

令和3年度

にこにこ 二戸二戸健康レシピ

9月19日「食育の日」発行



9月のテーマ 「 高齢者の食事 」

加齢にともなって筋力や心身の活力が低下した虚弱状態が「フレイル」です。低栄養になると「フレイル」が進行し、病気が重症化したり、介護が必要となってしまう。特に65歳以上の方は低栄養予防を意識した食生活にしましょう。

低栄養危険度チェック・・・あなたは大丈夫ですか？

食欲がない



BMI18.5 未満
体重減少



ふらつく



噛めない



むせる



ひとつでも当てはまったら低栄養の危険性が高い状況です

高齢期だからこそ しっかり食べましょう！

頭や体を動かす
エネルギー源

糖 質

穀類（ご飯・パン・麺類）
芋類・果物など

脂 質

肉や魚の脂・植物油
バター・マヨネーズなど

骨・筋肉・血を作る
たんぱく質源

たんぱく質

肉・魚・卵
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品など

- 朝・昼・夕の食事を欠かさず食べ、小食の人は食事回数を増やす
- 主食1膳（ごはんなど）+主菜1皿（魚・肉・卵・大豆製品など）+副菜1~2皿（野菜・芋・海藻・きのこなど）をそろえる
- 好きなものばかりでなく、いろいろな種類の食品を食べる
- 牛乳・乳製品を食事や間食に取り入れる
- 炒め物やサラダなどで適量の油をとる
- 柔らかいものばかりでなく調理の工夫で噛む、飲み込む力を維持する
- お菓子や果物の食べすぎに注意する
- こまめに水分補給する



※ 歯の治療、義歯の調整、軽い運動、積極的な社会活動もフレイル予防

今月のおすすめレシピは

盛岡大学 栄養科学部 4年に在学中の学生が考案しました

豚肉ときのこの和風カレー炒め

杉山 寛太さん 考案

秋の食材のきのこをふんだんに使用し、柔らかくなるまで炒め煮しています。カレー風味にすることで塩分を抑えています。



材料（2人分）

| | |
|-------------|--------|
| ごはん | 300g |
| 豚肉 | 120g |
| まいたけ | 50g |
| しめじ | 50g |
| 玉ねぎ | 100g |
| にんじん | 50g |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| めんつゆ（ストレート） | 小さじ4 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ6 |

作り方

- ① まいたけ、しめじは小分けにする。
- ② 玉ねぎは2cm幅のくし切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ フライパンを中火で熱してサラダ油を入れ、豚肉、きのこ、野菜を中火で約5分炒める。
- ④ ③に調味料と水を加えて少し弱火にしてさらに約10分炒め煮する。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、横に④を盛る。

エネルギー：590kcal 塩分：0.9g

ニラ豆腐のふわふわチヂミ

木次谷 侑希さん 考案

豆腐を加えることで、柔らか食感で食べやすいチヂミになっています。



材料（2人分）

| | |
|------------|------|
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| 卵 | 1個 |
| にら | 50g |
| とろけるチーズ | 20g |
| 薄力粉 | 大さじ3 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 減塩お好み焼きソース | 大さじ2 |

作り方

- ① ニラは1cm長さに切る。チーズも少し細かく切る。
- ② ボウルに卵、薄力粉、片栗粉、水を入れて混ぜ、ニラ、チーズを加え混ぜて、豆腐も加え、粗くくずしながら軽く混ぜる。
- ③ フライパンを熱しごま油を入れ、②の生地を流し入れ、中火で6分焼いたら裏返しさらに6分焼く。
- ④ 焼き色が付いたら、まな板に移し、食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り、ソースをかける。



エネルギー：225kcal 塩分：0.7g

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

10月のテーマは「脳卒中予防」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316