

元気な高齢者向けお弁当

高齢者が元気に日常を過ごすために、十分なカルシウムを摂取する事はとても大切です。高齢者のカルシウム不足は、骨粗鬆症のみならず、脳卒中や大腸がんの罹患率の増加と関連することが示唆されています。しかし、実際のカルシウム摂取量(平成20年及び21年国民健康・栄養調査より)は必要量を大きく下回っています。このお弁当は小松菜、生揚げ、ひじき等カルシウムの豊富な食材を使っています。



1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
629kcal	23.0g	15.4g	221mg	6.4g	2.4g

** 献立名 **

- 十穀ご飯
- 豚肉と野菜の旨煮
- 小松菜と生揚げの炒め物
- ひじきの中華和え
- 大根の含め煮あんかけ
- 果物盛り合わせ
(りんご・オレンジ・キウイフルーツ)



〈材料〉2人分

豚肉 ……90g	玉葱 ……80g
じゃが芋 ……50g	人参 ……30g
いんげん ……2本	だし …… $\frac{1}{2}$ カップ
A 砂糖 ……小さじ1	みりん ……小さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ ……小さじ1	酒 ……小さじ $\frac{1}{2}$
塩 ……少々	

〈作り方〉

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉葱はくし型に切り、じゃが芋、人参は一口大の乱切りにする。
- 2 鍋にAの調味料を入れて煮汁を作り、そこへ1の材料を入れて、煮込む。
- 3 食材に火が通ったら盛り付け、いんげんを塩ゆでして上に飾る。

豚肉と野菜の旨煮

〈材料〉2人分

小松菜 ……60g	生揚げ ……40g
玉葱 ……20g	ピーマン(3色) ……18g
油 ……小さじ1	
A しょうゆ ……小さじ1	
中華コンソメ ……少々	
塩・こしょう ……少々	

〈作り方〉

- 1 小松菜は3cm位に、玉葱はくし型に、厚揚げは食べやすい大きさに切る。ピーマンは千切りにする。
- 2 Aの調味料を合わせる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、玉葱、生揚げを炒め、さらに小松菜と3色のピーマンを炒める。火が通ったら2を加えて軽く炒める。

小松菜と生揚げの炒め物

〈材料〉2人分

大根 ……50g	米のとぎ汁 ……適量
しめじ ……20g	むきえび ……20g
枝豆 ……10g	片栗粉 ……大さじ1弱
だし …… $\frac{1}{4}$ カップ	しょうゆ ……小さじ1
みりん ……小さじ $\frac{1}{2}$	

〈作り方〉

- 1 大根は一口大に切り、米のとぎ汁で柔らかくなるまで下ゆでする。枝豆は茹でてさやから出す。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- 2 だしにしょうゆとみりんを加え、大根を煮る。
- 3 大根に味がしみたらしめじとえびを加えて煮る。
- 4 水溶き片栗粉でとろみを付けたら器に盛る。
- 5 枝豆を上飾る。

大根の含め煮あんかけ