

# まめなかはなっせん

発  
編

R7.2.1  
行：郡上市  
集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

## みずな・れんこん

です！

### 高齢期のたんぱく質の上手なとり方！



年を重ねても元気に過ごすためには、必要な栄養素をしっかりと摂ることが重要です。特に高齢者の場合はたんぱく質が不足しがちです。不足すると筋肉が衰え、フレイル※に陥りやすく、運動・認知機能が低下しやすくなります。ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりなどのひと工夫をして、たんぱく質を補いましょう。

※フレイル…年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態

#### たんぱく質をより多く摂るためのひと工夫

(+ g)はたんぱく質の増加量を示します。

#### 朝食

##### Point

いつものメニューにハムやチーズ、鶏ささみなどたんぱく質が多い食材をプラスするだけ！

○トースト

+ハム・チーズ

○ハムチーズトースト(+5g)

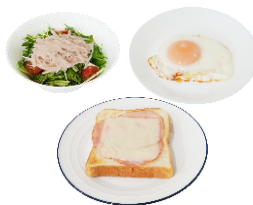
○目玉焼き

○目玉焼き

○野菜サラダ

+鶏ささみ

○野菜サラダ(+5g)



#### 昼食

##### Point

お弁当や外食は単品ではなく、おかずの種類が多いメニューを選びましょう！

○うどん

○うどん

○

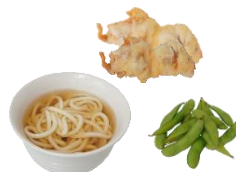
+鶏天

○鶏天(+15g)

○

+えだまめ

○えだまめ(+2g)



#### 夕食

##### Point

納豆や缶詰、冷凍食品など常備しておくとう便利！

○ごはん

+納豆

○納豆ごはん(+8g)

○鮭のバター焼き

○鮭のバター焼き

○温野菜サラダ

+ツナ缶

○温野菜サラダ(+6g)

○みそ汁

○みそ汁



#### 間食

##### Point

ヨーグルトなど間食でもたんぱく質が多いものを選びましょう。

○お茶

⇒豆乳

○豆乳ラテ(+3g)

○ようかん

⇒ヨーグルト

○ヨーグルト(+3g)



※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

#### 【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 Tel.0575-88-4511

fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ

## 「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

### ◎主菜：れんこんの挟み焼きあんかけ(2人分)

|        |          |
|--------|----------|
| れんこん   | 180g     |
| 薄力粉    | 大さじ1     |
| えび     | 6尾(130g) |
| 食塩     | 少々       |
| 片栗粉    | 大さじ1     |
| 油      | 小さじ1     |
| だし汁    | 100ml    |
| A みりん  | 小さじ2     |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2     |
| B 片栗粉  | 小さじ1     |
| 水      | 小さじ2     |
| 三つ葉    | 6g       |

(ひとり当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 211kcal |
| たんぱく質 | 15.4g   |
| 脂質    | 2.6g    |
| 炭水化物  | 32.0g   |
| 食塩相当量 | 1.5g    |
| 野菜の量  | 93g     |

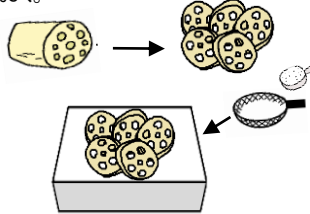
### ◎副菜：水菜のチヂミ(2人分)

|         |       |
|---------|-------|
| 水菜      | 100g  |
| にんじん    | 40g   |
| C 卵     | 1個    |
| 薄力粉     | 大さじ5  |
| 片栗粉     | 大さじ1  |
| 食塩      | ひとつまみ |
| 水       | 100ml |
| ごま油     | 小さじ1  |
| ポン酢しょうゆ | 適宜    |

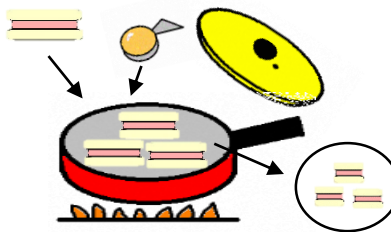
(ひとり当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 159kcal |
| たんぱく質 | 6.1g    |
| 脂質    | 4.9g    |
| 炭水化物  | 23.6g   |
| 食塩相当量 | 0.8g    |
| 野菜の量  | 70g     |

①れんこんは皮をむき、7～8mm幅に切りバットに広げて、薄力粉を全体にかけておく。

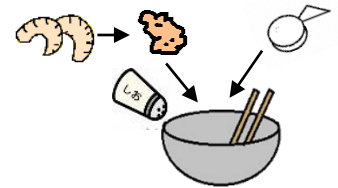


③②を①のれんこんで挟み、フライパンに油を熱し、両面を焼いていく。蓋をして弱火で蒸し焼きにして、えびの中まで火がとおったらお皿に盛る。

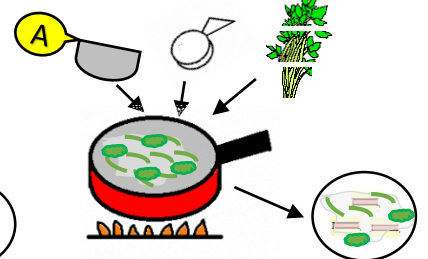


### あんかけで冬仕立てに

②えびは殻と尾、背わたを取り、包丁で少し身の形が残る程度に包丁で粗くたたく。ボウルに入れて塩、片栗粉を加えよく混ぜ合わせる。

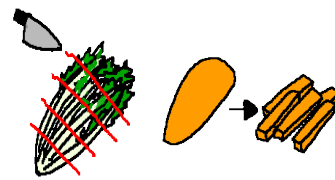


④同じフライパンにAを入れてひと煮立ちしたら、Bでとろみをつけてざく切りにした三つ葉を加え、③にかける。

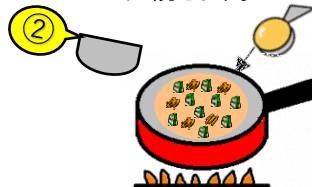


シャキシャキ食感が良い!

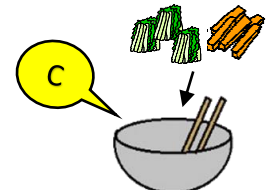
①水菜は4cm幅に切り、にんじんは千切りにします。



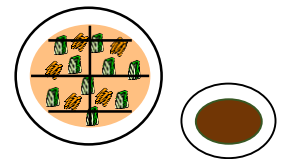
③フライパンにごま油を中火で熱し、②の生地を流し入れて3分ほど両面をこんがり焼きます。



②ボウルにCを入れてしっかり混ぜ①を加えて混ぜる。



④食べやすい大きさに切り、ポン酢しょうゆを添えて出来上がり。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

### ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



### 節分



節分という言葉は「季節の変わり目」という意味が含まれています。本来は春・夏・秋・冬の季節にも節分はあるのですが、春が始まる(立春)の前日、新しい1年が始まる前日に「これから始まる新しい1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いを込めて、1年に1度、節分をこの時期に行うそうです。



