

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

今月一品(ひとしな): 具沢山お鍋

鍋の中に色々な食材を入れて煮る事で旨味が増し、塩分が抑えられます。また、主食(ごはん、うどんなど)を足すだけで、主食・主菜・副菜がしっかり取れ、食事のバランスが良くなります。冬野菜をたっぷり使い、具沢山の鍋で温まり、冬を乗り越えましょう。



<材料 2人分>

○鶏もも肉	120g
○エビ(殻付き)	2尾(40g)
○料理酒	少々
○白菜	2枚(160g)
○長ネギ	40g
○人参	40g
○水菜	60g
○椎茸	2枚(20g)
○えのき	40g
○木綿豆腐	100g
○水	300ml
○昆布	2枚(5cm角)
○大根おろし	100g
○ぽん酢醤油	大さじ3

[1人分:エネルギー228Kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 11.3g、塩分 2.0g]

<作り方>

- ① 鶏肉は、一口大に切り、エビは背ワタを除く。別々に料理酒を振りしばらくおき、汁気を拭き取る。
- ② 白菜は、芯をそぎ切り、葉先は大きめに切る。長ネギは斜め切り。人参は花型に抜く。水菜は7~8センチの長さに切る。椎茸は、V字に切り目を3か所入れ星形を作る。えのきは根元を除き子房に分ける。豆腐は大きめに切る。
- ③ 鍋に水、昆布を入れしばらく置いたら、エビ以外の材料を並べ入れ、蓋をして火にかける。
- ④ 沸騰したら火を弱め、エビを入れる。材料に火が通り、柔らかくなったら、大根おろしとぽん酢醤油につけて食べる。(アクが出たら取る。好みに柚子などの汁、皮を入れても良い。)

クッキングメモ

- 海老は調理により固くなりますが、沸騰してから弱火で煮る事で、自分の好みの固さに調節が出来ます。
- 野菜を多めに入れ、余った分は保存し、翌朝ごはん、卵、チーズをプラスして、リゾット風にするとうバランスの良い朝食になります。下味が付いていないので、洋風の味付けも簡単にできます。
- 材料に記載した物以外でも、お家にある材料や自分の好きな具材で作れます。

新型コロナウイルス
インフルエンザ
ノロウイルス...

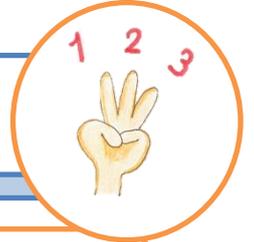
今月の豆知識 感染症に負けない食事

感染症予防に「これさえ食べれば大丈夫」という食品はありません。栄養バランスのよい食事を摂ることが有効な対策です。普段から免疫力を高めたり、高熱等に耐えることのできる身体をつくっておきましょう。

<予防のポイント>

① エネルギー源となる糖質をしっかり摂る

高熱になると代謝が上がるため、多量のエネルギーを消費します。



② たんぱく質をしっかり摂る

ウイルスの感染を防ぐために、多量のたんぱく質が必要となります。

③ ビタミンをしっかり摂る

ウイルスの感染を防ぐためには十分なビタミン（特にA、C、D）が必要です。
食材例：ビタミンA⇒緑黄色野菜（人参、青菜） ビタミンC⇒野菜やかんきつ類
ビタミンD⇒魚介類やきのこ

万が一感染症にかかり、自宅で療養する時の食事①、②、③の食材と**脱水予防の水分摂取**が必要です。これらが全てそろい、消化もよいのが『鍋料理』です。感染症拡大防止には、**一人鍋**がおすすめです。

エネルギー

- ・ごはん
- ・うどん
- ・中華麺 等



たんぱく質

- ・白身魚
- ・鶏ひき肉
- ・豆腐 等



ビタミン・水分

- ・緑黄色野菜
- ・きのこ
- ・ゆず 等



高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市の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、シニアの方におすすめのレシピについて、その作り方やおすすめポイントを市の HP にて動画で紹介しています。ぜひ一度ご覧ください。

「シニアのためのレシピ」バックナンバーは市の HP【高齢者食事学】からダウンロードできます



お問い合わせ
武蔵野市 高齢者支援課 相談支援係
☎ 0422-60-1846