

## 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(ひとしな):白菜と肉団子のスープ

やわらかい肉団子と野菜のスープで、高齢者の方でも食べやすい料理です。肉団子には生姜とねぎが入っていて、体が温まります。具沢山なので、おかずの一品としてもどうぞ！



【1人分:エネルギー229Kcal、たんぱく 14.8g、脂質 13.9g、塩分 1.9g】

<作り方>

- ① 白菜は軸と葉に切り分け、軸は縦2~3つに切り、その後そぎ切りする。葉は大きくざく切りにする。人参は5mmの厚さの半月またはいちょうに切る。
- ② ボールに水を除いた肉団子の材料を入れ、粘りがでるまで混ぜる。水はまず大さじ1を入れ、堅いようなら小さじ1を追加する。10個程になるように丸める。
- ③ 分量の湯を煮立たせて、肉団子を落とす。肉団子が浮いたらアクをすくい取り、弱めの中火で2~3分煮る。肉団子を端に寄せて、白菜と人参を入れ、10分ほど煮る。
- ④ はるさめを水に浸し、切りやすい固さになったら長さ 5~6 cm に切る。
- ⑤ 塩の半量と酒を加え、はるさめを入れて5分煮る。味をみて、残りの塩で調える。



## &lt;ポイント&gt;

- 火が強いと、白菜がやせてすじっぽくなり、汁も濁ります。弱めの中火が適当です。
- ひき肉を粘りがでるまで練ると、口当たりがやわらかく、ゆでるときに割れにくくなります。肉だねに水を加えると、ふっくらやわらかくなります。
- スープの肉団子だけでは、**たんぱく質が不足**するので、豆腐や卵のおかずを組み合わせましょう。  
例:ニラともやしの卵炒め、豆腐のきのこあんかけ など

# 今月の豆知識 上手に腸活、お腹すっきり

高齢になると腸の動きが悪くなる事で、便秘などのトラブルが起きやすくなります。腸内環境を整える(善玉菌・日和見菌を増やす)ことは、免疫力アップや、便秘改善、生活習慣病予防にもつながります。



① 基本は、**バランスの良い食事** + 適度な**運動・睡眠**も忘れずに！！

② 腸内環境を整える働きが期待できる「**食物繊維**」や「**発酵食品**」をしっかり取る。

「日本人の食事摂取基準」の1日あたりの食物繊維の目標量に、男女ともほとんどの年代の人が届いていません。

おすすめ食品を意識的に食卓に取り入れることで自然と食物繊維がとれます。

【目標量(50歳以上):男性 20~21g以上、女性 17~18g以上】

<おすすめ食品>

**食物繊維**⇒海藻類、豆類、きのこ類、野菜類、果物類、芋類、穀物類

**発酵食品**⇒ヨーグルト、納豆、チーズ、味噌、キムチ、漬物、甘酒

<レシピ例>



きのこたっぷりマリネ

きのこ+野菜

→食物繊維 3.2g

えのきたけ、生椎茸、  
しめじ、舞茸(各10g)  
ごぼう(20g)  
赤パプリカ(30g)  
オリーブ油、酢、砂糖  
(各小さじ1)

塩 少々

- ・きのこ類は手でさき、ごぼうとパプリカは薄く切り、全てレンジで加熱。
- ・冷めたら調味料を全て入れて混ぜ合わせる



甘酒ヨーグルト和え

果物+発酵食品

→食物繊維 2.3g

柿(50g)  
ドライプルーン  
(20g)  
ヨーグルト(80g)  
甘酒(10g)

- ・材料を全て混ぜ合わせる

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