し 白ごま	100g(2/3カップ) 140g 1個分 10g(大さじ2杯) 1g(小さじ2/3)	①米は洗ってザルにあげて水気を切る。 ②炊飯器に①とかつおだしを入れ1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ③かぶの葉は塩ゆでし水気を絞り、みじん切りにする。 ④炊きあがったらかぶの葉、しらす干し、白ごまを混ぜ、器に盛り付ける。
鶏の南蛮漬け 	鶏むね皮付肉 A 酒 醤油 片栗粉 小麦粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 セロリ 干しいたけ 酢 砂糖 塩 B 醤油 だし汁 赤唐辛子 (小口切り) ゴマ油	160g 10g(小さじ2) 2g(小さじ1/3) 4g(小さじ1) 4g(小さじ1) 2g(小さじ1/2) 50g(小1/2個) 40g(1/4本) 40g(小1/2本) 2g(小1枚) 30g(大さじ2) 6g(小さじ2) 0.4g(一つまみ) 6g(小さじ1) 60ml 少々 4g(小さじ1)	【下準備】 ・鶏むね肉は一口大に切り、Aをよくもみ込む。 ・玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切っておく。 ・人参は千切りにする。 ・セロリは筋を取り、5cm程度の千切りにする。 ・干しいたけは40℃のぬるま湯につけ戻し千切りにする。 ①鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ火を止めバットにうつす。 ②熱いうちに玉ねぎ、人参、セロリ、しいたけを加え、ゴマ油を混ぜ冷ます。 ③下味をつけておいた鶏肉に片栗粉、小麦粉をまぶす。 ④フライパンに1cm程度の油を入れ、火にかけ、油が温まったら③の鶏肉を加え、揚げ焼きにする。 ⑤片面に焼き色がついたらひっくり返し、さらに1分焼く。 ⑥余分な油を切り、熱いうちに②に加え、30分程度漬ける。 ⑦器に盛り付ける。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
里芋とクリームチーズのサラダ 	里芋 クリームチーズ 大葉 C マヨネーズ みりん 醤油 刻みのり	120g(中3個) 10g 2枚 8g(小さじ2) 6g(小さじ1) 4g(小さじ2/3) 1g(一つまみ)	【下準備】 ・クリームチーズをさいの目にカットし冷蔵庫に冷やしておく。 ・大葉は千切りにする。 ・里芋は上下の皮を切り落とし、ラップに包んで電子レンジで3分加熱し、皮をむいて、4～6つに包丁で切る。 ①Cをよく混ぜ合わせる。 ②里芋が温かいうちにクリームチーズを混ぜる。 ③②に①を加え大葉を混ぜ合わせ器に盛り、上から刻みのりを散らす。
ほうれん草の湯葉和え 	ほうれん草 干し湯葉 だし 濃口しょうゆ かつお節	140g(2/3束) 1/8枚 6g(小さじ1) 3g((小さじ1/2) 1g(小袋1/3袋)	【下準備】 ・ほうれん草は根元で洗い、根元が太い場合は十字に包丁を入れ茹でる。ほうれん草の水気を絞り、根を切り4～5cmの長さに切る。 ・湯葉はビニール袋に入れ潰し、ぬるま湯に2～3分つけザルにあげる。 ・しょうゆとだしを合わせてだししょうゆを作る。 ①ほうれん草、湯葉、だししょうゆの半分を混ぜ合わせる。 ②①を器に盛り、かつお節をのせ、残りのだししょうゆをかける。
抹茶プリン 	牛乳 砂糖 抹茶 粉ゼラチン 水 きな粉	120ml 6g(小さじ2) 2g(小さじ1) 3g(小さじ1) 15ml(大さじ1) 2g(小さじ1)	【下準備】 ・水大さじ1に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。 ①小鍋に牛乳、砂糖、抹茶を入れ混ぜ、弱火にかける。 ②ふやかしたゼラチンを①に加え、混ぜる。 ③器に②を茶こしでこしながら入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしかためる。 ④食べる直前にきな粉をかける。

	かぶの葉ご飯	梅どりの南蛮漬け	里芋とクリームチーズのサラダ	ほうれん草の湯葉和え	抹茶プリン	1食あたり
エネルギー(kcal)	198	250	90	19	64	621
たんぱく質(g)	6.2	17.0	1.8	2.3	4.0	31.3
ロイシン(mg)	428	1347	138	158	265	2336
脂質(g)	0.9	13.5	4.7	0.4	2.6	22.1
炭水化物(g)	39.8	12.4	9.9	2.4	6.6	71.1
ビタミンB ₆ (mg)	0.12	0.46	0.10	0.10	0.03	0.81
カルシウム(mg)	105	25	14	36	73	253
ビタミンD(μg)	4.6	0.2	0.0	0.0	0.2	5.1
ビタミンK(μg)	102	34	14	189	31	370
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.4	0.2	0.1	2.0