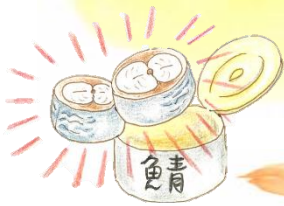


シニアのためのレシピ

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： さば缶カレーライス



暑い夏でもしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。青魚に香辛料を加えることで、さっぱりといただけます。缶詰を使用するので、いつでも簡単に作ることができ、骨まで食べられます。



<材料 2人分>

○さば味噌煮缶	1缶	(150g)
○玉ねぎ	1/2個	(100g)
○にんじん	1/4本	(60g)
○カットトマト缶 (または生トマト)	1/2缶 1個)	(200g)
○にんにく	1/2かけ	(10g)
○しょうが	1/2かけ	(10g)
○サラダ油	小さじ2	(8g)
○カレー粉	小さじ2~3	(4~6g)
○塩	少々	(2g)
○ご飯	茶碗2杯	(300g)

[1人分:エネルギー 530kcal、たんぱく質 18.2g、脂質 16.6g、塩分 1.9g]

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが をみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、①を入れ、玉ねぎが透明になるまで中火で炒める。
- ③ カレー粉を加えて香りが出るまで弱火で1~2分炒める。
- ④ トマト缶とさば缶を汁ごと加え、弱火で5分程炒める。
- ⑤ 塩を加えて、味を調える。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。



<クッキングメモ>

- さば缶は味噌煮缶の代わりに水煮缶を使用するとさっぱりした味わいになります。
- 塩・トマト缶の代わりに ケチャップ大さじ3 でも作ることができます。
- ピーマン・パプリカ・ズッキーニ・南瓜・なす などの野菜を加えることで手軽に野菜が摂れ、栄養価がアップします。
- カレー粉は辛口がお好みなら、小さじ3 (6g)にしてもOK。カレー粉や生姜などの香辛料を使用することで、塩分量が少なくても美味しく作ることができます。
- 余ったらパスタなどの麺類にかけたり、パンに挟んだりするなど活用できます。

今月の豆知識 しっかり食べて夏バテ対策

- ・食欲不振による低栄養は、脱水や筋力の低下を招き、転倒などの危険性が高まります。
- ・食欲がない時は、少量でも以下のような栄養価の高い食材を積極的に食事に取り入れましょう。
- ・脱水を防ぐため、時間を決めてこまめに水分をとりましょう。

肉、魚など

疲労回復・持久力をアップ

肉類・魚介類・大豆製品・牛乳・卵など

例) 酢豚・豚肉の生姜焼き・

ハンバーグ・オムレツなど



野菜など

汗や尿で失われるミネラルや ビタミンを補充

トマト・きゅうり・ピーマン・ズッキーニ・

スイカ・メロンなど

例) 野菜のトマト煮・野菜スープ



ねばねば食材

弱った胃腸の粘膜を守って消化を助ける

納豆・おくら・モロヘイヤ・

めかぶ・山芋など

例) モロヘイヤのスープ・

青菜の納豆和えなど



酸味と辛味

唾液の分泌を促し食欲増進

梅干し・レモンなどの柑橘類・酢・

キムチ・唐辛子など

例) 寿司・魚の南蛮漬けなど



薬味とスパイス

血行を良くして身体を芯から温め、 発汗作用を促す

にんにく・生姜・長葱・みょうが・しそ

・カレー粉・シナモンなど

例) にんにく・生姜・長葱を炒め物に。



温かいもの

胃腸の機能を低下させないため、 温かい一品を入れる

例) ざるそばに野菜の煮物

や茶碗蒸しなどを添える。

食後に温かいお茶を飲む。



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」
は市のHPからダウンロード
できます



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

次号は9月に発行します