

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): だいず入りつくね

定番のつくねに水煮大豆を加えることで、良質なたんぱく質や食物繊維を摂ることが出来ます。大豆たんぱく質には、血中コレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化や高血圧予防の効果が期待できます。



<材料 2人分>

○鶏ひき肉	140g
○生姜汁	小さじ2(10g)
○水煮大豆	70g
○長ねぎ	1/5本(20g)
○生しいたけ	中2個(20g)
○溶き卵	10g
○片栗粉	小さじ1(3g)
☆しょうゆ	小さじ1と2/3(10g)
☆砂糖	小さじ2/3(2g)
☆酒・みりん	各小さじ1(5g・6g)
○サラダ油	小さじ1(4g)
○パプリカ	1/4個(45g)
○サラダ油	小さじ1/2(2g)
○塩	少々(0.3g)

[1人分:エネルギー 251kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 14.3g、塩分 1.2g]

<作り方>

- ① 鶏ひき肉に生姜汁を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② 水煮大豆を軽く包丁で刻み、長ねぎと生しいたけ(軸は取る)をみじん切りにする。
- ③ ①に②を加え、さらに溶き卵と片栗粉を加えよく混ぜる。これを6~10個の小判型にする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、③を並べて3~4分焼き裏返す。弱火にし、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ⑤ ☆の調味料を混ぜ合わせておき、④の中に加え煮からめる。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油をひき、細切りにしたパプリカを軽く炒め、塩で味を調える。彩りにしそなどを添えてもよい。

クッキングメモ

○水煮大豆の代わりに、蒸し大豆や豆腐・水で戻した高野豆腐・おから・枝豆・いんげん・グリーンピースを使うこともできます。

※蒸し大豆の場合は商品によって一日摂取目安量が記載されています。

○残った水煮大豆はそのままサラダのトッピング、五目煮豆、野菜スープなどに使えます。

今月の豆知識 筋肉量を低下させない食事

高齢になると筋肉量が減少し、転倒や骨折のリスクが高くなります。そのため、**バランスの良い食事**をこころがけ、筋肉をつくる**たんぱく質**を毎食欠かさず摂りましょう。たんぱく質には**動物性たんぱく質**と**植物性たんぱく質**があります。



動物性たんぱく質を多く含む食品

⇒魚介類・肉類・乳・乳製品・卵など

*乳・乳製品はカルシウムなどのミネラルが多い

植物性たんぱく質を多く含む食品

⇒大豆・大豆製品など

*脂質のほかカリウムなどのミネラルやビタミンB群などが多い



◎どちらも**1:1**のバランスで摂るのが理想です。

植物性たんぱく質は、大豆以外にも米・小麦などの主食や芋類・種子類・野菜等にも含まれ、量を多く摂ることができます。バランスの良い食事を摂ると自然と動物性たんぱく質と植物性たんぱく質がバランス良く食べられます。

食品に含まれるたんぱく質量 (g)

魚介類 70g 中	肉類 70g 中	卵 乳・乳製品	大豆・大豆製品
あじ 大1尾 (13.8)	和牛もも肉 (13.4)	鶏卵 1個 (6.2)	茹で大豆 30g (4.4)
いわし 小2尾 (13.4)	豚もも肉 (14.4)	牛乳 1杯 (6.6)	木綿豆腐 1/4丁 (6.6)
かつお 3切れ (18.1)	豚ヒレ肉 (15.5)	ヨーグルト 1個 (3.6)	納豆 1個 (6.6)
さば 1/4尾 (14.4)	鶏もも肉 皮なし (15.4)	プロセスチーズ1切れ(4.5)	油揚げ 1枚 (4.7)
さんま 1尾 (12.3)	鶏胸肉 皮なし (17.1)	アイスクリーム 1個 (3.5)	豆乳 1/2杯 (3.6)

*一日の推奨量 (65歳以上) 男性 60g 女性 50g

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