

## はつらつと過ごすために…

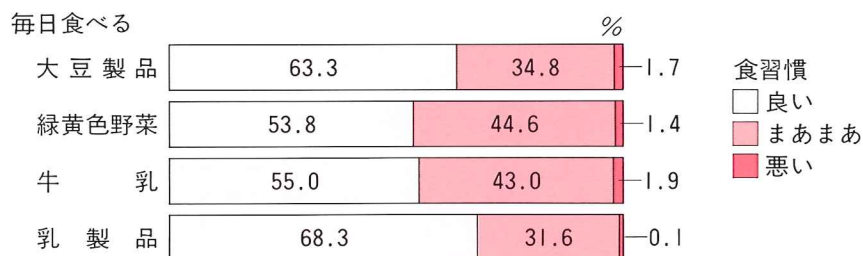
日本人の平均寿命は年々のび、人生80年時代、世界一の長寿国になりました。

元気で楽しく過ごすためには、栄養・運動・休養のバランスが大切、なかでも毎日の食事が若さを保つもとです。高齢者の食事調査の結果をみると、毎日、大豆・大豆製品や牛乳、緑黄色野菜などを食べている人達は全体的にみて食習慣が良く、元気で過ごしていることがわかりました。

毎食、腹八分目に、ゆっくりよく噛んで、いろいろな食品をまんべんなく食べることが長寿につながるわけです。

そこで、良い食事の条件を満たし、手軽に作ることでできるメニューを選んでみました。あなたも作ってみませんか。男も女も食事作りが楽しくできるかどうかで老後の生活は変わりますし、頭や手を使って料理することはボケ防止にも役立ちます。

らくらくメニューを中心に、グルメでなくても季節の味を楽しく食卓にのせるためのお手伝いをいたします。



横浜南老人クラブ 1987年資料

### この本のご案内

- 何をどれだけ食べたらかい、こんな食べ方はどうか、いろいろな質問に答えるコーナーを設けました。
- らくらくメニューでは、どなたにもできるやさしい料理を選び、わかりやすい分量で書いてあります。季節のごちそうメニューを参考に楽しい食事を作ってみましょう。
- 分量は2人分とし、調味料その他、食品の計量には計量カップ、計量スプーンを使用しました。エネルギー、栄養素量算出は四訂日本食品標準成分表を参考に、食品の廃棄量を除いた正味量で計算してあります。
- この献立集は普通の生活をする60～70歳代の女性を対象に、1日1,500 kcal（キロカロリー）を目安とし、1食分を500 kcal 前後とし、その他の栄養もバランス良くとれるように作られています。1日の食事の量は男女、年齢、生活活動によって違いがあります。それぞれの状態に合わせて食べましょう。
- 塩分については1日10 g 以下が望ましいので、食品中の塩分も含め、1食分を約3 g としてあります。

秋



朝



昼

## 3 毎日元気で過ごすためのQ&A

**Q** 高齢者の食事と若い人の食事ではどこが違いますか？

**A** 個人差はありますが、年齢と共に活動量が減るので、量は少なめにします。若い人の料理は油を使ったものが多いですが、同じ材料で調理方法を変えるのも一工夫です。カルシウム、鉄、ビタミンなどは若い人と同じ量が必要ですから、野菜、牛乳、卵は同じ量を取りましょう。

歯や胃腸の具合が悪い人を除けば、特別に軟らかくする必要はありません。歯ごたえのあるものをよく噛んで食べるのが体に良いことです。高齢者にとって、軟らかい食べ物が適しているとは限りません。

**Q** 朝は食欲がないので1日2食なのですが？

**A** 1日2食では体に必要なエネルギーや、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足みになり、特に野菜が十分にとれませんので、便秘しがちになります。欠食のため空腹を感じ、おやつが欲しくなって甘いものを食べてしまい、食事がいい加減になると成人病など健康上の心配が出てきます。少量ずつでも、できるだけ決まった時間に3回の食事をとるようにしましょう。どうしても時間や食欲の無いときは、お菓子でなく軽い食事を中間にとるようにします。

**Q** 朝食はパンとコーヒーで済ませています。構いませんか？

**A** 1日に必要な栄養素量は昼食と夕食のみではとれません。少し早めに起きて、パンとコーヒーに野菜、卵料理など、簡単にできるおかずを添えてみましょう。量は少なくとも結構です。牛乳やヨーグルトを加えるとなお良いですし、栄養補給食品（カロリーメイトなど）の利用も良いでしょう。また、朝に野菜や果物をとると快便につながります。



## 26 伏見卵とじゃがいもの煮つけ

—材料 (2人分)—

油揚げ 2枚	にんじん 20g	じゃがいも 中1個
卵 2個	さやいんげん 1~2本	しょうゆ 小さじ2~3
鶏ひき肉 30g	戻しひじき 小さじ2	みりん 大さじ1
		だし汁 1カップ

—作り方—

- ① 油揚げは油抜きして一方の端を切り、開き、袋にします。
- ② 卵は1個ずつ溶きほぐしておきます。
- ③ にんじん、いんげん、ひじきはみじん切りにし、ひき肉と合わせ、2つに分けます。これをそれぞれの卵に入れます。
- ④ 油揚げに③を入れ、楊枝で口を閉じます。
- ⑤ だし汁に調味料を加えて煮立て、④を入れ、落とし蓋をして中火で煮て取り出し、形良く切ります。

⑥ ジャガイモは皮をむいて2cm角に切り、残り汁に水を足して煮つけます。

油揚げは1枚を2つ切り、袋を2個にしても良いでしょう。

忙しいときは常備菜のひじきと鶏ひき肉だけで作って下さい。

## ● 野菜の三色和え

— 材 料 (2人分) —

ほうれん草	80g	えのきたけ	1/3パック	みりん	小さじ1
にんじん	30g	酢	小さじ1	梅干し	中1個
				サラダ油	小さじ2

— 作り方 —

① にんじんは3cm長さのせん切り、えのきたけも同じ長さに切り、茹でて取り出し、同じ鍋でほうれん草を茹で、2~3cmに切って軽く絞る、合わせます。

② 梅干しは種を取り、つぶして酢、みりん、サラダ油を泡立て器でよく混ぜ、①を和えます。

## ● 牛乳入りみそ汁

— 材 料 (2人分) —

たまねぎ	1/4個	牛乳	大さじ4	みそ	小さじ4
生わかめ	6g	だし汁	1 $\frac{1}{2}$ カップ		

— 作り方 —

① たまねぎはくし形に切り、わかめは1cm幅に切り、だし汁で煮ます。

② 火が通ったら牛乳とみそを加えて一煮立ちさせ、火を止めます。

## ● ご飯

軽く2杯

— 1人当たり —

エネルギー 561 kcal, たん白質 20.6 g, 脂質 19.6 g, 塩分 3.0 g

