

# 食事をしながら健康教室（第58回）

## シニア世代の食事と栄養

～筋力低下と骨粗しょう症予防のために～



### 食事のポイント



1. カルシウムの多い食品を摂る
2. 吸収をサポートする栄養素（ビタミンB6.D.K. マグネシウム）を一緒に摂る
3. 筋肉のもととなるたんぱく質（肉.魚.卵.大豆.乳製品）を摂る
4. 食塩を摂り過ぎない



### 取り入れたい栄養素を含む食品

<b>カルシウム</b>	骨の主成分となり、筋肉の合成にかかわる 牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、ひじき、モロヘイヤ など
<b>ビタミンB6</b>	たんぱく質の吸収、合成を促進する レバー、鮭、カツオ、まさば、さんま など
<b>ビタミンD</b>	カルシウムの吸収を促進、骨を丈夫にする 鮭、うなぎ、卵、きのこ類 など
<b>ビタミンK</b>	カルシウムの骨への沈着を助ける モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリー、納豆 など
<b>マグネシウム</b>	カルシウムの吸収を助け、骨の弾力としなやかさを作る ごま、海藻、ひじき、大豆、雑穀 など

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
ひじきご飯	米 押し麦 ひじき(乾燥) 酒 みりん 濃口醤油	100g(約2/3合) 10g(大1) 1.5g 4g(小4/5) 4g(小4/5) 4g(小2/3)	【下準備】 ・ひじきは水で戻し水気を切った後、長さ1cm程度に刻む。 ・調味液「A」を合わせておく。 ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と合わせた「A」を加え、炊飯器の目盛りに合わせて(0.6合分)水を入れる。 ③戻したひじき、押し麦、水30ml(分量外)を加え軽くかき混ぜる。 ④1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ⑤炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
鮭ときのこの ホイル焼き	生鮭 食塩 玉ねぎ えのき しめじ アスパラガス 酒 ゆずこしょう 有塩バター	160g(2切れ) 0.4g(2つまみ) 40g(小1/3個) 30g(1/3P) 30g(1/3P) 10g(1本) 10g(小2) 1g(小1/5) 8g(小2)	【下準備】 ・玉ねぎは幅2mm程度の薄切りにする。 ・えのき、しめじは石づきを切り、小房に分ける。 ・アスパラガスは袴をとり長さ4cm程度の斜め切りにする。 ①鮭の両面に食塩を振り、下味をつける。 ②アルミホイルに玉ねぎを敷き、鮭、えのき、しめじ、アスパラガスの順にのせる。 ③酒を振り、ゆずこしょうとバターをのせて包む。 ④フライパンに③をのせて蓋をし、中火で5分加熱後、弱火にして7分程度蒸し焼きにする。 ⑤包みを開け、火の通りを確認したら器に盛る。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
モロヘイヤとレタスの香味和え 	モロヘイヤ レタス トマト 濃口醤油 穀物酢 砂糖 ごま油 白炒りごま 生姜	40g(3束) 40g(2枚) 40g(1/4個) 4g(小2/3) 10g(小2) 3g(小1) 2g(小1/2) 2g(小2/3) 2g(1かけ)	【下準備】 ・モロヘイヤは沸騰したお湯に食塩(分量外)を入れてさつと茹で(1分程度)、茎は5mm、葉は2cmの長さに切る。 ・レタスは長さ2-3cmの正方形に切る。 ・トマトはへたをとり、8分の1のくし型に切った後、縦3等分の大きさに切る。 ・生姜は皮をむき、すりおろす。 ・調味液「B」を合わせておく。 ①ボールにモロヘイヤとレタスを加え、合わせた「B」で和える。 ②器に盛り、トマトをのせる。
豆乳味噌スープ 	えび ズッキーニ ヤングコーン(水煮) 枝豆 水 コンソメ 味噌 無調整豆乳	20g(2尾) 30g(1/6個) 20g(2本) 5g(6粒) 160ml 2.2g(小1/2) 6g(小1) 80ml	【下準備】 ・えびは殻を取り除き、竹串を刺して背ワタを取る。 ・ズッキーニは厚さ5mm、縦1cm横2cmの大きさに切る。 ・ヤングコーンは長さ2cmの斜め切りにする。 ・枝豆は沸騰したお湯で茹で、さやから出しておく。 ①鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、枝豆以外の具を加える。 ②煮立ったら弱火にし、ズッキーニがわやらかくなったら火を止め味噌を溶き入れる。 ③豆乳を加え、再び弱火で1分程度ひと煮立ちさせたら火を止める。 ④枝豆を加え、器に盛る。
ヨーグルトクラフティ 	プレーンヨーグルト 卵 砂糖 小麦粉 くるみ(素焼き) 甘夏みかん	160g(3/4カップ) 24g(1/2個) 10g(大1) 10g(大1) 5g(2粒) 60g(1/3個)	【下準備】 ・みかんは皮と薄皮をむき、種を取り除く。 ・オーブンは180℃で予熱する。 ・くるみは袋に入れ、すりこ木などで粗くつぶす。 ①ボウルに「C」の材料を順に加え、その都度泡立て器で混ぜながら、滑らかになるまで混ぜる。 ②くるみを加えて混ぜ、耐熱容器に流し入れる。 ③みかんをのせ、180℃に予熱したオーブンで16分焼く。 ④粗熱をとり冷蔵庫で1時間以上冷やす。

	ひじきご飯	鮭ときのこのホイル焼き	モロヘイヤとレタスの香味和え	豆乳味噌スープ	ヨーグルトクラフティ	1食あたり
エネルギー(kcal)	205	155	35	48	136	579
たんぱく質(g)	3.6	19.2	1.6	5.1	5.4	34.9
脂質(g)	0.5	6.9	1.4	1.4	5.5	15.7
炭水化物(g)	44.5	4.0	4.7	3.8	16.5	73.5
食塩相当量(g)	0.3	0.4	0.3	0.9	0.1	2.0
カルシウム(mg)	12	14	71	22	112	231
マグネシウム(mg)	19	31	17	26	18	111
ビタミンB6(mg)	0.07	0.40	0.11	0.08	0.07	0.73
ビタミンD(μg)	0	26.7	0	0	0.2	26.9
ビタミンK(μg)	5	3	151	9	3	171



# レシピを活用しよう！



ひじきご飯	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・押し麦をお好みの雑穀米や玄米に変更する。</li> <li>・米1合に対し、小さじ1のスキムミルクを加えて炊飯することでカルシウムとたんぱく質強化。</li> </ul>
鮭ときのこの の ホイル焼き	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭を「たら」など他の魚へ変更する。</li> <li>・「ブロッコリー」を加えビタミンKの強化や、お好みのきのこ・野菜を加える。</li> <li>・バターの代わりに、「スライスチーズ」をのせて焼く。(カルシウム強化)</li> </ul>
モロヘイヤ とレタスの 香味和え	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モロヘイヤを「ほうれん草」や「小松菜」へ変更する。</li> <li>・「しらす」や「桜えび」を加える。(カルシウム強化)</li> <li>・「わかめ」や「刻み昆布」を加える。(マグネシウム強化)</li> </ul>
豆乳味噌 スープ	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳を「牛乳」へ変更する。</li> <li>・えびを「鶏肉」や「豚肉」に変更する。(たんぱく質強化)</li> <li>・きのこ類を加える(ビタミンD強化)</li> <li>・汁物ではなく、パスタを加えスープパスタに変更する。</li> </ul>
ヨーグルト クラフティ	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘夏みかんを好みの果物や季節の果物へ変更する。</li> <li>・砂糖の代わりに、はちみつや黒蜜を食べる直前にかける。</li> <li>・くるみを「アーモンド」や「ピーナツ」へ変更する。</li> </ul>

## 《ちょっとひと工夫》

毎食全て作るのは大変。

作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！

### ◎ひじきご飯

冷凍保存可能です。乾燥を防ぐため、ラップやジップロックの袋等で密閉し、保存するようにしましょう。

### ◎鮭ときのこのホイル焼き

冷凍保存可能です。保存の際は、アルミホイルから保存容器に移し替えて保存するようにしましょう。

### ◎ヨーグルトクラフティ

作りやすい分量（4人分など）で作り、余ったものは冷凍保存可能です。半解凍のままシャーベットとして食べてもおいしく食べられます。

