

低栄養予防のお弁当 ～高齢者も食べやすいたんぱく質源の利用～

多くの人は年齢が上がるにつれて食べる量が減ってきます。そこで効率よく体に必要な栄養を摂るには、まずは十分なたんぱく質を摂る事です。筋力アップや免疫力アップにつながり、代謝のいい太りにくい体を手に入れることもできます。良質なたんぱく質をこまめに取り入れて、健康な体づくりに役立てましょう。

●対象：70代男性身体活動Ⅰの献立例

いばらき健康づくり支援店：お弁当の万年屋（大洗町）との共同作成献立



かぶの鶏そぼろあん

高野豆腐、鶏ひき肉でたんぱく質を摂る。とろみで高野豆腐を食べやすくする。

ささみの梅和え

ささみと豆腐でたんぱく質補給。しらすでカルシウム強化！

きのこ混ぜご飯

旬のきのこを使った味付きご飯で食べやすく、多種の野菜が摂れる。

さばの葱みそ焼き

葱とみその香ばしさで食欲増進！

南瓜サラダ

卵を追加で栄養価アップ！チーズも入って味にコクが出てカルシウムも摂れる。

さつまいのミルク煮

さつまいでエネルギーやビタミンが摂れる。ミルク煮にすることでカルシウム摂取！

エネルギー：611kcal たんぱく質：25.7g 脂質：14.2g 炭水化物：89.1g 塩分：2.2g

◆作り方◆ 材料は1人分量

●かぶの鶏そぼろあん

【材料】かぶ30g 高野豆腐 4g 鶏ひき肉 5g 油 少々
調味料 {しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1/3
みりん 小さじ1/4 砂糖 小さじ1/3
だし汁100cc}

片栗粉小さじ1（同量の水5ccで溶く）

- ① 高野豆腐は水に浸して戻す。1cm程度の角切りにする。
- ② かぶはくし形に切る。
- ③ 鍋に油をひき、鶏ひき肉を入れ、そぼろ状になるまで炒める。
- ④ ③に①・②・調味料を加え、弱火で煮込む。
- ⑤ かぶが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで火を通す。

●ささみの梅和え

【材料】鶏ささみ 10g 木綿豆腐3g きゅうり 10g
ほうれん草 10g しらす干し 1g にんじん3g
梅だれ {梅びしお 3g みりん少々 めんつゆ少々
砂糖 少々}

- ① 鶏ささみは酒を回しかけて蒸す。（またはお湯で茹でる）冷めたら手でほぐす。
- ② 木綿豆腐は1cm程度の角切りにして茹でて水気を切っておく。
- ③ きゅうりは輪切り、にんじんは細切りにして茹でる。
- ④ 茹でたほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 梅だれを作り、①～③を和える。

●さばの葱みそ焼き

【材料】さば 30g 葱 3g みそ 小さじ1/3 砂糖 少々
酒 少々 白すりごま 小さじ1 いんげん 10g

- ① さばは軽く水で洗って水気をきる。
- ② 葱を3～5ミリ角のみじん切りにする。
- ③ 味噌・砂糖・ごま・酒を鍋であたためて、溶けたら葱を入れる。
- ④ さばに③を塗り、180℃のオーブンで5～7分程度焼く。
- ⑤ 3cmに切ったいんげんを塩ゆでし、魚に添える。

■たんぱく質を有効に摂るための一工夫

朝・昼・夕食の他に10時・15時の補食が重要

- ・手軽な茹で卵やチーズ、牛乳を摂ろう！
- ・缶詰やレトルト食品ならすぐ食べられる！
- ・しらすや納豆、豆腐も食べやすい
- ・うどんよりそばがたんぱく質豊富
- ・サラダチキン、ハムやはんぺんなど練り物も活用
- ・きな粉やおから、ナッツやゼラチンもたんぱく質が多い

×朝食ではごはんやパンだけしか食べない

→○納豆や冷奴、目玉焼き、チーズ、牛乳、ヨーグルトなどもメニューに加える

×昼食はインスタントラーメンだけ

→○肉野菜炒めをトッピングする
焼き豚、サラダチキン、ハムや卵を添える

×コンビニで菓子パンとコーヒーだけ買う

→○肉や魚、卵の入ったお弁当やサンドイッチ、お惣菜を選ぶ ※菓子パンはお菓子です！

×体調を崩して食欲がないので、何も食べない

→○卵やしらす、鮭フレーク、肉味噌等を入れたおかゆやたんぱく質の入ったゼリー飲料等を摂る