



嚥下調整食を調理する時に便利な調理器具

ゼリー食ややわらか食を食材から作るよりは、家族が食べる料理や材料を加工するほうが手間がかかりません。そんな時にこのような器具類があるととても便利です。



（「ゼリー食」や「やわらか食」の硬さを一定に保つために）

- スケール・量り
（最小計量0.1gをおすすめします）
- 計量カップ・計量スプーン

（残渣のない滑らかなゼリーを作るために）

- うらごし器（シノア）、万能こし器 など

（食材を細かくする手間を省くために）

- おろし/すり器、すり鉢（すりこ木）
- ミキサー/ブレンダー
- フードプロセッサー/フードカッター など

ミキサー/ブレンダー



きざむ・つぶす・すりおろす・砕く・混ぜる・挽くなどが可能

イラストのようなスティック型は、一人前の食材の加工に向いています。
※機種によって用途が異なります。

フードプロセッサー/フードカッター（チョッパー）

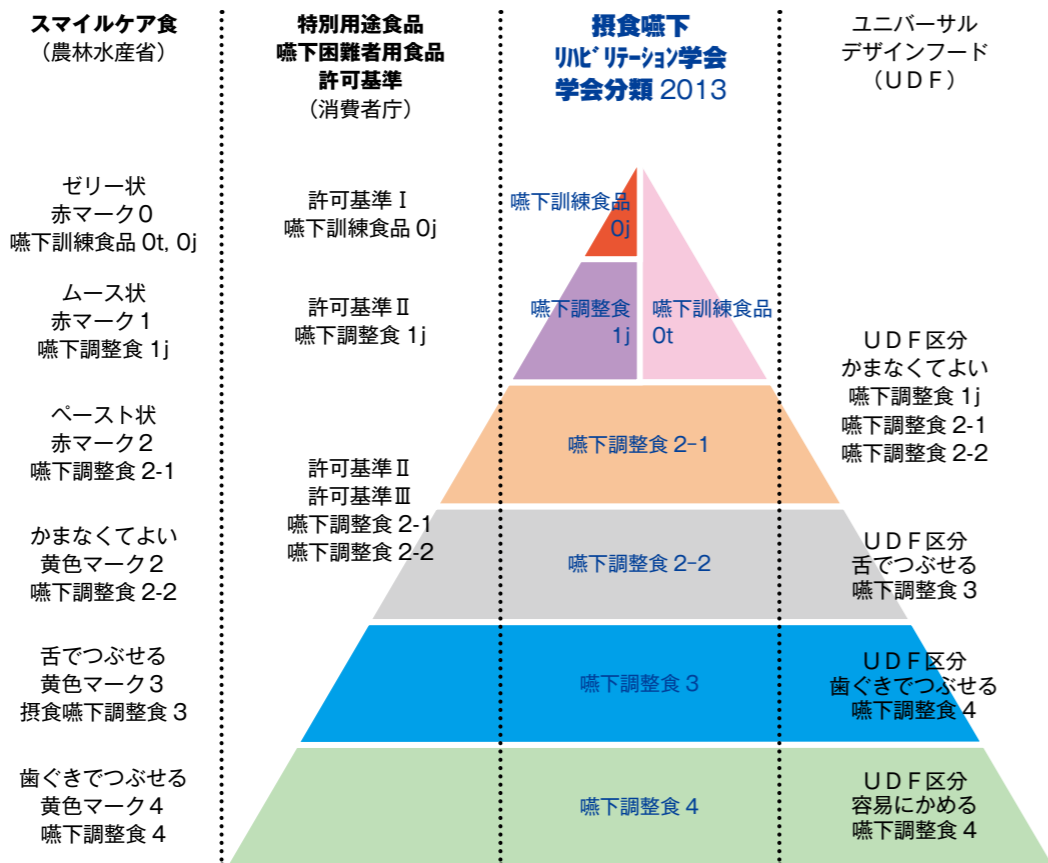


スライス・きざむ・つぶす・すりおろす・砕く・混ぜるなどが可能

電動のものが価格面などで購入しづらければ、手動のものでもかなりの手間を軽減してくれます。
※機種によって可能な範囲が異なります。

【参考】

嚥下調整食分類 2013



学会分類：『日本摂食嚥下リハ学会誌 17 (3) : 255-267, 2013』または
日本摂食嚥下リハビリテーション学会ホームページ「嚥下調整食学会分類 2013」(http://www.jsdr.or.jp/doc/doc_manual1.html) を必ずご参照ください。
他の分類：スマイルケア食（農林水産省）、特別用途食品嚥下困難者用食品許可基準（消費者庁）、UDF（日本介護食品協議会）

高齢者むけの 手軽な日々の食事

～総菜や加工食品をおいしくバランスアップ～

日時：2019年9月25日(水)～27日(金) 11:00～12:00

会場：東京ビッグサイト 西4ホール「特設会場E3」講座の参加自由

講師：虎の門病院 栄養部 副部長 押田 京子氏・前部長 今 寿賀子氏

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには適切な食生活が重要

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。寝たきりや要介護状態のリスクとなる「サルコペニア」、「骨粗鬆症」などは、栄養不良・低栄養の持続が原因となります。これらの予防には「適切な栄養量をバランスよく食事から取り入れること」と併せて「口から食べる」ことが重要です。しかし「3度の食事作りがおっくう」、「食材が残ってもったいない」、「自分だけのために作っても張り合いがない」などの理由で、食事の回数が少なかったり、菓子類で済ませたりと食事を疎かにする方も少なくありません。このため、日々の食事作りの負担を軽くすることは大変重要で、作り置きや常備菜、市販の総菜や弁当、配食サービス、レトルト食品やインスタント食品などの加工食品は簡単で無駄のない食事の強い味方です。

そこで、市販の総菜や弁当、レトルト食品などを利用する際にバランスのよい食事とするためのポイントと作り置き総菜とそのリメイク料理を紹介します。



一般財団法人
保健福祉広報協会

総菜や弁当利用も 栄養バランスを考えて

ライフスタイルの多様化に加え、共働き世帯や一人暮らしの高齢者、高齢夫婦世帯が増加したことで調理済み食品の需要が年々伸びており、スーパーマーケットやコンビニ、デパートには色とりどりの総菜や弁当などが並び、大変充実しております。さらに1パッケージを少量にした個食に対応した食品も多く出回るようになり、非常に利用しやすくなっております。しかし、これらの食品は好きな食品や同じものに偏ったり、選び方を間違えると健康に悪影響を及ぼすこともあります。市販の弁当や総菜などを利用するときは、そのメリット・デメリットを知り、知恵を働かせて活用したいものです。

食事作りは買い物、下ごしらえ、調理、後片付けとけっこう時間がかかるものですが、いつも食べる総菜をまとめて作ってストックしておく意外に便利です。作り置きは総菜は温めてそのまま食べてもいいし、少しアレンジして別の料理にリメイクしたりと食事作りが簡単で楽しくもなり、さらに食材の無駄と調理時間も減らすことができます。なお作り置き総菜を安心して利用するには、衛生面での注意が必要です。できるだけ短時間で冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫で保管します。冷凍する時は、小分けしてジッパー付きの保存袋に空気を抜いて薄く平らにします。冷凍後は乾燥や酸化により味が落ちるため、なるべく早く使い切るようにします。

簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事のたびに主食・主菜・副菜を揃えることがポイントです。主食とはご飯・麺・パンなどで、炭水化物の供給源です。主菜は魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品を主な材料とした料理で、タンパク質と脂質の供給源となります。副菜とは野菜、海藻、きのこ類などを主に使った料理でビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。普段の食事は勿論のこと、弁当や総菜を選ぶ時にもこの3つが揃っているかを意識しましょう。



組合せることでバランスが良くなる総菜選びのポイント



1 市販の総菜や弁当のメリット・デメリット

メリット

- 手軽に利用できる。
- 種類が豊富である。
- 少量ずつ購入できる。
- 様々な食品が摂れる。

デメリット

- 主食量や揚げ物など油脂の多いメニューが多く、高カロリーのものが多い。
- 炭水化物や脂質が多く、栄養に偏りがあり、栄養バランスの悪いものもある。
- 野菜や海藻、きのこなどが少なく、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しがちである。
- 食塩量が多い。

2 選ぶときのポイント

- 野菜や海藻などの料理の品数が多い。
- 野菜、海藻類やタンパク質の多い食品のおかずがバランスよく入っている。
- タンパク質の多い食品の料理がない・少ないメニューでは、チーズや牛乳などの乳製品や大豆製品の料理を追加する。
- 野菜類がない・少ないメニューでは、野菜類の単品料理を追加したり、野菜ジュースを添える。
- 麺類の汁は飲み干さない。
- 血清コレステロール値の高い人では、コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品を使ったメニューを控える。

3 組み合わせ例

① 弁当、丼もの、すしに加えたいメニュー

- お弁当・丼もの・すし + 野菜サラダ (海藻サラダ)
- お弁当・丼もの・すし + 野菜たっぷりのカップ味噌汁 (スープ)
- お弁当・丼もの・すし + 野菜ジュース

② おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

- おむすび + ツナサラダ (チキンサラダ)
- おむすび + おでん (卵、大根、昆布、こんにゃく)
- サンドイッチ + 海藻サラダ (野菜サラダ) + 牛乳 (ヨーグルト)
- サンドイッチ + 野菜たっぷりカップスープ (野菜ジュース) + ヨーグルト (乳酸菌飲料)

③ うどんやそば、ラーメン、パスタ (スパゲッティ) に加えたいメニュー

- うどん (そば、ラーメン) + ゆで卵 + 海藻や山菜の水煮をトッピング
- ざるそば (ざるうどん) + ツナサラダ (チキンサラダ)
- ざるそば (ざるうどん) + エビや魚、野菜の天ぷら
- ざるそば (ざるうどん) + 海藻サラダ + 牛乳 (ヨーグルト)
- とろろそば + 温泉卵 + 野菜サラダ (ほうれん草ごま和え、めかぶ)
- パスタ + 野菜サラダ (海藻サラダ、きのこサラダ)
- パスタ + 野菜ジュース

作り置きにひと工夫

いつもの総菜に食材を増やして別な料理を楽しむ！

副菜

基本の総菜 1

筑前煮

栄養価 (1人分)

エネルギー：197kcal
タンパク質：10.4g
食塩：1.9g
食物繊維：4.9g
カルシウム：49mg



材料 (6人分)

れんこん…………… 180g (1節)
にんじん…………… 120g (大1本)
茹でたけのこ…………… 180g
ごぼう…………… 120g
干椎茸…………… 12g (小4枚)
さやいんげん…………… 30g (2~3本)
コンニャク…………… 200g (1枚)
鶏もも肉…………… 240g
サラダ油…………… 12g (大さじ1杯)
だし汁…………… 400g (カップ2杯)
酒…………… 40g (大さじ3杯弱)
みりん…………… 40g (大さじ2杯)
[A] 砂糖…………… 12g (大さじ1杯)
しょうゆ…………… 72g (大さじ4杯)

作り方

- れんこんは皮をむき、乱切りにして、酢水 (分量外) に漬けておく。
- 皮をむいたにんじんと茹でたけのこを1口大の乱切りにする。
- ごぼうはたわしなどで皮をこすり洗いし、乱切りにする。
- れんこんとにんじん、たけのこ、ごぼうは下茹でしておく。
- 干椎茸はかぶるくらいの水に浸して戻し、軸を取り除いて4等分に切る。
- さやいんげんは、少量の塩 (分量外) で色よく茹で、長さ2cmのぶつ切りにする。
- コンニャクはスプーンで1口大にちぎる。
- 鶏もも肉を1口大に切る。
- 深めのフライパンにサラダ油を熱し、8の鶏もも肉を炒め、4の野菜とこんにゃく、椎茸を加えてさらに炒め合わせる。
- 全体にサラダ油が回ったら、だし汁と [A] を入れて中火で煮含める。
- 野菜が柔らかくなり、煮汁が半分になったら、弱火で5分程度煮絡め、さやいんげんを加えて火を止め、蓋をしてしばらく置き、味を馴染ませる。
- 食べる時に温めて器に盛り付ける。

家庭料理の代表ですが、元々は福岡県筑前地方の郷土料理で、良質たんぱく質に食物繊維を組み合わせた総菜です。筑前煮などの煮物料理は冷める時に味が染み込みます。「調理後すぐ冷まし、食べる前に温める」ことでおいしくなります。干椎茸の戻し汁をだし汁に混ぜて使うと香りと旨味成分が加わり、料理にコクがでます。

主食

「筑前煮」を利用して ほうとう風うどん

栄養価 (1人分)

エネルギー：376kcal
タンパク質：15.3g
食塩：3.8g
食物繊維：5.9g
カルシウム：92mg



材料 (1人分)

筑前煮…………… 80g
かぼちゃ…………… 50g
長ねぎ…………… 20g
油揚げ…………… 7g (1/3枚)
だし汁…………… 300ml
味噌…………… 18g (大さじ1杯)
茹でうどん (きしめん) …… 200g (1袋)
七味唐辛子…………… 適量

作り方

- かぼちゃは2cm角に切り、耐熱皿に並べラップをふんわりかぶせ、電子レンジ (600W) で3~4分間加熱する。
- 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 油揚げは横に半分に切り、さらに1cm幅の短冊切りにし、湯通しする。
- 筑前煮の具を2cm程度の大きさに切る。
- 鍋に出し汁を入れ、茹でうどん (きしめん) をほぐし入れ、筑前煮とかぼちゃ、長ねぎを入れて煮る。
- ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、油揚げを加えて煮込む。
- うどんと野菜が柔らかくなったら火から下ろす。
- 好みで七味唐辛子をふって食べる。

ほうとうは野菜と一緒にうどんを煮込んだ味噌仕立ての山梨県の郷土料理です。今回は茹でうどんを使用しましたが、乾麺を使う時はそのままだし汁に入れて、乾麺の指定の茹で時間を煮たら具を入れ、味噌を溶き入れます。大根や白菜、きのこを追加してもおいしいですよ。

主食

「筑前煮」を利用して 五目炊き込みご飯

栄養価 (1人分)

エネルギー：356kcal
タンパク質：8.6g
食塩：2.1g
食物繊維：1.9g
カルシウム：45mg



材料 (2人分)

筑前煮…………… 100g
油揚げ…………… 10g
米…………… 160g (1合)
しょうゆ…………… 6g (小さじ1杯)
酒…………… 5g (小さじ1杯)
[A] 筑前煮煮汁…………… 12g (小さじ2杯)
塩昆布…………… 5g (1つまみ)
小ねぎ…………… 10g

作り方

- 米を洗い、ざるにあげておく。
- 筑前煮の具を2cm程度の大きさに切っておく。
- 油揚げは5mm幅の短冊切りにするに切る。
- 小ねぎを2mm幅の小口切りにする。
- 1の米を炊飯釜に移し、炊飯釜の1合の目盛りまで水を注ぎ、大さじ1杯の水 (調味料分) を抜く。
- [A] の調味料と塩昆布を炊飯釜に入れて軽く混ぜ、2の筑前煮と3の油揚げを入れて普通に炊く。
- 炊き上がったら、しゃもじでご飯と具を全体にざっくり混ぜて、余分な水分を飛ばし、蓋をして15分程蒸らす。
- 炊き込みご飯を器に盛り、小ねぎを散らす。

一皿で栄養バランスと彩りのよい主食です。筑前煮の煮汁が足りない時はしょうゆと日本酒で調整してください。また、塩昆布がない場合は、うまみ成分が含まれる昆布茶や顆粒だしなどを少量加えてもよいです。炊飯器でも、お焦げができて、おいしく食べられます。

主菜

基本の総菜2

肉そぼろ

栄養価 (1人分)

エネルギー：270kcal
タンパク質：18.7g
食塩：1.8g
食物繊維：0.1g
カルシウム：10mg



材料 (4人分)

豚挽肉……………400g
生姜……………20g
酒……………30g (大さじ2杯)
砂糖……………16g (大さじ2杯弱)
しょうゆ……………48g (大さじ2.5杯)

作り方

- 1 生姜は皮をこそげて、細かいみじん切りにする。
- 2 鍋に豚挽肉と1の生姜、日本酒、砂糖、しょうゆを入れて、よく混ぜる。
- 3 中火にかけて、汁気がなくなるまで炒り煮する。

肉そぼろは色々な料理にアレンジしやすく、小分けして冷凍しておく、日々の食事作りが楽になります。鶏挽肉や牛挽肉、合挽肉でも作れ、それぞれ異なったおいしさが楽しめます。そぼろをきれいに仕上げるには、よくかき混ぜることが大事。泡立て器を使うとほぐれやすくなります。

主菜

「肉そぼろ」を利用して

豆腐のそぼろあんかけ

栄養価 (1人分)

エネルギー：215kcal
タンパク質：16.4g
食塩：1.3g
食物繊維：2.1g
カルシウム：100mg



材料 (1人分)

絹ごし豆腐……………150g (1/2丁) 片栗粉……………3g (小さじ1杯)
水……………6ml
肉そぼろ… 50g 小ねぎ……………5g
茹でたけのこ……………20g
えのき茸……………20g
だし汁……………50ml
食塩……………0.2g
しょうゆ……………2g (小さじ1/3杯)

作り方

- 1 茹でたけのこはみじん切りにする。
- 2 えのき茸は根元を切り落とし、長さ5mmに切る。
- 3 小ねぎは根を切り、小口切りにする。
- 4 鍋に[A]を入れて、中火で煮る。
- 5 片栗粉を水で溶き、4に加えてとろみをつける。
- 6 豆腐1/2丁を耐熱の器に入れ、ふんわりとラップをかぶせて電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱し、中まで温める。
- 7 豆腐の水気を切り、4等分して器に盛り、5のそぼろあんをかけて、小ねぎを飾る。

たけのことえのき茸を加えて食物繊維が豊富なそぼろあんにしました。そぼろあんを揚げなすや蒸した里芋、かぼちゃなどにかけてもおいしいです。

主食

「肉そぼろ」を利用して

三色丼

栄養価 (1人分)

エネルギー：514kcal
タンパク質：20.3g
食塩：2.4g
食物繊維：2.0g
カルシウム：71mg



材料 (1人分)

肉そぼろ……………60g [B] しょうゆ……………3g
卵……………50g (1個) [L] 削り節……………0.3g
砂糖……………2g (小さじ1/2杯) ご飯……………160g
食塩……………0.5g (大さじ1杯) 白ごま (炒り) ……1g
サラダ油……………1g (小さじ1杯) きざみ海苔……………0.5g
オクラ……………20g (2本) 紅生姜……………3g

作り方

- 1 肉そぼろは温めておく。
- 2 [A] で卵そぼろを作る。
 - ・ボウルに卵を割り入れ、砂糖と食塩を加えてよく溶きほぐす。
 - ・フライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れて弱火で手早く混ぜ、ポロポロになるまで炒める。
- 3 [B] でオクラのおかか和えを作る。
 - ・オクラは板ずりして、熱湯でさっと茹でる。
 - ・ヘタを取り小口に薄切りし、削り節としょうゆで和える。
- 4 丼に温かいご飯を盛り、炒りごまを全体にふり、きざみ海苔をかける。
- 5 上に1の肉そぼろと2の卵そぼろ、3のオクラのおかか和えを彩りよくのせ、紅生姜を飾る。

三色丼は、肉そぼろの茶色と卵そぼろの黄色、オクラなどの野菜の緑色をご飯に飾った丼物で、老若男女に人気があります。炭水化物とタンパク質がしっかり取れるので、野菜類の副菜を追加して栄養バランスのよい食事に。

副菜

「肉そぼろ」を利用して

焼なすのピリ辛そぼろあんかけ

栄養価 (1人分)

エネルギー：149kcal
タンパク質：7.6g
食塩：1.2g
食物繊維：2.5g
カルシウム：21mg



材料 (1人分)

なす……………70g (1本) 豆板醤……………2g (小さじ1/3杯)
ごま油……………3g (小さじ1杯) 片栗粉……………3g (小さじ1/2杯)
肉そぼろ……………40g 水……………40ml
エリンギ……………20g しその葉……………0.5g (1枚)
味噌……………3g (小さじ1杯)

作り方

- 1 なすはヘタを切って縦半分に切り、5mm幅で斜めに浅く切り込みを入れる。
- 2 4つに切ってボウルに入れ、ごま油をかけて、全体に絡める。
- 3 オープントースター(魚焼きグリル)のクッキングプレートに皮を上にして並べる。
- 4 6分間焼いたら、裏返して4～5分焼く。
- 5 エリンギはみじん切りにし、しそはせん切りにして水に放っておく。
- 6 味噌と豆板醤、水30mlを混ぜておく。
- 7 鍋に肉そぼろとエリンギ、6の合わせ調味料を入れて煮る。
- 8 エリンギに火が通り、味がなじんだら、水溶きした片栗粉でとろみをつける。
- 9 器に4のなすを盛り、8のそぼろあんをかけ、5のしその葉を彩りよく飾る。

なすの皮にはポリフェノールの一種のナスニンというアントシアニン系の色素が含まれます。ナスニンには強い抗酸化力があり、がんや高血圧、動脈硬化の予防効果が期待されます。また目の疲労回復効果もあります。油をまぶして焼くことで、揚げた時のようになすに食感が残ります。油の後処理もないのでとても簡単です。豆板醤の量は辛さの好みで調整してください。

主菜

基本の総菜3

ラタトゥイユ

栄養価 (1人分)

エネルギー: 220kcal
タンパク質: 6.1g
食塩: 1.7g
食物繊維: 4.2g
カルシウム: 46mg



材料 (4人分)

玉ねぎ……………120g	乾燥にんにくスライス…………… 2g (おろしにんにくチューブでも可)
なす……………200g	オリーブ油… 24g (大さじ2杯)
ズッキーニ……………200g	トマトソース… 200g (パスタ用ソース)
パプリカ (赤) ……80g	トマトケチャップ ……24g (大さじ1杯)
パプリカ (黄) ……80g	食塩…………… 2g
トマト……………200g (中1個)	こしょう…………… 少々
角切りベーコン…80g (厚めのベーコン)	

作り方

- 野菜を切る。
 - 玉ねぎはくし形に切り、さらに横半分に切る。
 - なすはヘタを切り落とし、縦にしま目に皮をむき、厚さ3cmの半月切りにする。
 - ズッキーニは2~3cmの輪切りにする。
 - パプリカ (赤・黄) はヘタと種を除き、3~4cmの角切りにする。
 - トマトはヘタをくりぬき、皮を湯むぎし3cmの角切りにする。
- フライパンにオリーブ油とにんにくスライスを入れ、弱火で炒める。
- 玉ねぎとベーコンを入れて炒め、なすとズッキーニ、パプリカ、トマトを加えてしっかり炒める。
- 少量の水を加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- トマトソースを加え、全体に馴染んだら、ケチャップと食塩、こしょうで味を調える。

ズッキーニやなすなどの夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。通常はトマトの水煮(缶)で作りますが、パスタ用のトマトソースで簡単に味付けし、うまみ成分を含むトマトケチャップを隠し味に使用しました。

ズッキーニやパプリカには抗酸化作用の高いビタミンCやがん予防に効果があるとされるカロテンが豊富で、トマトのリコピンもあわせて取れるヘルシーな総菜です。

主食

「ラタトゥイユ」を利用して トマトカレーライス

栄養価 (1人分)

エネルギー: 642kcal
タンパク質: 18.4g
食塩: 3.1g
食物繊維: 5.9g
カルシウム: 76mg



材料 (1人分)

ご飯…………… 160g	ラタトゥイユ… 200g
鶏もも肉…………… 50g	水…………… 100ml
食塩…………… 0.3g	カレールー…………… 15g (1/2人分)
こしょう…………… 少々	しめじ…………… 20g
バター…………… 5g	オクラ…………… 20g (2本)
カレー粉…………… 1g (小さじ1/2杯)	

作り方

- 鶏もも肉を1口大に切り、食塩とこしょうを振っておく。
- オクラはヘタを切り、板ずりして熱湯でさっと茹で、斜めに半分に切る。
- しめじは石づきを切り落とし小房に分け、茹でておく。
- フライパンにバターと①の鶏もも肉を入れて弱火でじっくり炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- 鶏もも肉に火が通ったら、ラタトゥイユと水100ml加えて中火で温め、沸騰したらいったん火を止めてカレールーを加える。
- カレールーをよく溶かし、再び弱火で煮込み、とろみがついたら火を止める。
- カレー皿にご飯を盛り、⑥をかけ、②のオクラと③のしめじを飾る。

野菜たっぷりのトマトベースのカレーが簡単にできます。野菜の甘さで甘口に仕上がるので、カレールーはいつもよりスパイスのきいたものをお勧めします。

鶏もも肉のかわりに豚肉や牛肉を焼いて添えてもおいしく召し上がれます。

主菜

「ラタトゥイユ」を利用して 塩麴ポークソテーのラタトゥイユソース添え

栄養価 (1人分)

エネルギー: 354kcal
タンパク質: 17.3g
食塩: 1.6g
食物繊維: 3.0g
カルシウム: 31mg



材料 (1人分)

豚ロース肉…………… 80g (1枚)	ラタトゥイユ… 60g
塩麴…………… 8g	トマトケチャップ…………… 6g (小さじ1杯)
小麦粉…………… 3g (小さじ1杯)	水…………… 30ml
サラダ油…………… 6g (大さじ1/2杯)	食塩…………… 少々
〔A〕 ブロッコリー…………… 30g (2房)	こしょう…………… 少々
〔A〕 ヤングコーン…………… 10g (1本)	
〔B〕 ミニトマト…………… 30g (2個)	

作り方

- 豚ロース肉の赤身と脂肪の間の筋を3カ所程度切り、クッキングペーパーで豚肉の表面の水分を拭く。
- 豚ロース肉に塩麴をうすく塗り、ビニール袋に入れて軽く揉み、空気が入らないようにビニール袋の口を閉じ、2~3時間冷蔵庫で保管する。
- ラタトゥイユを5mm程度の角切りにする。
- 〔A〕のブロッコリーとヤングコーンは茹でておく。
- 鍋に③のラタトゥイユと〔B〕の水、トマトケチャップを入れて弱火で温めて、食塩とこしょうで味を調整する。
- ②の豚ロース肉の塩麴を簡単にぬぐい、キッチンペーパーで水気をとり、小麦粉を両面にまんべんなくふる。
- フライパンにサラダ油を熱し⑥の豚ロース肉を弱火で焼き、焼き色がついたら裏面も焼く。
- フライパンをキッチンペーパーでふき、④のブロッコリーとヤングコーンを焼く。
- ⑦の豚肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、ブロッコリーとヤングコーン、ミニトマトを添え、⑤のソースをかける。

塩麴は麴と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた調味料です。タンパク質を分解して、柔らかくし、うま味を引き出します。またでんぷんを分解して甘みに換えます。塩麴につけ込んだ魚肉は焦げやすいので、弱火でゆっくり焼きます。

豚ロース肉は筋を切らないで焼くと肉が反り返ってしまいます。数カ所に切り込みを入れると均一に火が通り、縮みを防ぐことができます。

レシピとあわせて知っておきたい基礎知識

平均寿命と健康寿命の差

平均寿命: 0歳の子があと何年生きるかを推計した平均年数 (平均余命)。

健康寿命: 心身ともに健康で自立して日常生活を支障なく過ごせる期間。

平均寿命と健康寿命の差: 病気や介護などで日常生活に何らかの制限がある期間。この期間が長ければ長いほど生活の質が低下し、医療費や介護にかかる費用が増加することから、個人の生活の質を良好に保ち、社会保障の負担を減らすためにも、この差を短縮することが重要となる。

フレイル

フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間的な段階をさす。

加齢とともに体力・気力・意欲が減少し、活動量や筋力、認知機能が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害される。多くの場合、健康な状態から要介護状態に突然移行することはなく、徐々に介護が必要な状態につながる。**フレイル**の段階で早期に適切な介入・支援することで生活機能の維持・向上、要介護の状態の防止につながる。

サルコペニア

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋、体幹筋など全身の筋力や身体能力が低下した状態をいう。加齢によるもの(原発性)と、不活動・疾患・低栄養などによるもの(二次性)がある。

寝たきりや呼吸困難、嚥下障害などを招きやすくなるが、運動と栄養の両方の生活習慣の改善で予防が可能となる。

副菜

基本の総菜 4

ポテト含め煮

栄養価 (1人分)

エネルギー: 108kcal
タンパク質: 2.2g
食塩: 1.0g
食物繊維: 1.3g
カルシウム: 6mg



じゃが芋には、キタアカリや男爵のようにでんぷんが多く、煮崩れしやすくてろける甘みの特徴の品種と、メークインやインカのめざめのようにきめ細かく煮崩れしにくい品種があります。それぞれの料理に適したものを選ぶとよいでしょう。煮物は冷める時に味がしみ込みます。できあがってから2時間ほど蓋をして置いておくとおいしさがアップします。

材料 (4人分)

じゃが芋…… 400g (中3個)
だし汁…… 200g (カップ1杯)
酒…… 40g (大さじ3杯弱)
砂糖…… 16g (大さじ2杯弱)
しょうゆ…… 28g (大さじ2杯弱)

作り方

- じゃが芋はよく洗い皮をむく。芽があったら取りのぞき、4~6等分に切る。
- 鍋にじゃが芋とだし汁、酒、砂糖、しょうゆを入れ、中火で煮る。
- 沸騰してきたら弱火にし、煮汁が半分ほどになったら、じゃが芋の上下を返す(煮崩れを防ぎたい時は落とし蓋をして加熱する)。
- 全体に味が絡み、竹串を刺して柔らかくなっていたら、火を止める。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 226kcal
タンパク質: 10.4g
食塩: 1.0g
食物繊維: 2.6g
カルシウム: 32mg

副菜

「ポテト含め煮」を利用して

ポテトカレー煮



ポテト含め煮に豚肉と玉ねぎを加えたカレー風味の肉じゃがです。豚肉にはじゃが芋に多い炭水化物をエネルギーに変換する時に不可欠なビタミンB1が豊富で、玉ねぎにはビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活性にする硫化アリルが多く含まれます。調味料を減らしてもスパイシーな辛さが薄味を感じさせず減塩にも役立ちます。

材料 (1人分)

ポテト含め煮… 60g
豚ロース肉 うす切り …… 40g
カレー粉 …… 2g (小さじ1杯)
玉ねぎ …… 40g
にんじん …… 15g
サラダ油 …… 3g (小さじ1杯)
だし汁 …… 50ml (カップ1/4杯)
砂糖 …… 1g
酒 …… 5g (小さじ1杯)
しょうゆ …… 3g (小さじ1/2杯)
えだ豆 …… 5g

作り方

- 玉ねぎは皮をむき、縦に半分に切り、繊維にそって5~6mmの薄切りをする。
- にんじんは厚さ5~6mmのいちょう切りにし、硬めに下茹でしておく。
- えだ豆は茹でてサヤから出しておく。
- 豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、カレー粉をまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚ロース肉を炒める。
- 豚ロース肉の色が変わってきたら、玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- 玉ねぎが透きとおったら [A] を加え、煮たったらポテト含め煮を加え、弱火で煮含める。
- [3]のえだ豆を加えて火を止める。

副菜

「ポテト含め煮」を利用して

ポテトとピーマンのごま和え

栄養価 (1人分)

エネルギー: 120kcal
タンパク質: 5.6g
食塩: 0.9g
食物繊維: 1.6g
カルシウム: 78mg



ごまの栄養は約50%が脂質で、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸を多く含みます。その他にはビタミンEや鉄、カルシウム、食物繊維、セサミンなどのポリフェノールも多く、がんや動脈硬化などの生活習慣病の予防効果があるといわれています。ピーマンはビタミン類が豊富で、特に免疫力を高めるカロテンが多いため、脂質の多いごまと合わせることで吸収アップが図れます。

材料 (1人分)

ポテト含め煮… 50g
マグロ(缶詰) …… 15g (水煮・フレーク)
ピーマン …… 20g (1個)
ごま油 …… 2g (小さじ1/2杯)
酒 …… 3g (小さじ1/2杯)
砂糖 …… 1g (小さじ1/3杯)
しょうゆ …… 3g (小さじ1/2杯)
白ごま(練り) …… 6g (小さじ1杯強)

作り方

- ピーマンはヘタと種を取り、縦に薄く切る。
- ポテト含め煮は1口大に切っておく。
- マグロ水煮缶は水気を絞り、ほぐす。
- [A]の調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒める。
- [3]のマグロ水煮缶と[4]の調味料を入れてさらに炒める。味が馴染んだら、[2]のポテト含め煮を加えて、混ぜ合わせる。
- 器に盛り付ける。

軽食

「ポテト含め煮」を利用して

ポテトパンケーキ

栄養価 (1人分)

エネルギー: 389kcal
タンパク質: 13.3g
食塩: 1.4g
食物繊維: 1.3g
カルシウム: 238mg



残ったポテト含め煮をマッシュ状にし、とろけるチーズを加えてカルシウムの多い軽食にしました。ポテトパンケーキはドイツなどの東欧でよく食べられているパンケーキです。表はカリッと中はモチットした食事にもデザートにも合います。

材料 (1人分)

ポテト含め煮… 50g
ホットケーキミックス …… 30g
とろけるチーズ …… 20g
卵 …… 30g (1/2個)
牛乳 …… 30g
サラダ油 …… 2g (小さじ1杯弱)
マスカルポーネチーズ …… 15g
メープルシロップ …… 8g (大さじ1/2杯)
リンゴジャム …… 10g (小さじ1杯)
ミニトマト …… 20g (2個)

作り方

- ポテト含め煮は電子レンジで加熱し、マッシャーで潰して網で濾してマッシュポテトにしておく。
- ホットケーキミックスととろけるチーズ、卵、牛乳を加えて、混ぜる。
- フライパンを熱しサラダ油を薄く引き、両面を焼く。
- 皿にパンケーキを盛り、ミニトマトとマスカルポーネチーズ、リンゴジャム、メープルシロップを添える(他にもフルーツジャムやはちみつもいい)。