

# 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): 蒸し鮭のきのこソース



生鮭は蒸すことにより、舌触りがしっとりとしなやかになります。さらに、ソースにとろみをつけることでかむ力や飲み込む力が弱くなった高齢者の方も食べやすい料理です。



<材料 2人分>

○生鮭切り身	2枚 (160g)
○塩	0.6g(少々)
○こしょう	少々
○ブロッコリー	40g
(オクラ、スナップエンドウでも良い)	
○きのこソース	
しめじ・まいたけ	
えのきだけなど	80g
サラダ油	小さじ2(8g)
だし汁	160cc
塩	0.6g(少々)
こしょう	少々
醤油	小さじ1(6g)
片栗粉	小さじ2(6g)

[1人分:エネルギー 144kcal、たんぱく質 21.4g、脂質 3.9g、塩分 1.1g]

<作り方>

- ① 生鮭は両面に塩、こしょうをして5~6分おき、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② 蒸気が上がった蒸し器にクッキングシートを敷いて、生鮭を並べ中火で約10分蒸す。
- ③ しめじ、まいたけ、えのきだけは3~4cmの長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱してきのこ類を炒め、だし汁を加え煮立ったら、塩、こしょう、醤油で調味し、倍量の水でといた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に鮭を盛り、④のきのこソースをかけて、茹でたブロッコリーを添える。



<献立のヒント> ~副菜(おかず)の組み合わせ~

主食が白いごはんの時 ・かぼちゃの煮物  
・筑前煮 など

主食が炊き込みごはんの時 ・野菜の酢の物  
・野菜の和え物 など



根菜類やいも類を使うと、満足感のある食事になり、栄養面も充実します。



酢やだしを使った野菜たっぷりのおかずにすると、味の変化を楽しみながらさっぱり食べられます。

## 今月の豆知識

### ～塩、「少々」、「ひとつまみ」ってどれくらい？～



塩分の摂りすぎは、生活習慣病につながります。そのため、料理の時は塩分をきちんと測ることが大切です。

レシピを見ていると「少々」「ひとつまみ」など様々な測り方ができます。普段から何気なく使っている言葉ですが、実際にはどのくらいの分量なのでしょう？

#### ■塩:少々

親指と人さし指の、2本の指先で自然につまんだ分量。  
小さじ1/8程度(約0.3~0.6g)の量です。



親指、人さし指でつまんだ量

#### ■塩:ひとつまみ

親指、人さし指、中指の、3本の指先で自然につまんだ分量。  
小さじ1/4~1/5程度(約0.6g~1g)の量です。



親指、人さし指、中指でつまんだ量



人によって多少グラム数に差があるので、自分の「少々」と「ひとつまみ」を測り、知っておくと便利です。

【参考】日本人の1日の塩分摂取基準量:男性 7.5g 女性 6.5g(2020年版)

お料理をする時に実際にやってみると、味の感覚がつかめるのでぜひ試してみてください。  
塩分を計って作ると、味付けが物足りなく感じることもあるかもしれません。そのような時は、酢やレモン汁などの酸味や、かつお節や昆布、煮干しなどを使っただし汁を使うと、薄味でもおいしく食べられます。

### 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、男性のための料理講習会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。

お問い合わせ先 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846