

いたばし 食と栄養の知恵袋



主食・主菜・副菜 がそろった食事を心がけましょう

近年、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでは、健康を意識した商品や少量対応の惣菜・弁当を多く取り扱うお店が増えてきました。ひとり暮らしや体調不良などの理由で、自分で料理をすることが難しい方でも、外食や惣菜・弁当の選び方のポイントを知り、バランスの良い食事を心がけましょう。

副菜

主菜



【主食】ごはん、パン、麺等

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

【主菜】魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを主材料とする料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

【副菜】野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

1日3食、規則正しい時間に、**主食・主菜・副菜**がそろった食事をとることで、栄養バランスが良くなります。

特に、**主菜**にあたる食品は、筋肉や臓器など、体をつくる働きのあるたんぱく質が多く含まれており、シニア世代は意識してとりたいグループの一つです。嗜好や価格面からいつも同じような食事にならないよう、いろいろな料理や食品を組み合わせながら、バランスよくとるようにしましょう。

副菜は主に野菜になります。ブロッコリーやにんじんなどの色の濃い緑黄色野菜とキャベツや玉ねぎのような色の薄い淡色野菜があります。緑黄色野菜も積極的に食べるようにしましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



また、牛乳や果物も加えるとさらにバランスがよくなります。

果物は一日 200 g くらいまでを目安にしましょう。



コップ 1 杯で 1 日に必要なカルシウムの 1/3 くらいがとれます

果物の量 (200 g の目安)



りんご 1 個



みかん 2 個



バナナ 2 本

#

板橋区施設の 好評メニュー

特別養護老人ホーム
加賀さくらの杜

住所 板橋区加賀 2-1-1
電話 03-3579-0661

今日の献立

- チキンカレー
- 茄子のガーリックソテー
- カリフラワーとツナのサラダ
- コンソメスープ

ひとり分の栄養価
エネルギー：552kcal
たんぱく質：18.5g
食塩相当量：3.6g



チキンカレー

◆材料(2人分)

ごはん……………320g
鶏もも肉……………100g (1口大)
じゃがいも……………80g (1口大)
たまねぎ……………80g (1cm幅)
にんじん……………30g (半月切り)

④ { おろしにんにく……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1

塩こしょう……………少々
水……………300ml

⑤ { カレールウ(固形)…1かけ
しょうゆ……………小さじ1/2
トマトケチャップ…小さじ1
ウスターソース…小さじ1

福神漬……………お好みで

◆作り方

- ① じゃがいもと鶏肉は一口大に切る。たまねぎは1cm幅に切る。にんじんは薄い半月切りにする。
- ② 鍋に④を入れて火にかけ、中火で鶏肉を炒める。火が通ったら、たまねぎとにんじんを加えて塩こしょうをふる。
- ③ ②に水を入れて沸騰したら、じゃがいもを入れて中火で15分煮る。火を止めてから⑤を入れ、かき混ぜたあと、5分軽く混ぜながら弱火で煮込む。
- ④ 皿にごはんと③を盛り付け、お好みで福神漬を添える。

ポイント

冷凍野菜を使うと、調理時間の短縮や食品ロスの削減につながり、とても便利です。ぜひ活用してみてください。

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

茄子のガーリックソテー

◆材料(2人分)

冷凍揚げなす……………80g
たまねぎ……………40g
しめじ……………20g
サラダ油……………適量
塩……………少々
④ { おろしにんにく……………適量
醤油……………小さじ1/2
乾燥パセリ……………少々
(小さじ1弱)

◆作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火でたまねぎを炒める。
- ③ ②にしめじとなすを加えて炒め合わせ、④を入れ、味付けをする。
- ④ 器に盛り付け、パセリをふる。

カリフラワーとツナのサラダ

◆材料(2人分)

ツナ缶(水煮)……………50g
カリフラワー……………50g
いんげん……………20g
フレンチドレッシング……………大さじ1/2

◆作り方

- ① カリフラワーは小房に分けて、いんげんと一緒にやわらかくなるまでゆでる。いんげんは2cmの長さに切る。
- ② ボールに水気を切った野菜とツナ、ドレッシングを加えて和える。

コンソメスープ

◆材料(2人分)

④ { 冷凍ほうれんそう……………30g
スイートコーン……………20g
顆粒コンソメ……………小さじ1/2
水……………260ml
塩・こしょう……………少々

◆作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、④を入れる。
- ② 火が通ったら塩こしょうで味を調える。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。

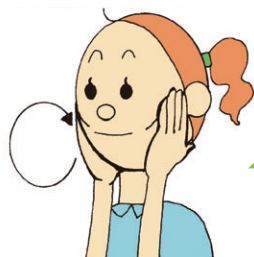
食事の前にできるお口の体操

食事をおいしく食べるためには、お口の健康も大切です。食後の歯みがきはもちろんのこと、お口の機能（話す・食べる・表情を作るなど）を維持向上させるために、くちびる、舌、頬の筋肉を鍛えましょう。くちびるを鍛えることで食べこぼしを、舌や頬を鍛えることで、嚥む力や飲み込む力の衰えを防ぐことができます。

食べこぼしやすい、飲み込みにくい、むせやすいなど感じる方は、食事前にお口の体操をすることをおすすめします。

唾液を出しやすくするマッサージ

耳下腺のマッサージ



人差し指から小指の4本を揃えて、左右の耳の前あたりに軽く当て、後ろから前に向かって円を描くように5～10回ゆっくりと動かす。

顎下腺のマッサージ



親指の腹を左右のあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下あたりからあご先に向かって親指をずらしながら5か所程度、やさしく押す。

舌下腺のマッサージ



両手の親指の腹をあご先の骨の内側の柔らかい部分に当て、下から舌を押し上げるように、5回程度やさしく押す。（舌の下からジワジワと唾液が出てきます）

お口のトレーニング

顔や口を大きく動かし、声を出してみましょう！



「い」



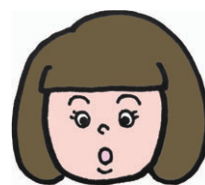
「た」



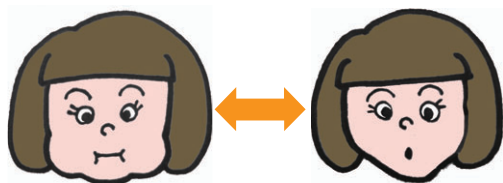
「ぼ」



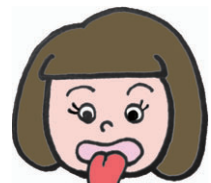
「し」



「く」



頬を膨らます・すぼめる（交互に）



あっかんべー

簡単にできるので、毎日の習慣にして、健康なお口を目指してほしいっ！



本紙は今回の発行を持ちまして終了いたします。
長きにわたり、ご愛読いただきありがとうございました。

【資料提供】健康推進課健康づくり・女性保健係