

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：電子レンジで「鶏肉のレモン蒸」



電子レンジで加熱するだけ、暑い日々にもうれしい簡単料理です。
ビタミンCたっぷりのレモンでさっぱり、冷蔵庫でストックしても美味しくいただけます。



<材料 2人分>

○皮なし鶏モモ	200g
○酒(または白ワイン)	大さじ 1
○塩	小さじ 1/2
○しめじ	1/3 袋(30g)
○レモン	1/2 個(50g)
○黒胡椒	少々
○添え野菜(お好みで)	適量

[1 人分 : エネルギー 140 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 5.15g 塩分 1.5g]

<作り方>

- ① レモンは薄くスライスする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 鶏モモ肉は一口大に切り、塩と酒をすりこんで 10 分ほどなじませておく。
- ③ 耐熱容器に、しめじ、鶏肉をいれて、レモンを上に乗せ、ふんわりラップをかける。
- ④ 電子レンジ強(600w)で 3 分加熱後、鶏肉を裏返してラップをし、さらに3分加熱する。
- ⑤ 余熱が取れるまでそのまま放置し、余熱がとれてから、汁も一緒に器に盛り付け胡椒を振って仕上げる。

※オクラ、水菜、パセリなどをお好みで添えると彩りが良くなります。

一口メモ

- *やさしい味付けなので、冷蔵庫にストックしておいてサラダに入れたり、サンドイッチに挟んだり、アレンジがひろがります。
- *鶏モモ肉だけでなく、電子レンジの加熱時間を調節することで鶏ささみや、鶏むね肉でも作ることができます。
- *余熱でしっとり仕上げましょう。



熱を冷ます食材で夏バテを未然に防ぐ

暑さ



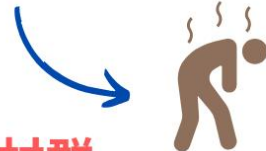
血液循環や自律神経
が影響を受けやすい



体温を下げるため汗をかく

☞ 体に必要な体液を消耗する。

☞ 活力やエネルギーが低下する。



夏バテ予防に摂取したい食材群

体の熱を冷ます食材

きゅうり・苦瓜・冬瓜・メロン・
すいか・レモン・レタス・トマト
ナス・緑茶など



イライラを改善・安眠にも 精神を安定させる食材

貝類（しじみ・カキ・あさり）
百合根・青梗菜・いわし
赤・白ワイン・ウーロン茶など



体液を生み出す食材

※きゅうり・冬瓜・メロン・すいか
レモン・豆腐・トマト・オクラ
アスパラガス・緑茶など



※余分な水分排出作用と必要な水分を体にとどめる作用有

胃腸の働きを助け、 元気にする食材

うるち米・山芋・じゃが芋
枝豆・とうもろこし
いわし・牛肉など



- 1 冷たいもの、脂っこいもの、甘いもの、味の濃いものを避けて胃腸を傷めないように気をつけましょう。
- 2 唐辛子、山椒、にんにく、胡椒の摂りすぎに注意しましょう。
- 3 水分は食事からとり、足りない分をこまめに飲み物などで補います。



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