

第一条

朝昼晩に
食べられる
おかずを
考える



年をとると、一度にたくさんは食べられなくなってきます。三度の食事で、少しずついろいろな食品を食べて、栄養不足にならないようにしましょう。若いときからの習慣でかんとんにすませがちな朝食や昼食こそが大切。そこで、おかずの作り置きや買い置きが役立ちます。

第二条

「主菜は毎食」
と考える



主菜の肉や魚、卵やとうふなどのたんぱく質は、体をつくる素になるもの。健康長寿には欠かせません。冷蔵庫には、たんぱく質のおかずや食品をストックしておきましょう。そして、「毎食必ず主菜（たんぱく質）を食べる」と意識してもらいましょう。

第三条

ごはんを
食べやすく
する



ごはんなどの主食は体を動かすエネルギー（カロリー）源です。たらないと、体は自分の筋肉や骨の成分を分解してエネルギーに変えようとし、老化が早まってしまいます。まずは、いつでも食べられるごはんの冷凍ストックを。やわらかく炊いたほうが食べやすいかもしれません（p.92）。

第四条

野菜は
加熱する



おもに副菜でとる野菜やいも。それらのビタミンやミネラルは、体の機能を調整したり、維持したりするのに欠かせません。また、塩分の排出を促すカリウムも豊富。高齢者に多い便秘の解消には野菜の食物繊維が役立ちます。野菜は加熱して、食べやすくしましょう。かさが減るので量も多く食べられます。

第五条

毎日飲める
牛乳を
ストックする



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウムが不足すれば骨粗しょう症になって骨折しやすくなり、寝たきりになるケースも。カルシウムを効率よくとれる牛乳などの乳製品は、毎日欠かさずとれるように常備したいもの。牛乳類は重たいので、買物の困難があれば、宅配を頼んで解決するのも一案です。

第六条

「噛むこと」を
大切にする



人間は噛むことで食べもののおいしさを感じます。また、噛むことが脳を活性化させ、体全体の機能を健全に保つとわかっています。高齢者の食事で大切なのは、食べやすさ。だけではなく、噛むこと・噛めること。食事作りで心得ておく一方で、食べられる歯のメンテナンスにも協力してあげましょう。

食べやすい ひき肉さといも

さといもは食べやすいと好評。ひき肉はあとで煮てやわらかく仕上げます。



1食分150kcal・た9.3g・塩分1.2g

献立例 なす田楽 (p.86) 青菜のすまし汁



きのこの水分でしっとり。食物繊維もとれます。ソフトに焼きましょう。

1個分104kcal・た7.8g・塩分0.4g

献立例 ほうれんそうのからしマヨ (p.79) コンソメスープ

食物繊維がとれる みそえのきハンバーグ

ポイント



いもは先に煮ておき、その煮汁で肉を煮てすぐ仕上げるため、肉はやわらかです。とろみづけで食べやすく。

冷凍できます



ポリ袋から器に移して、レンジで温めます。

材料 [3食分]

- とりひき肉…100g
- さといも…400g
- だし…200ml
- 砂糖…大さじ1
- A** みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ½
- 塩…小さじ¼
- いもの煮汁+水…200ml
- B** しょうゆ…小さじ1
- しょうがのすりおろし…小さじ1
- C** かたくり粉…大さじ½
- 水…大さじ1

作り方 [30分]

- ①さといもは、ひと口大に切る。
- ②鍋に**A**といもを入れ、火にかける。煮立ってきたら弱火にし、ふたをずらしてのせ、やわらかくなるまで約15分煮る。
- ③いもはいったんとり出す。煮汁ははかって水をたし、200mlにする。
- ④鍋に**B**を入れる。ひき肉を加えてほぐす。強火にかけ、ほぐしながら肉に火を通す。
- ⑤火を止め、**C**の水溶きかたくり粉を加え、再び中火にかけてとろみをつける。いもを戻し入れ、温める。

※かたくり粉のとりもと保存について
かたくり粉でつけたとろみは、時間がたつと弱まります。冷凍したのも、解凍後とろみは弱まっており、やや水っぽくなります。

材料 [6個分]

- 合いびき肉…150g
- えのきだけ…1パック (100g)
- たまねぎ (みじん切り)…30g
- A** みそ…大さじ1
- 卵…1個
- パン粉…10g (カップ¼)
- サラダ油…小さじ1
- (つけあわせ)
- ブロッコリー…½株 (100g)
- 水…大さじ1
- スライスチーズ…1枚

作り方 [30分]

- ①えのきは端から5mm長さに切る(根元がついた状態で切ると切りやすい)。
- ②ブロッコリーは2cm大の小房に分ける。
- ③ボールにひき肉を入れ、**A**を順に加えてよく混ぜる。①とたまねぎを加えて混ぜる(ポリ袋に順に入れ、袋をもんでも)。6等分し、小判形に形作る。
- ④フライパンに油を温め、③を並べ入れ、ふたをして弱めの中火で約2分焼く。
- ⑤薄く焼き色がついたら、裏返しながら片側に寄せる。あいたところにブロッコリーを並べて水大さじ1をかけ、ふたをして、弱火で7分ほど焼く。
- ⑥火を止め、肉から出た泡をペーパータオルでふきとり、ブロッコリーにチーズをちぎってのせてふたをし、約2分むらす。ハンバーグはソースなしで食べられる。

ポイント



多めの卵とパン粉でやわらかく。えのきは歯にはさまらないように、細かくします。

冷凍できます



一緒に食べよう

市販品で作れる

お誕生日ケーキ

家族で訪ねて誕生日会。“みんなで作る”というプレゼントはいかがでしょう。

☑ 材料 [ロールケーキ1本分]

ロールケーキ* (市販)
…1本 (約14cm長さ)
A 砂糖…大さじ1
湯…大さじ1
ブランデー**…大さじ½
生クリーム…100ml
砂糖…10g
いちご…15個
バナナ…1本
レモン汁…少々
ブルーベリー…少々

アルミや紙のケース
(直径約7cm)…6枚
ポリ袋 (厚手)…1枚
ろうそく…適宜

*「スイスロール」と呼ばれるものなど、スーパーやコンビニで買える商品。
**ほかに、ラム酒や、コアントローなどのリキュール。風味づけなので、入れなくてもよい。

🕒 作り方 [🕒20分]

- 1 くだものは食べやすい大きさに切る。バナナはレモン汁をふって変色を防ぐ。
- 2 ロールケーキは5等分に切る。大皿にアルミケースを置き、ケーキをのせる。Aを合わせ (シロップ)、ケーキの上面に、スプーンや刷毛で塗る。
- 3 ボールに生クリームを入れ、砂糖を加え、泡立器で角が立つまで泡立てる。ポリ袋に詰める。
- 4 袋の隅を三角に小さく切り落とし、ケーキにクリームをしぼり出す。くだものを飾る (写真中央のケースには、フルーツを盛っている)。

ポイント



風味づけのシロップで、しっとり感も出て食べやすくなります。



しぼり袋がなくても、ポリ袋でしぼり出せます。

~~冷めます~~

当日中に食べます。

何歳になったんだっけ
まあ、いしかあ〜



1本分 1562kcal・た23.0g・塩分0.6g