

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

ひとしな
今月の一品：中国風菜飯

たっぷりの緑黄色野菜が入った しょうゆ味の炊き込みご飯です。
野菜が柔らかいので、高齢者でも食べやすい料理です。



[1人分：エネルギー 241 kcal、
たんぱく質 7.5g、脂質 4.1g、塩分 0.9g]

<材料 5人分>

- 米 1・1/2 カップ (300ml)
- 水(干しいたけのもどし汁) 360ml
- 豚もも薄切り肉 80g
 - ・しょうゆ 小さじ 1
 - ・酒 小さじ 1/2
- 人参 50g
- 干しいたけ 2枚
- 小松菜 150g
- 油 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- 塩 小さじ 1/5
- しょうゆ 大さじ 1

<作り方>

- ① 干しいたけを水につけてもどす。
- ② 米は炊く 30 分前に洗って、干しいたけのもどし汁を含む 360ml の水に浸す。
- ③ 豚肉は 2~3cm に切り、しょうゆと酒で下味をつける。人参は長さ 3cm の短冊に切る。もどした干しいたけは薄切りにする。小松菜は長さ 3cm に切り、軸と葉に分ける。
- ④ ②を普通のご飯を炊くようにして、炊飯器のスイッチを入れる。
(炊飯途中でふたが開かない炊飯器の場合は、浸水した米に下記⑤で炒めた具材をよく混ぜて、スイッチを入れる。)
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉、人参、干しいたけ、小松菜の軸、葉の順に加えて強火で炒め、酒、塩、しょうゆで調味し、火を止める。
- ⑥ 米が煮立ってきたところで、⑤を汁ごと加えて全体をよく混ぜ、表面を平らにしてふたをし、さらに炊く。

一口メモ

- 1 カップの容量は 200ml です。
- 炒めた豚肉と野菜を、煮立ってきた米に加えて炊きます。
- 炊飯器のふたの排気孔から湯気が出始めて、ブクブクという音がしてきたら具材を入れるタイミングです。
- 余ったご飯は 1 食分ずつ小分けにしラップで包んで冷凍庫で保存します。約 1 ヶ月は 保存可能。





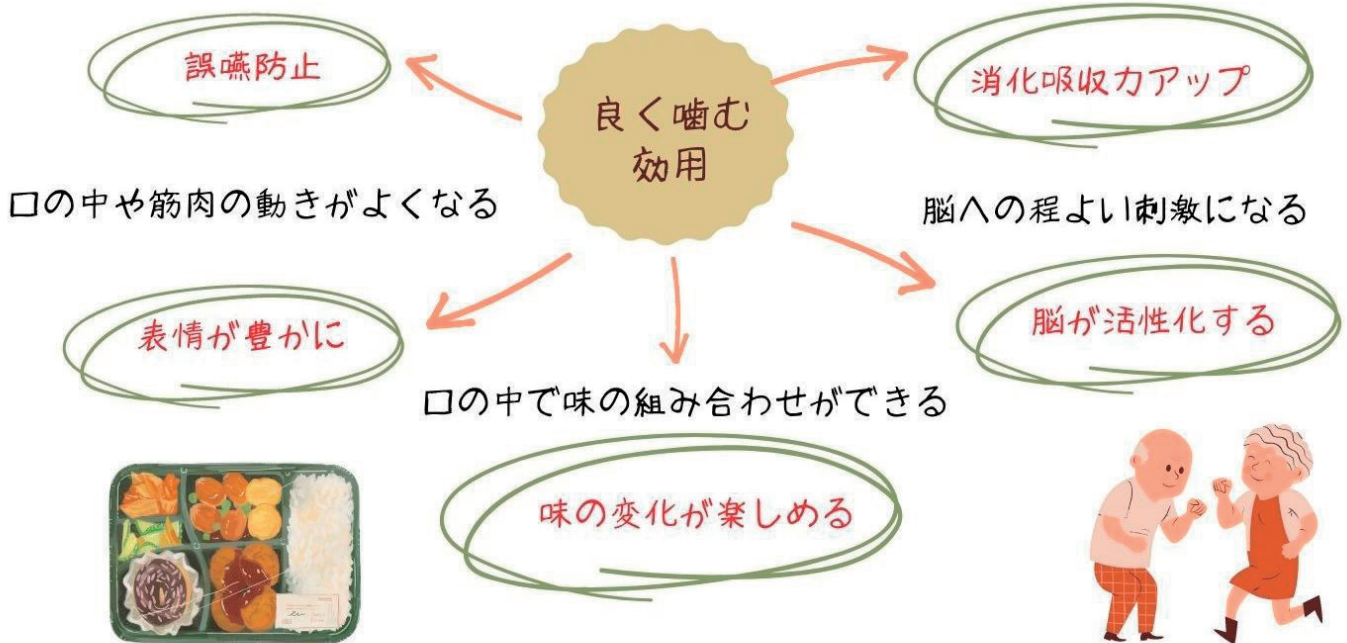
よく噛むことは健康の元



私たちは口から食べることで栄養素を身体に取り入れています。
そのためには意識して良く噛んで食べるのが大切です。

唾液とよく混ぜることで飲み込みやすくなる

唾液中の消化酵素とよく混ぜり合う



まずは一口10回から
噛むことを始めましょう

一口ごとに箸を置いて
ゆっくり食べましょう

一口の量を
減らして味わって
食べましょう

季節のいろいろなものを味わい、適度な運動を行うと
身体全体の健康にもつながり、
フレイル（年齢と共に心身が弱った状態）予防になります。



口の健康にも気を配ることが大切です。少しでも気になることがあるときは、早めに歯科医院などに相談しましょう。かかりつけ歯科医を決めておくと安心です。

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。

市HPから「シニアためのレシピ」を
ダウンロードできます。また、レシピ動画
も配信しています。



お問い合わせ先

武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 支援係

☎0422-60-1846

※ 次回は令和5年11月頃発行予定です。