

高齢者の低栄養を防ぐお弁当

高齢になると味覚が衰える・唾液の分泌が減る・噛む力や飲み込む力が弱くなる・消化吸収機能の低下・口渴感の低下・筋力の低下・排泄機能の低下などの特徴がみられ、それに適した食事対応が必要になります。

こちらはカレー・木綿豆腐・卵・ハムなど多彩な食材からたんぱく質を摂取でき、炒めた葉物・大根おろし・ゆでたカリフラワーなど野菜も食べやすく工夫したお弁当です。

献立

梅香りご飯

小松菜入り炒り豆腐

カレーの和風おろし煮

カリフラワーのポテサラ風

付け合わせ（サニーレタス・ミニトマト）

フルーツ（巨峰・キウイ）



低栄養を防ぐ食事

- ・ 欠食をしない
- ・ 主食を忘れずに
- ・ 主菜をしっかり
- ・ 水分を十分に
- ・ 牛乳・乳製品を毎日
- ・ 家族や仲間と楽しく
- ・ 噛む力、飲み込む力に合った食べ方
- ・ 口腔内のお手入れも忘れずに

栄養価

エネルギー	: 476キロカロリー
たんぱく質	: 20.8g
脂質	: 12.2g
カルシウム	: 144mg
鉄	: 3.4mg
ビタミンA	: 171 μ g
ビタミンB1	: 0.29mg
ビタミンB2	: 0.39mg
ビタミンC	: 64mg
食物繊維	: 4.3g
食塩相当量	: 1.4g

(対象：70代女性 身体活動Ⅰ)

高齢者の低栄養を防ぐお弁当 レシピ

材料 2人分

梅香りごはん

米……………130g（炊き上がり300g程度）
カリカリ梅……………1g（種を除き，細かく刻んだもの）

材料 2人分

カレーの和風おろし煮

カレー……………	40g×2枚	①	カレーは片栗粉をつけ，素揚げする。
片栗粉……………	4g	②	大根はおろしておく。
揚げ油……………	適量	③	しめじ，えのきは石づきをとって，えのきは長さを三等分してほぐしておく。
大根……………	30g	④	大根おろし，しめじ，えのきは調味料Aで煮る。
しめじ……………	20g	⑤	カレーの上に④をかけて，小ネギを散らす。
えのき……………	20g		
小ネギ……………	2g		
A {	味醂……………	4cc	
	酒……………	4cc	
	醤油……………	4cc	
	生姜（うす切り）…	1g	
	だし汁……………	40cc	

材料 2人分

カリフラワーのポテサラ風

カリフラワー……………	70g	①	カリフラワーは小房にわけて茹でしておく。
きゅうり……………	20g	②	きゅうりは薄い輪切りにする。
人参……………	10g	③	人参，ハムは千切りにする。
ハム……………	20g	④	①②③を調味料Aで味付けする。
A {	塩……………	0.4g	
	胡椒……………	0.1g	
	マヨネーズ……………	12g	

材料 2人分

小松菜入り炒り豆腐

小松菜……………	50g	①	小松菜はザク切りにしてゆでる。
木綿豆腐……………	50g	②	豆腐はサイコロ状にしておく。
玉葱……………	30g	③	玉葱はスライスする。
卵……………	30g	④	材料を炒めて調味料Aを加え軽く火を通す。
A {	醤油……………	4cc	
	砂糖……………	2g	
	味醂……………	1cc	
	ゴマ油……………	適量	⑤