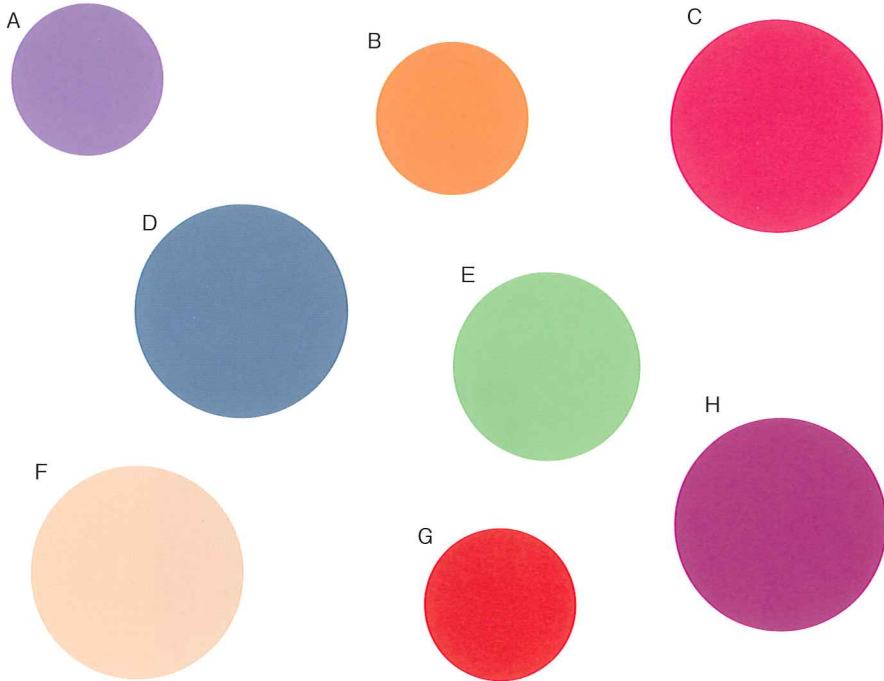


● 図3 ● 食欲を高める色

次の8色の中で、あなたの食欲が高められる色はどれですか。印をつけましょう。



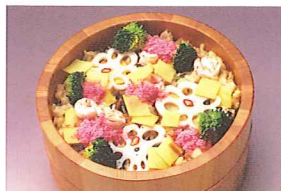
あなたが印をつけた色は、暖色系ではないでしょうか。どうでしょう。なぜなら、野菜、果物のりんごなどに見られる、みずみずしい赤、熟しておいしそうなかんやかきなどの橙や黄、このような赤、橙、黄などの明るい暖色系（写真1・2）は、私たちの自律神経を刺激し、食欲を高めるからです。

一方、寒色系である緑、青、紫は、その正反対です。なかでも黄緑や紫をテーブルコーディネートカラーとして使う場合は、食品のもつ色をひきたたせるように考慮して、色の分量などを考えましょう。いくら暖色系を使っても、それと組み合わせる色との補色残像によって、食欲をなくす結果になってしまう場合もありますので、注意しなくてはなりません。

このように、食卓の配色を決める際、最も重要なポイントは、いかにお料理をおいそうに見せるか、ということなのです。

答え—— B, C, F, Gなどの暖色系が、より食欲を高める色です。

● 写真1 ●



● 写真2 ●



目にも華やかな桜の季節、
春の暖かな優しい気分を献立に



献立

- 主食：白飯
- 主菜：春のふわふわ卵
- 副菜：にんじんサラダごまマヨネーズ
- 汁物：春雨とかぶの和風スープ
- デザート：バナナしるこ

材料・作り方

春のふわふわ卵

one point

簡・便 やわらか

エネルギー
152kcal

たんぱく質
10.9g

食塩
1.0g

●材料 4人分（1人分）

卵	4個（1個）	塩	少々
白はんぺん	1/2枚（1/8枚）	こしょう	少々
ハム	2枚（1/2枚）	油	適量
葉ねぎ	2本（1/2本）		
しいたけ	2個（1/2個）		

●作り方

- ① 白はんぺんは厚さを半分にし5mm程度の角切り、ハムも同様の大きさの角切りにする。葉ねぎは小口切りにし、しいたけはみじん切りにする。
- ② 卵を割りほぐして①を加え、塩・こしょうをする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて半熟状態に仕上げる。

卵と白内障

白内障の方は白色が黄色っぽく見えます。卵など黄色の食材を盛るには“濃い目の食器”を使用すると、食材がはっきり見やすくなります。

注： レシピ材料の量は、4人分が基本となっています。居宅等で1人分の量を使用する場合、だし汁など水分や調味料などは、そのまま4等分した1人分の量ではおいしくでき上がらないこともあります。よって、1人分で調理する場合は、調理過程で適宜味見や水分量の確認などにご配慮ください。

簡・便：簡単・便利 やわらか：やわらか調理

“トロミ剤”を活用した
見た目もおもしろい「おせち料理」



普通の食事・嚥下食とも、いなさ愛光園提供

献立

主 食：雑煮（おもゆ）
主 菜：二色卵・数の子（魚卵）
副 菜：炊き合わせ・大根なます
デザート：みかん寒天

材料・作り方

雑煮（おもゆ）

普通の食事：雑煮

エネルギー 203kcal
たんぱく質 4.3g

●材料（1人分）

- 餅 80g
- 大根 30g
- にんじん 10g
- 白菜 40g
- * みず菜 10g
- だし汁 250mL
- 薄口しょうゆ 5mL
- 塩 0.5g
- 花かつお 適宜

●作り方

- ① 大根・にんじん・白菜は、だし汁・薄口しょうゆ・塩と一緒に加熱する。
- ② みず菜は塩ゆでしておく。
- ③ ①に餅を入れ、加熱する。
- ④ ③を熱いうちに器に盛って、②を入れ、花かつおを天盛りする。

嚥下食：おもゆ

エネルギー 81kcal
たんぱく質 3.0g

●材料（1人分）

- おもゆ
- 上新粉 15g
- 水 120mL
- A トロミ剤 0.75g
- 砂糖 1.5g
- 以下*同左

●作り方

- ① *中の野菜を加熱して、それぞれミキサーにかけ、トロミをつける。
- ② Aを混ぜておもゆを作り、①と一緒に椀に丸く（ふんわり）盛る。
- ③ *中の調味料で汁を作り、トロミ剤でトロミをつけて椀に盛る。

one point

便秘解消の頼もしい味方

—食物繊維の活用レシピ



献立

主 食：雑穀飯
 主 菜：ごぼうとさんまの煮物
 副 菜：えのきとオクラの和え物
 汁 物：菊花のおすまし
 デザート：ごまサブレ

材料・作り方

雑穀飯

高繊維

エネルギー
252kcalたんぱく質
4.3g食物繊維
1.4g

●材料 4人分(1人分)

米……………2合(1/2合) 水……………450mL(100mL強)
 雑穀(きび, あわ, ひえなど)……適量

●作り方

- ① 雑穀は、よく水洗いしておく。
- ② 米を洗い、炊飯器に①・米・水を入れて浸漬後、普通に炊く。
 ＊アワはくせがあまりありません。キビは赤飯のような色が付き、若干くせがあって少し渋めの味になります。

ごぼうとさんまの煮物

高繊維

エネルギー
282kcalたんぱく質
18.5g食 塩
1.7g食物繊維
2.9g

●材料 4人分(1人分)

ごぼう……………1本(1/4本) 酒……………1/2カップ(25mL)
 さんま……………2尾(1/2尾) 酢……………大さじ1(大さじ1/4)
 こんぶ……………10cm2枚(5cm1枚) みりん……………1/2カップ強(25mL)
 実さんしょうの佃煮 砂糖……………少々
 ………………小さじ1~2(少々) しょうゆ……………1/4カップ弱(10mL)

●作り方

- ① ごぼうは4cmの長さに切り、太いものは2~4つ割りにし、水にさらす。その後、水を切って下ゆでする。
- ② さんまは頭と腹わたをとって、4~5cmの長さに切る。
- ③ 鍋にこんぶをしいて酒・酢を煮立て、①・②を並べて入れ、実さんしょうの佃煮を散らして浸るくらいの水を加え、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ④ みりん・砂糖を加え、後にしょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。

高繊維：高食物繊維食

雑穀の秘めたパワー

雑穀は食物繊維が豊富で、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇をゆるやかにします。また、ビタミンB群やミネラルも豊富で、生活習慣病予防にはとても効果があります。

食事の味気なさ——こんな工夫でおいしいレシピ



献立

- 主 食：ご飯
- 主 菜：さわらの幽庵焼き
- 副 菜 1：じゃがいもの牛乳煮
- 副 菜 2：新キャベツとこんぶの
レモン風味
- 汁 物：もやしとわかめのスープ
- デザート：簡単ブラマンジェ (p.133)

材料・作り方

さわらの幽庵焼き

one point

簡・便 やわらか 減 塩
高 K

エネルギー 185kcal たんぱく質 14.4g 食 塩 1.0g カリウム 454mg

●材 料 4人分 (1人分)

- | | | | |
|------|----------------|----------|--------------|
| さわら | 4切れ (1切れ) | えんどう | 1/2袋 (1/8袋) |
| しょうゆ | 大さじ3弱 (大さじ3/4) | にんじん | 1/3本 (1/12本) |
| みりん | 大さじ3弱 (大さじ3/4) | 玉ねぎ | 1/3個 (1/12個) |
| 油 | 大さじ1 (大さじ1/4) | もやし | 1/2袋 (1/8袋) |
| | | 塩・こしょう | 少々 |
| | | *好みで：レモン | 適宜 |

●作り方

- ① さわらは、しょうゆ・みりんを合わせた調味液に漬け込んでおく。
- ② えんどうはゆでて適当な大きさに切り、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ①のさわらは、10～15分間調味液に漬け、調味液を切った後、油をひいたフライパンでこんがり焼き、器に盛る。
- ④ さわらを取り出した③のフライパンに油を足し、②ともやしを炒め、塩・こしょうで調味して、③に添える。
*好みで、でき上がりにレモン汁をかける。