

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}： 鮭つくねのライスパー春巻き

鮭はビタミンDが豊富で、骨の健康や免疫機能をサポートします。ビタミンDは油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。ライスパーで包んで揚げ焼きにすると、パリパリ＆もちりの春巻きに！



[1人分：エネルギー327kcal たんぱく質 16.5g
脂質 17.5g 炭水化物 25.3g 塩分 1.2g]

※付け合わせの野菜は食べやすい野菜を盛り合わせます。

<材料 2人分>

○生鮭(皮なし)	150g
しょうが汁	小1
溶き卵	1/2 個分
※ 塩こうじ	小1
片栗粉	小1

大葉	4 枚
ライスパー	4 枚
サラダ油	適宜

○付け合わせ

ベビーリーフ	20g
プチトマト	4 個
ポン酢(お好みで)	小2

<作り方>

- ① 鮭は骨を取り、荒いみじん切りにする。
- ② ボウルに①と※を入れてよく混ぜ、4 等分にする。
- ③ ライスパーを水にくぐらせもどす。
- ④ まな板に濡らして絞ったキッチンペーパーを置き、③をのせる。
- ⑤ 大葉1枚を中心よりやや下あたりに置き、②をのせ、手前、両端のライスパーを折り畳み巻く。
- ⑥ フライパンに多めの油を敷き、⑤を 1 本ずつ離して入れ、片面を2分ずつ、両面を揚げ焼きにする。
- ⑦ 器に盛り、付け合わせの野菜、ポン酢を添えて出来上がり。

一口メモ

- ・ 巻いた後はライスパーがくっつきやすいので、ラップの上に 1 本ずつ離して置くかラップでくるんでおきます。
- ・ レンコンのみじん切りを加えると食感がアップします。また、春巻きの皮でもパリッと香ばしく、おいしく作れます。
- ・ 塩こうじがない場合は甘口鮭で代用しましょう。



赤身魚・白身魚・青魚の違い 知っていますか？

豆知識

「ミオグロビン」の含有量の違いで分類しています。

筋肉内で酸素を貯蔵し、必要なときに利用できるようにする筋肉色素タンパク質

赤身魚



マグロ・カツオ・サンマなど

味が濃く、肉質は硬めで、鉄分が豊富



赤身魚の一部

青魚



アジ・イワシ・サバ

白身魚



タイ・ヒラメ・タラ・アナゴなど

淡泊な味が特徴で、ほぐれやすく、
低カロリーで消化が良い



背中が青く見えるのは

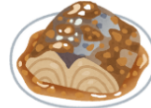
DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含むため

DHA

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用があり、
中性脂肪の合成を抑え、脳や神経組織の機能に良い影響を与える効果が期待
できます。

EPA

血栓ができるのを防ぐ効果があります。



鮭は何魚でしょうか？

正解は赤く見えるけれど、**白身魚**！

抗酸化作用
免疫力向上作用



赤い色は、鮭の食べるエサに関係しています。

鮭のエサである、エビや蟹の殻には、「アスタキサンチン」（カロテノイド系の赤い色素）がたくさん含まれているため、鮭の色が赤く見えるのです。

赤身魚を火に通すと白っぽくなりますが、サケは赤いままですね。それは、「アスタキサンチン」が熱に強いいため、火に通しても色を保つことができるからなのです。

高齢者食事学研究会のご案内

* 次回の発行は次年度 春の予定です。

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、
シニアのための料理講習会、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「シニアのためのレシピ」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

相談支援係

☎0422-60-1846