

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} : しょうがスープ



寒い季節には、身体の内側から温める汁物がおすすりです。
鶏だんごと冬野菜で作るしょうが風味の温活スープです。



[1人分 : エネルギー 144 kcal
たんぱく質 11.3g 脂質 9.9g 塩分 1.5g]

<材料 2人分>

○にんじん	1/3 本
○えのき	1/2 袋
○白菜	1/2 枚
○しょうが	1 かけ
○中華顆粒だし	小さじ 1/2
○水	400cc
○ごま油	少々
○塩	少々
☆鶏団子の材料	
○鶏ひき肉	100g
○酒	小さじ 2
○塩	小さじ 1/3
○おろししょうが	小さじ 2
○片栗粉	大さじ 1

<作り方>

- ① にんじん、しょうが、白菜は千切りにする。えのきは根元を切り落として2等分にし、手でほぐす。
- ② ボウルに肉団子の材料を入れて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③ 鍋に中華顆粒だし、水を入れて中火で煮立たせ、肉だねをスプーンで一口大にすくって入れる。蓋をして肉に火が通るまで3分ほど弱めの中火で煮る。
- ④ にんじん、えのき、白菜を加えて、野菜が柔らかくなるまで2分煮て、塩、ごま油を入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、千切りしょうがをのせて完成。

一口メモ

*鶏肉は塩を加えてよく混ぜるとなめらかな口当たりになります。

*人参、しょうがの皮は汚れなどが気にならなければ、むかずに使用しても良いです。





豆知識 中医学に基づく



冬のカゼと食養生

中国医学（中医学）では、カゼの症状は、自然界の邪気（病気を起こす原因）「風邪（フウジャ）」が寒邪や熱邪などを連れて、身体に入り込むことが原因と考えます。カゼのタイプ別 食養生法をお伝えします。

1 冷えタイプ

寒気・くしゃみ鼻水・頭痛
・痰が白く薄い



食養生 身体を内側から、しっかり温めてカゼを追い払う

ねぎ・生姜・にんにく・しそ
シナモン




生姜湯

おろし生姜（5g）黒砂糖（小さじ1）片栗粉（小さじ1）水（200ml）を加えて火にかけて一煮立ちさせる。



2 熱・炎症タイプ

発熱・のどの痛み・口の渴き
痰が黄く粘りがある



食養生 身体の熱を内側から冷ます

ミント・大根・れんこん・ごぼう
グレープフルーツ・トマト




れんこん湯

おろしたれんこん（1cm分）きんかん（薄切り2枚）氷砂糖（1個）にお湯（200ml）を注いで混ぜる。




3 お腹にくるタイプ

胃痛・吐き気・食欲不振・下痢
腹痛・お腹のはり




食養生 水分代謝を高めて身体の湿を取り除き、香りの良い物で食欲アップ

しそ・生姜・みょうが・らっきょう
にんにく・陳皮（みかんの皮を干した物）






しそ湯

しその葉（5g）陳皮（3g）を刻んで水（200ml）と一緒に一煮立ちさせて濾す。




陽気：体内をめぐるエネルギー。身体を温めて免疫力を高め、邪気の侵入を防ぐ

冬の寒さは陽気を傷つけてしまうため免疫力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなる。

カゼ対策

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動
ストレス発散



体力・気力を養う

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