

シニアのためのレシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



今月の一品:チヂミ風 納豆としらすのネギ焼き



納豆としらすでカルシウムたっぷり簡単おかず。ふっくらした軽い食感で胃にも優しい一品です。



【材料】 2人分

○ 納豆(小粒)	45g
○ 小ねぎ	25g(3本)
○ しらす干し	25g
○ 長芋	120g(7cm程度)
○ 卵	1個
○ 片栗粉	大さじ4
○ 塩	ひとつまみ
○ 油	大さじ1
○ ごま油	小さじ1
○ 赤パプリカ	40g (大きいもので1/4個)
○ 油(パプリカ用)	少々
○ ポン酢(市販品)	大さじ3 (つけだれ用)

〔(1人分)エネルギー 285kcal タンパク質 12.1g 脂質 13.5g カルシウム 89mg
塩分 1.8g *ポン酢大さじ1を使った場合の栄養価〕

【作り方】

- ① 小ねぎは5mm 位に切る。しらす干しはざるに入れ熱湯をかけ、水気を切る。長芋は皮をむきすりおろす。
- ② 赤パプリカは種を取り、縦に6等分する。鍋に湯を沸かし、油を少々入れて茹でる。
- ③ ボールに卵を入れよく溶きほぐし、片栗粉、塩を加えて混ぜ、長芋、納豆、しらす干し、小ねぎを加えて納豆の粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④ フライパンに油とごま油を入れ、③を入れて中火で3分焼く。裏返して弱火で5分焼く、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 皿に盛り、赤パプリカを付け合わせる。
- ⑥ ポン酢を添える。お好みで練りからし、ラー油を加えても良い。

クッキングメモ

☆納豆としらすのねぎ焼きは、火加減がポイントです。表の面をしっかりと焼くとひっくり返しやすくなります。

☆納豆やしらす干しは冷凍して常備できます。食卓に一品加えてカルシウムを補いましょう。

☆付け合わせの野菜は、切って容器に入れ(ラップでも可)油を少々加えて電子レンジで加熱すると、つや良く仕上がります。パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリーが適しています。

今月の豆知識

「骨を丈夫に」カルシウムを上手にとるには？

高齢者はカルシウムの吸収率の低下によって骨量が減少傾向にあります。また、食が細くなることでカルシウムの摂取量自体も不足してしまうため、骨粗しょう症を発症するリスクが高いとされています。カルシウムをなるべく毎日とるようにしましょう。

カルシウム

骨の約70%がカルシウム

食品例)牛乳、チーズ、ヨーグルト、しらす干し、桜えび、納豆、豆腐、小松菜、かぶの葉



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める効果



食品例) 鮭、イワシ、サンマ、きくらげ、干しシイタケ

カルシウム

ビタミンD

骨を丈夫に

タンパク質

タンパク質

骨の重要な成分の
コラーゲン
(タンパク質)



食品例)
肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンK

骨を丈夫に保つ



食品例)
かぶの葉、ほうれん草、納豆、チーズ

ビタミンK

ビタミンC

ビタミンC

コラーゲンを作るにはビタミンCが不可欠



食品例)キウイフルーツ、レモン、苺、赤パプリカ、芽キャベツ、じゃがいも

カルシウムを減らさないためには…
○加工食品をとり過ぎない
○禁煙・アルコール、カフェインを控える
○塩分をとり過ぎない



日光に当たると皮膚でもビタミンDが作られます。一時間くらいの散歩や買い物で日光浴をするとよいです。また、こまめに体を動かすことで、骨が刺激され、強くなります。いつまでも元気でいきいきと生活するために、骨を強くしましょう。

高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市の高齢者支援課の協力を得て、高齢期の栄養に関する知識や食事を作ること・食べることの楽しみをお伝えする活動を行っている栄養士の集まりです。主に50歳以上の市民の方を対象に、生活習慣病予防料理講習会、男性のための料理教室などを行っています。

また、高齢者食事学研究会では、一緒に活動する栄養士・管理栄養士を募集しています。関心のある方、一緒に活動してみませんか。

「シニアのためのレシピ」バックナンバーは市のHP【高齢者食事学】からダウンロードできます



お問い合わせ

武蔵野市 高齢者支援課 相談支援係

☎ 0422-60-1846

次号は5月に発行します。