

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：魚の包み蒸し

魚と野菜の香りを閉じ込めた料理です。

包みを開けた瞬間に立ち込める香りとともに熱々をお楽しみください。



<材料 2人分>

○白身魚(鯛・鱈・さわら・)	2切れ(70g×2)
○酒	大さじ1
○塩・こしょう	各小さじ1/3
○じゃがいも	1個(100g)
○玉ねぎ	1/2個(80g)
○わかめ(乾燥)	2g
○しめじ	100g
○ミニトマト	4個(40g)
○バター	20g
油(アルミホイルに塗る)	少々
アルミホイル 40 cm	2枚

[1人分：エネルギー 207 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.2g 塩分 1.6g]

<作り方>

- ① 白身魚に酒・塩・こしょうをふる。アルミホイルは40cm位に2枚切り、油を薄く塗る。
- ② じゃがいもは皮をむいて薄く輪切りにする。玉ねぎは半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。わかめは、水で戻して一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③ アルミホイルに、じゃがいもを置き、その上に白身魚・わかめ・玉ねぎ・しめじ・ミニトマトを順にのせ、最後にバターを置いて包む。
- ④ フライパン(または、鍋)に湯を鍋底から1cm位入れ、中火にかけ、蓋をして中火で約13分蒸し焼きにする。(途中で湯がなくなったら加える)
- ⑤ 器に盛り付ける。

一口メモ

*野菜はもやし・春菊・三つ葉など何でもよいですが、水分が出るので、じゃがいもなどの芋類を下に敷いて旨味を吸わせます。

硬い野菜・大きく切った野菜等を使用する際は、あらかじめ下茹でします。

*トマトの代わりに、レモンでもよいです。また、チーズをのせると洋風になります。

1食の目安とは？

何をどれだけ食べたなら良いか ～手ばかり栄養法の活用～



難しい栄養計算をしなくても、食品を手で計ることで
自分にあった適切な量がわかる『手ばかり』
体と手の大きさは比例しているのので、手の大きさに合った量が
自分の適量の目安になります。

主菜

体を作るたんぱく質の供給源：片手 手のひらに乗るサイズ

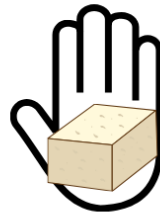


肉と魚は手の厚みに
にしましょう。

肉 (80g～100g)



魚 (80g～100g)



豆腐(100～150g)



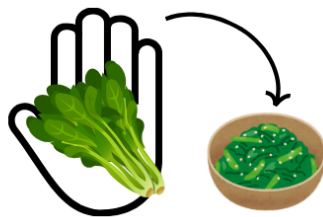
卵 1個 50g

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



生野菜なら 両手に一杯



加熱野菜なら 片手に一杯

野菜は1日350g摂取します。
緑黄色野菜はそのうち120g
摂取するようにしましょう。

主食

エネルギー源



お茶碗のサイズは両手に収まるサイズ

手ばかりをよく使う調味料：塩



少々

2本の指先でつまんだ量
小さじ1/8(0.3～0.6g)



ひとつまみ

3本の指先でつまんだ量
小さじ1/4～1/5 (0.6～1g)

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、
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 高齢者支援課支援係
☎0422-60-1846