

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): 鮭のクリームシチュー



たんぱく質豊富な鮭を使ってホワイトソースを作らず簡単クリームシチューに。
シチューのトロみで食べやすく、寒くなる時期に体を温めてくれます。



<材料 2人分>

○鮭	2切れ(1切れ80g)
○玉ねぎ	1/4 個(60g)
○れんこん	40g
○かぶ	小さめ1つ(50g)
○しめじ	1/2 パック(50g)
○ブロッコリー	1/4 株(50g)
○バター	大さじ1
○薄力粉	大さじ2
○水	200ml
○牛乳	200ml
○コンソメ	1個
○塩・こしょう	少々

[1人分:エネルギー 309kcal、たんぱく質 26.8g、脂質 12.9g、塩分 1.3g]

【下ごしらえ】

○鮭は3等分に切り、塩ひとつまみとこしょうをかけ薄力粉を表面につける。(薄力粉の残りはとろみ付けで使う)

○玉ねぎは楕円切りにする。れんこんは皮をむかず2cm角に切りさっと水をかけて水をきる。

○かぶは葉を落とし皮をむき4~6等分にする。しめじとブロッコリーは根元を切り小房に分ける。

【作り方】

- ① フライパンにバターを入れ中火にかけ、鮭をフライパンの半分に入れて残り半分に玉ねぎ・れんこんを入れて焼く。
- ② 鮭を裏返す時に残った薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで焦がさないように火を通す。
- ③ 水とコンソメ、かぶとしめじを入れて蓋をせずに中火で煮る。
- ④ 沸騰したら中弱火にする。鍋底が焦げないように時々底をかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ⑤ 牛乳・ブロッコリーを入れて静かに混ぜながらとろみがつくまで5分ほど煮る。最後にこしょうで味を調える。

クッキングメモ

○鮭に下味をつけてから調理すると少量の塩でも満足できます。

○小麦粉をまぶしてから焼くと鮭がパサつくのを防ぎ、高齢者でも食べやすくなります。

○蓋をせずに煮込むと煮くずれを防ぎます。

今月の豆知識 食べることから考えるフレイル予防

口腔機能の衰えは食欲の低下につながり、低栄養を引き起こし、全身の衰えにまでつながります。いつまでも元気に過ごすため、お口の健康を保ち美味しくしっかり食べられるようにしましょう。

フレイルとは…

介護が必要とまではいかないが、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態。

口腔機能を簡単にチェック

よくむせる

滑舌が悪い

食べこぼす

噛めない食品が増えた

こんなことがあったら、
お口の機能が衰えてきているかも…



1日30回噛む

あごの筋肉を鍛えることができるとともに、食べ物が小さくなることで、栄養の吸収が高まります。

1日3食食べる

朝食、昼食、夕食の3食をきちんと食べることが低栄養予防の基本です。一度にたくさん食べられない場合には、間食をしましょう。

歯磨きをしっかり

歯周病等を予防するため、毎食後に歯磨きをしましょう。また、定期的に歯科健診を受けましょう。

口腔体操

食事の前に舌やあごの体操をし、唾液の分泌を促しましょう。また、体操を続けると噛む力や飲み込む力がつきます。

バランスよい食事を

肉・魚・野菜・乳製品・芋類などバランスよく様々な食品を摂り、必要な栄養を確保しましょう。

食事を楽しむ

旬の食品を使って季節を楽しんだり、盛り付けを工夫して、楽しい食卓にしましょう。

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」
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1月に発行します