

一食

502kcal
たんぱく質 19.2g
塩分 2.9g

- 一、毎日時間を決めて食べましょう。
規則正しい生活は食事から。
- 一、うどんやパンだけですませていませんか？「肉や魚のたんぱく質」「野菜」も食べて、午後も元気ハツラツと。
- 一、ありあわせの材料と残りおかずをくふうしたら、こんな昼食になりました。ささっと手軽に、たっぷり栄養！

メニュー

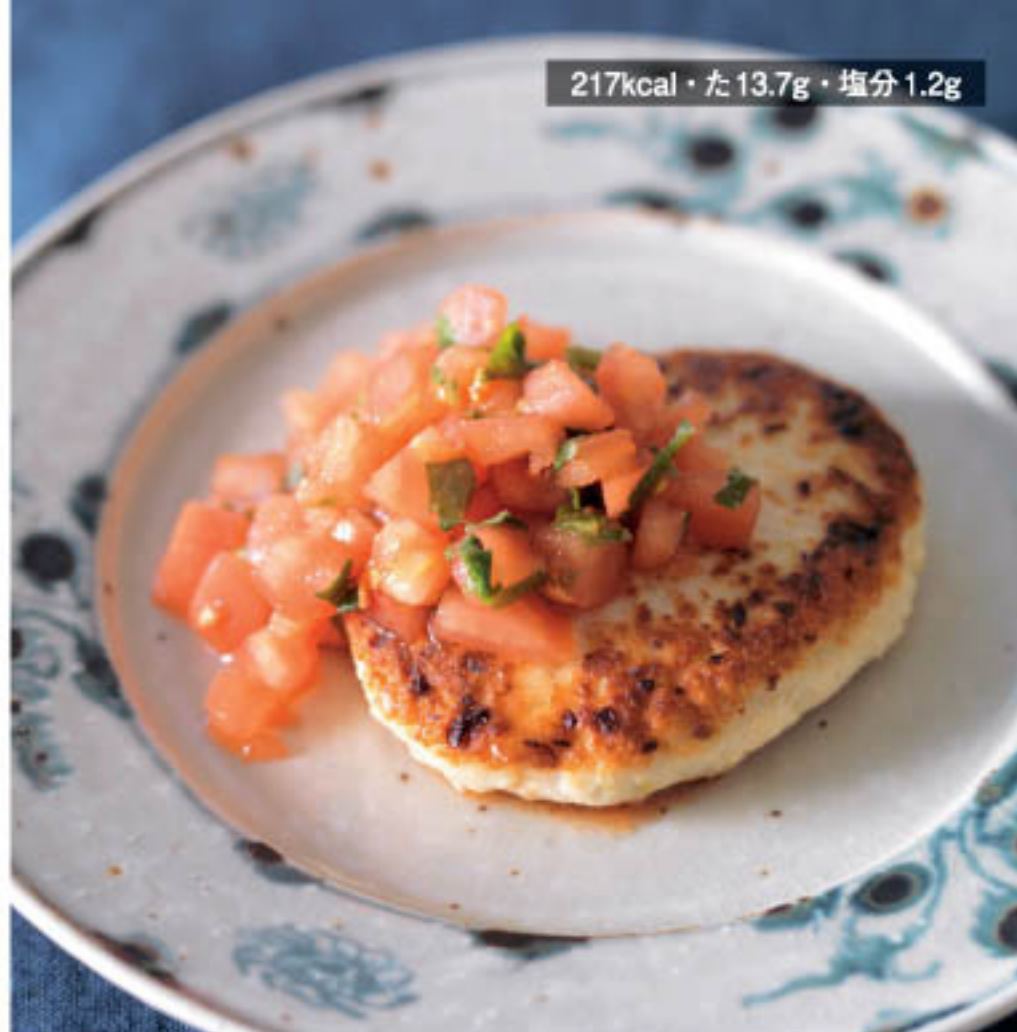
「干もの寿司」(p.92)

「なすの田舎煮」(p.83)

「豆の甘煮(市販)」

「落とし卵のみそ汁(きのこ・万能ねぎ)」

やわらか
とうふハンバーグ



217kcal・た13.7g・塩分1.2g



材料 [2人分]

- A**
- とうふ(もめん) … 1/2丁 (150g)
 - とりひき肉 … 70g
 - ねぎ … 1/2本 (30g)
 - 塩 … 小さじ1/2
 - こしょう … 少々
 - 小麦粉 … 大さじ1~1.1/2
 - サラダ油 … 大さじ1
- 〈野菜ソース〉
- トマト … 小1個 (150g)
 - しその葉 … 4枚
 - ぼん酢しょうゆ … 大さじ1

*ソースの代わりに、だいこんおろしをのせてぼん酢しょうゆをかけてもよい。
p.45の野菜あんも合う。

ポイント

味はさっぱりしていますが、たんぱく質はしっかりとれます。箸でかんたんにちぎれるやわらかさです。

作り方

- ①とうふは1.5cm角に切る。耐熱皿に並べ、ラップなしで電子レンジで約2分(500W)加熱する。水気をきり、さます(または、軽く重しをのせて10分おいて水気をきる)。
- ②トマトは熱湯にさっとつけて皮をむき、1cm角に切る。しそも1cm角に切るか、ちぎる。合わせてぼん酢しょうゆであえる。
- ③ねぎはみじん切りにする。ボールにAを合わせ、とうふをつぶしながらよく混ぜる(小麦粉の量は、生地をやわらかさを見て加減する)。2等分にして平たく形作る。
- ④フライパンに油を温め、③を入れる。ふたをして中火で2~3分焼く。焼き色がついたら、裏返して弱火にし、3~4分焼く。
- ⑤皿にハンバーグを盛り、②をかける。

献立例 グリーンサラダ つぶしかぼちゃの牛乳スープ(p.81)

繊維で快腸
きのこマーボー



216kcal・た13.9g・塩分1.8g

材料 [2人分]

- 豚ひき肉 … 50g
- とうふ(もめん) … 小1丁 (200g)
- きのこ(しいたけ・しめじなど) … 100g
- ねぎ … 10cm
- しょうが … 小1かけ (5g)
- にんにく … 1片 (10g)
- ごま油 … 大さじ1/2
- 甜麺醬 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 豆豉醬 … 小さじ1/2~1/3
- 砂糖 … 小さじ1/2
- スープの素 … 小さじ1/2
- かたくり粉 … 小さじ2
- 水 … 150ml

*調味液は、市販のマーボーとうふの素を利用しても。

作り方

- ①とうふは1.5cm角に切り、トレーなどにのせて少し斜めにして置き、5~10分おいて軽く水気をきる。
- ②きのこは薄切り、または1cm角くらいに切る。Aの香味野菜はみじん切りにする。
- ③Bは合わせる。
- ④大きめのフライパンにごま油とAを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、ひき肉を加え、中火でほぐしながら炒める。
- ⑤肉がほぐれたら、きのこを加えて軽く炒める。Bを混ぜてから加える。とうふも加える。混ぜながら強めの中火で加熱し、煮立ったら火を弱めて1分ほど煮る。



ポイント

マーボーとうふには動物性・植物性のたんぱく質がたっぷり。さらにきのこを加えると、食物繊維もとれて、おなかの調子をととのえます。

献立例 なすのレンジ蒸し(p.83) 青菜とトマトのスープ

日本人の食事摂取基準 (2010年版)

*厚生労働省資料より抜粋

◎エネルギー

	身体活動レベル					
	低い		ふつう		高い	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
50～69歳	2100 kcal	1650 kcal	2450 kcal	1950 kcal	2800 kcal	2200 kcal
70歳以上	1850 kcal	1450 kcal	2200 kcal	1700 kcal	2500 kcal	2000 kcal

エネルギーは推定エネルギー必要量＝1日にこれくらいをめやすにとればよいという量。多くても少なくても注意。ただし、体格などで個人差があるので、めやすとしてください。

◎たんぱく質 (50歳以上)

男性	女性
60g	50g

たんぱく質は推奨量＝1日にこれくらいはとったほうがよいという量。これより多少多くてもいい。

◎塩分 (50歳以上)

男性	女性
9.0g 未満	7.5g 未満

塩分は目標量＝1日にこれ未満にしたいという量。なるべく控えましょう。

次に、1日に必要なエネルギー(カロリー)なども確認しておきましょう。推定エネルギー必要量は、年齢、性別、体格、身体活動レベルなどで異なります(上表)。身体活動レベルが「低い」は、生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の人。「ふつう」は、座位中心ですが、立ち作業、買物、家事、軽いスポーツなどをやる人。「高い」は、移動や立ち作業が多く、余暇にスポーツなどの習慣がある人です。

つるかめさんの健康には、たんぱく質が欠かせませんが、1日にとりたい量は上記のとおりです。この本の献立や各料理のたんぱく質量を参考に、食事の内容をふり返ってみましょう。

中高年になると塩分が気になります。生命維持に欠かせないものですが、とり過ぎると高血圧に。和食は特に塩分が多くなるので気をつけましょう。

1日に食べたい10種の食品

肉類 生鮮・加工品・すべての肉類	魚介類 生鮮・加工品・すべての魚や貝類	卵 鶏卵・うずらなどの卵 <small>※魚卵は除く</small>	牛乳 <small>※コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除く</small>
大豆製品 <small>とうふ・納豆など、大豆を使った製品</small>	緑黄色野菜 <small>にんじん・ほうれんそう・トマトなど色の濃い野菜</small>	いも類	くだもの <small>生鮮・缶詰 <small>※トマトは含まない</small></small>
		海藻 <small>生・乾物</small>	油脂類 <small>バター・マーガリン・油を使う料理</small>

*東京都健康長寿医療センター 研究所「食品摂取の多様性スコア」より



冷蔵庫に、1品ずつのマグネットを貼っておくのもいいかも。食べた食品は移動させます。

健康長寿のためには、食事をしっかり、そしてバランスよくとる必要があります。「1日30品目の食品を食べるとバランスがよい」といいますが、毎日となると難しいですね。そこで、つるかめさん(健康長寿をめざす人)には、もっとかんたんな目標を紹介しましょう。

上の10種の食品です(主食は毎食とることが前提)。これらの食品を、量は問わずに、とにかく1回食べれば1点として、1日10点満点の食事を目指してみてください。理想は9点以上といわれますが、さきの研究所(p.12)の高齢者調査では、約8割の人は4～8点だったそう。そこで、なるべく多くの種類を食べるようにと指導したところ、4年後には、血液中の栄養成分であるアルブミンやヘモグロビンの値が高まってきて、そのさらに6年後には生存率が高まったことが確認されています。