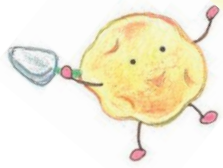


シニアのためのレシピ

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}チーズ入りスコップコロッケ



揚げない、丸めない、スプーンですくって食べるコロッケです。見た目は違っても簡単に熱々コロッケが作れます。チーズが溶けてしっとりした食感でとても食べやすいです。



<材料 2人分>

○ じゃがいも	中2個
○ 合い挽き肉	80g
○ たまねぎ	1/4個
○ サラダ油	小さじ1(4g)
塩	少々(0.4g)
コショウ	少々
○ パン粉	15g
バター	小さじ2(8g)
○ ピザ用チーズ	80g
○ あればバジル、パセリなど	少々

※ 塩の計量

少々：親指と人差し指で自然につまんだ分量
あずき1粒くらい

ひとつまみ：3本指で大豆1粒くらい

[1人分：エネルギー 371 kcal、たんぱく質 20.7g、
脂質 24.4g、塩分 1.2g]

<作り方>

- ① フライパンにバターとパン粉を入れ、中火でキツネ色になるまで炒り、皿に取る。
- ② じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらして水を切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油、合い挽き肉、玉ねぎを入れて中火で炒め、塩コショウを加えて混ぜる。
- ④ じゃがいもは耐熱容器にのせ、水大さじ1をふりかけて、ラップをふんわりかけ電子レンジ600Wで4分ほど加熱する。やわらかくなったら熱いうちにつぶす。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。耐熱の器にタネを半分入れ平らにする。ピザ用チーズをのせ、残りのタネをのせて平らにする。その上に①で炒ったパン粉を全体にかける。
- ⑥ 表面に薄く焦げ目がつくようオーブン220度で5～6分焼く。オーブントースター、電子レンジで加熱してもよい。あれば、バジル、パセリ等いろいろにашらい熱々をいただく。

クッキングメモ


- じゃがいもにカレー粉を加えたり、肉の種類を変えたり、かぼちゃで作っても美味しいです。
- チーズには骨粗しょう症予防、筋力アップ、免疫力アップ、高血圧予防、認知症予防など多くの健康効果があります。アンチエイジングのためにも毎日の食事に取り入れてみてください。
- 温野菜サラダや果物を一緒に摂るとバランスの取れた食事になります。

今月の豆知識

～ 機能性が表示されている食品 ～



機能性が表示されている食品は下記の3種類があります。
食品の機能や特徴を認識したうえで、利用しましょう。

種類	特徴	国の審査	国への届け出
機能性表示食品	事業者の責任において科学的な根拠に基づいた機能性を表示した食品	なし	あり
特定保健用食品 (トクホ)	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められた食品	あり	あり 
栄養機能食品	特定の栄養素を一定の基準量満たしている食品	なし	なし

【機能性の表示例】

「おなかの調子を整える」「脂肪を減らすのに役立つ」「免疫力を高める」「ひざ・関節の働きを助ける」「記憶力を維持する」「肌の潤いを保つ」「目の調子を整える」「骨密度を高める」など

【ポイント】

・食生活・生活習慣を振り返ってみましょう！

食塩を控え、主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく3食しっかり食べましょう。
適度に運動し、休息と睡眠をしっかり取りましょう。

・表示の注意事項を読み、情報をよく確認しましょう！

機能が表示されている食品は、医薬品と違い、疾病が治癒したり健康が増進したり、多量摂取で多くの効果が期待できるわけでもありません。
過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。



・体調に異変を感じた場合は、すみやかに摂取を中止しましょう！

医師に相談する、または表示してある事業者の連絡先に連絡しましょう。

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、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。

「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