

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：味噌・ヨーグルト発酵ソースの焼き魚

発酵食品である味噌とヨーグルトにトマトを加えて作ったソースを焼き魚に添えてお召し上がりください。発酵食品特有の味わいがあり、ビタミン、ミネラルなどの栄養も豊富です。



※付け合わせの野菜に関して
添えるグリーン野菜は季節のものや
お好みで茹野菜もおすすめです。

<材料 2人分>

○ 鯛切り身(2枚)	160g
塩・胡椒	少々
小麦粉	小さじ 2
オリーブ油	小さじ 1
バター	4g
ジャガイモ	40g
人参	15g
ベビーリーフなど	10g
○ 発酵ソース	
トマト(中玉)	160 g
味噌	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
オリーブ油	大さじ 1/2
ヨーグルト	小さじ 1/2

[1人分 : エネルギー257 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.4 g 塩分 0.7 g]

<作り方>

- ① 鯛は食べる直前に塩・胡椒をして、小麦粉をまぶしバターとオリーブ油で焼く。
- ② トマトは湯むきし、みじん切りにする。フライパンにオリーブ油を入れトマトを中火で炒め、砂糖、味噌、ヨーグルトを入れとろみが付くまで炒め煮にする。
- ③ ジャガイモは皮をむき、輪切にし、人参も輪切にして茹でる。(電子レンジの場合は600Wで3分)
- ④ お皿に出来上がった発酵ソース、焼いた鯛、付け合わせのベビーリーフ、人参、ジャガイモを盛り付ける。

<一口メモ>

- *ヨーグルトと味噌はどちらも乳酸菌が含まれています。乳酸菌は腸内環境を整える効果と免疫を高める働きがあります。二つを組み合わせた「ヨーグルト味噌」は簡単に作れて便利です。
- *白身魚は季節に応じて鱈やカジキマグロなどを使います。トマトはホールトマト缶を使用しても良いです。その際、りんごのすりおろしを小さじ1加えると美味しさがアップします。

味覚の健康を維持しよう

味覚とは味の感度のこと。体にさまざまなシグナルを与える役割を担っています。舌の表面には五つの味覚を感知する**味蕾**（みらい）という細胞の集まりが存在します。味覚情報は舌で感知されたあと、神経を通過して脳へ送られます。味覚に問題があると、塩分・糖分の過剰摂取につながり、生活習慣病の罹患リスクが高まります。



甘味

エネルギー源を示すシグナル



塩味

ミネラルを示すシグナル



酸味

腐敗を示すシグナル



苦味

毒性を示すシグナル

旨味

アミノ酸（たんぱく質を作る元となるもの）を示すシグナル



DELICIOUS

よく噛んで素材のうま味・塩み・甘みを味わい
バランスのとれた食生活で味覚障害を防ごう

牡蠣・納豆・牛肩肉・ご飯・ナッツ類

魚（サーモン、マグロ）、卵、乳製品



ほうれん草、赤身肉、豆腐



亜鉛：味蕾の機能をサポート



ビタミンB12：神経機能を保護して味覚を正常に保つ

サーモン、緑茶、トマト、ニンジン

鉄分：味蕾の萎縮を防ぐ

ヨーグルト、味噌、キムチ



抗酸化物質：味蕾の損傷を防ぐ

発酵食品：腸内細菌を整えて口腔と腸の健康を保ち味覚を維持

高齢者食事学研究会のご案内

***次回の発行は8月の予定です。**

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