

# 令和元年度 嘉麻市食進会中央研修⑤

## 高齢期の食事

令和2年2月7日(金)

### ★主食：ご飯(150g)

エネルギー252kcal・たんぱく質3.8g・脂質0.5g・炭水化物55.7g・食塩相当量0g

### ★主菜：三色丼

エネルギー310kcal・たんぱく質20.5g・脂質15.4g・炭水化物17.2g・食塩相当量3.1g

	材料	分量(4人分)
A	豚ひき肉	300g
	こいくちしょうゆ	大さじ2.5
	酒	大さじ2.5
	みりん	大さじ1.5
	砂糖	大さじ1と1/3
B	ほうれん草	1束
	顆粒だし	小さじ1
	みりん	大さじ1/2
	こいくちしょうゆ	大さじ1
	塩	少々
C	白ごま	大さじ1.5
	卵	2個
	砂糖	大さじ2
	塩	少々
	酒	大さじ2

#### 【作り方】

- ① ひき肉を鍋に入れ、Aの調味料を加えて味付けし、よく混ぜてから強火にかける。汁気がなくなるまで煮る。
- ② ほうれん草は塩ゆでし、水気を切って細かく刻み、Bの調味料と材料を加えて和える。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、Cの調味料を入れてフライパンに流し込み、よくかき混ぜながら半熟状態になったら火を止めてぽろぽろになるまで混ぜる。

ひき肉は、どの種類を使っても美味しく作ることが出来ます。もう少しあっさりした方が食べやすい時は、鶏ひき肉がおすすめです！



### ★副菜：紅白なます

エネルギー19kcal・たんぱく質0.2g・脂質0.1g・炭水化物4.2g・食塩相当量0.8g

材料	分量(4人分)
大根	160g
人参	40g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
ゆずの皮	少々

#### 【作り方】

- ① だいこんと人参は千切りにする。
- ② 塩をひとつまみ振り、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ③ 酢・砂糖・塩を混ぜて、②に和える。
- ④ 千切りしたゆずの皮を飾る。

# ★デザート：三色フルーツ寒天ゼリー

エネルギー93kcal・たんぱく質1.0g・脂質0.1g・炭水化物24g・食塩相当量0g

材料	分量(4人分)
寒天	2g
水	280cc
砂糖	40g
いちご	5~7個
バナナ	1本
キウイ	2~3個

## 【作り方】

- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかける。時々かき混ぜながら寒天をよく溶かし、沸騰したらすぐ火を止める。
- ② ①の鍋に火を止めた後に砂糖を加えてよく溶かしたら、15分くらいおいて少し冷ます。
- ③ いちご、バナナ、キウイを1cm角位に切り、グラスにキウイ、バナナ、いちごの順に入れる。
- ④ ③のグラスに、ゆっくりと②をいちごがしっかり覆うまで注ぐ。余熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



## 行事食を楽しみましょう

様々な行事に合わせて、旬の栄養をたっぷり摂りましょう。楽しく食事することで、低栄養の予防にもつながります。



合計 エネルギー674kcal・たんぱく質25.4g・脂質16.0g・炭水化物101.0g・食塩相当量3.8g

## 10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉類 	卵 	牛乳 	油脂類 	魚介類 	大豆・大豆製品 	緑黄色野菜 	芋類 	果物 	海藻類 	○の合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間の合計											

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。  
出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。