

食べて健やか

愛媛県栄養士会

高齢期下

工夫して食べやすく

高齢者の食欲不振には、運動機能や身体能力の衰えが大きく関係しています。必要なエネルギー量が減り、

食へやすくなる工夫として、硬いものはよく煮てやわらかくしたり、繊維の多いものは繊維を断ち切るように刻んだりすると食べやすくなります。のみ込む時

食欲も低下していきま。また、かむ力やのみ込む力の低下により、むせるなどうまくのみ込めないことが多くなり、摂取すること自体が怖くて拒否につながる場合もあります。しかし、食欲が湧かないからと、食べる量を減らしてしまうと低栄養となり、体調不良や病気の原因になってしまいます。

にバラバラになってしま。食品は、油分を加えたり、粘りのある食材をつなぎに使ったり、あんかけを利用すると口のなかでまとまり

やすくなります。市販でもとろみ調整食品や、日持ちのするやわらか食品もありますので、時間がない時はうまく活用しな

がら無理し過ぎず、おいしく食事ができるよう工夫していきましょう。
(菊池綾香)
△第3土曜日に掲載▽



いずれも1人分

★卵とショウガのおかゆ

【材料】ご飯100g、だし汁150cc、卵 $\frac{1}{2}$ 個、おろしショウガ1.5g、A（しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、みりん小さじ $\frac{1}{2}$ ）、小ネギ3g

【作り方】①鍋にだし汁、A、ご飯を入れ、煮立たせる ②煮立ったら弱火にし、おろしショウガを加える ③卵を溶いて鍋に回し入れ、ふたをして1分ほど蒸らす ④出来上がった器に盛り、刻んだ小ネギをのせる。

★タイのじょうよ蒸し

【材料】タイ（皮、骨なし）70g、酒小さじ $\frac{1}{2}$ 強、ヤマイモ50g、卵白8g、塩少々、ニンジン10g、ミツバ3g、ゆずこしょう1g、あん（だし汁40cc、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、みりん小さじ $\frac{1}{2}$ 、塩少々、片栗粉小さじ $\frac{1}{2}$ ）

【作り方】①タイに塩、酒で下味を付ける ②ヤマイモはすりおろす ③卵白は泡立てて、塩、

②を加え混ぜる ④ニンジンは厚さ3mmの花形に抜き、ミツバは食べやすい大きさに切る ⑤器に①のタイを入れ③をのせ、その上に④を飾る ⑥蒸気の上があった蒸し器に⑤を入れ、中火よりやや強めの火加減で15分蒸す ⑦鍋で片栗粉以外のあんの材料をまぜ合わせて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ⑥にかけ、ゆずこしょうをのせる。

★野菜のごまあえ

【材料】ハウレンソウ30g、ニンジン10g、シイタケ10g、B（練りごま小さじ $\frac{1}{2}$ 弱、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、砂糖小さじ $\frac{1}{2}$ 、だし汁少々）

【作り方】①ニンジン、シイタケは千切りにし、やわらかくなるまでゆで、冷水にとり、水気をよく切る ②ハウレンソウはやわらかくなるまでよくゆで、冷水にとり水気をよく切り、2g程度に切る ③Bをまぜ合わせ、①②の野菜とあえる。

★アボカドとツナのあえ物

【材料】アボカド $\frac{1}{2}$ 個、ライトツナ缶8g、C（マヨネーズ小さじ $\frac{1}{2}$ 、めんつゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、練りわさび少々）

【作り方】①アボカドは一口大に切る ②汁気を切ったツナに、Cをまぜる ③①と②をあえる。

★リンゴのコンポート

【材料】リンゴ $\frac{1}{4}$ 個、砂糖小さじ1、白ワイン小さじ1、水40cc、レモン10g

【作り方】①リンゴは皮をむき $\frac{1}{4}$ 個のくし切りにする ②レモンは3mmの輪切りにする ③鍋に砂糖、白ワイン、水、レモンを入れひと煮立ちさせた後、弱火にしてリンゴを加え、クッキングシートで落としぶたをし、10分ほど煮る。

（1人分 エネルギー545kcal、タンパク質26.6g、脂質18.4g、塩分2.3g）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>