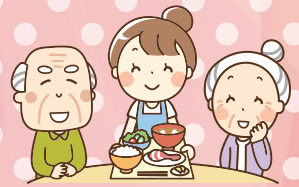




高齢者の食事



高齢者の食生活は、長年の習慣、生活環境、食環境、経済状況に影響されます。

低栄養や生活習慣病の予防、嚥下困難者等の栄養状態の改善、食の楽しみを増やすことで、QOL（生活の質）の向上を目指しましょう。簡単に調理ができて美味しく食べられるメニューをご紹介します。

福岡クリニック在宅部栄養課長 中村育子先生提供

注意!

在宅高齢者に多い食事パターン

- 主食（パン・餅・ごはん・麺類）のみ+漬物、佃煮
- 味付けの濃い物の組合せ
- お菓子等を食事の代わりにする
- 主食+1品（コロッケ、天ぷら、シューマイ、餃子）
- 野菜や果物の摂取が少ない
- 料理の品数が少ない

生活の質の向上のため、フレイル(虚弱)に気をつけて!



★簡単おいしい!在宅でのリメイク料理★

お惣菜、缶詰、冷凍食品、介護食品、レトルト等の活用



残ったおでんを用いた豚しゃぶ雑炊

【材料1人分】
 おでん（大根、ごぼう巻き、はんぺん、汁等）…200g
 豚ロース…50g 生姜…少々
 ごはん…80g(茶碗1/2程度)
 万能ねぎ…5g

【作り方】

- 鍋に、食べやすく小さく切ったおでんの具と水適量を入れ、火にかける。
- 豚ロースは一口大に切り、生姜はすりおろして①に入れる。
- ②に火が通ったら、ごはんを加えてやわらかく煮込み、器に盛って、万能ねぎを散らす。

エネルギー：413kcal タンパク質15.5g 脂質20.4g 食塩相当量2.0g

惣菜のポテトサラダと魚の缶詰めのご馳走ポテトサラダ

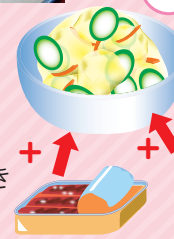


エネルギー：146kcal
 たんぱく質：6.3g
 脂質：10.4g
 食塩相当量：0.7g

和えて盛りつけるだけ!

【材料1人分】

汁気を切ったさんまのかば焼き(缶)30g



ポテトサラダ(惣菜) 50g

カレー粉 少々

カステラのクリームチーズサンド

【作り方】 材料1人分

クリームチーズ1個(10g)に、砂糖5g、レモン果汁を練り混ぜて、カステラ2切れ(約50g)でサンドする。

エネルギー：283kcal
 たんぱく質：5.6g
 脂質：12.2g
 食塩相当量：0.3g



茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

軟らかくて
飲み込みやすい

高齢者の食事メニューの紹介

福岡クリニック在宅部栄養課長 中村育子先生考案レシピ

●メンチカツロールサンド

エネルギー：241kcal, たんぱく質9.6g, 脂質5.5g, 食塩相当量1.4g

冷凍食品を
活用して



【材料2本分】

メンチカツ……1個(40g)
食パン(サンドイッチ用)……2枚
大葉……1枚
ソース……小さじ1/2

【作り方】

- ①ラップを広げ食パンを1枚のせる。
- ②①の上に大葉1/2枚と、メンチカツ1/2個を1cm角に切つてのせ、ソースをかけて巻く。
- ③包丁で1/2に切って盛付けする。

●さば缶の餃子

エネルギー：417kcal, たんぱく質29.5g, 脂質20.2g, 食塩相当量1.2g

ストックしてある
缶詰を使って

【材料1皿分】

ギョウザの皮……7枚
さば水煮缶……100g
にら……20g
長ネギ……2cm
生姜……5g
ごま油……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/3
塩・コショウ……少々

【作り方】

- ①さば水煮缶は水気を切ってよくほぐし、骨を取り除く。
- ②にら、長ネギはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ③ボウルに①、②、調味料を入れて混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて焼き、焦げ目がついたら水50ccを入れて、蓋をし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。



●鮭のマヨネーズ焼き

エネルギー：132kcal, たんぱく質16.0g, 脂質6.1g, 食塩相当量0.5g

洋風に
アレンジして



【材料1皿分】

生鮭……70g
酒……小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1/3
マヨネーズ……小さじ1
牛乳……小さじ1
大葉……1/2枚

【作り方】

- ①2cm幅に切った生鮭に酒、しょうゆをかけてラップをし、レンジで1分30秒加熱する。
- ②マヨネーズと牛乳を合わせて、表面にぬり、トースターで7分程度焼いて刻んだ大葉をのせる。

●レンジで松風焼風

エネルギー：148kcal, たんぱく質11.8g, 脂質7.2g, 食塩相当量2.0g

簡単!
耐熱容器に入れて
レンジで調理

【材料1皿分】

鶏ひき肉……50g
玉ねぎ……15g
三つ葉……5g
絹ごし豆腐……20g
おから……10g
A(生姜汁 少々, みそ 小さじ2/3,
しょうゆ 小さじ1/2)
顆粒だし……少々
B(めんつゆ 10ml, 水 30ml)
水溶性片栗粉……80ml

【作り方】

- ①玉ねぎと三つ葉はみじん切りにする。
絹ごし豆腐は耐熱容器に入れ、レンジで30秒加熱し、水切りする。おからは水気を軽く絞る。
- ②ボウルにひき肉、Aを入れてよく混ぜる。
- ③耐熱容器に②を敷き詰めて、ふんわりとラップをし、レンジで4～4分30秒加熱する。
- ④鍋にBを入れ、温めて水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤③を一口大に切って器に盛り、④をのせて出来上がり。



●伊達巻風蒸し

エネルギー：144kcal, たんぱく質7.8g, 脂質5.4g, 食塩相当量0.6g

フードプロセッサーで
なめらかにして蒸し器へ



【材料1個分】

鶏卵……1個
はんぺん……15g
だし汁……25ml
砂糖……20g
酒……小さじ1/2
塩……0.1g

【作り方】

- ①全ての材料をミキサーまたはフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ②①の泡を取り除き、耐熱容器に流し入れる。
- ③蒸気の上があった蒸し器に②を入れ、弱火で6～8分蒸し、3cmの長さ、1cm程度の太さに切る。
※レンジの場合、ふんわりラップをかけて500Wで3～4分(様子をみながら)