

今日のごはんは明日のげんき!

～笑顔でつくる健康なまち 深谷～
食生活の改善で病気を防ごう!

高齢者の食事 低栄養予防

『高齢になると食事量が減るのはあたりまえ』と思っていませんか?
高齢者の場合、食べ物がかたくかめなかつたり、消化機能や味覚が低下したりすることで、食事量が減少し低栄養に陥る可能性があります。また、低栄養の状態が続くと、認知機能の低下や筋肉量の低下から認知症や骨折、寝たきりになってしまうこともあります。
低栄養にならないために、1日3食食べることはもちろんですが、特に、骨や筋肉の素となるたんぱく質をしっかりととりましょう。薄切り肉なら3枚(60～70g)、魚の切り身なら1切れ、卵なら1個、豆腐なら1/3丁が1食あたりの目安量です。



また、入れ歯が合わないなど、かむ力が低下している人は肉を避けがちですが、ひき肉に、かたくり粉を足して軟らかい肉団子にすると食べやすくなります。こうした工夫は、病院の食事でも取り入れることがあります。ぜひ、お試しください。



深谷赤十字病院管理栄養士 伊藤博 医師
佐藤亜希代さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

キレイ・元気を応援します! No.45

万能「深谷ねぎソース」で食欲そそる一品に
魚のムニエル さっぱり深谷ねぎソース

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 114kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 1.3g	炭水化物 5.9g	塩分 1.2g
------------------	----------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

タラは軟らかく、たんぱく質を多く含む食品で、効果的に栄養を取ることができます。また、香り立つネギソースは食欲を刺激します。

材料 (2人分)

タラ2切、こしょう少々、薄力粉適宜、油小さじ4、ネギソース(長ネギ20cm、酢小さじ1、しょうゆ小さじ2、赤唐辛子輪切り少々、ごま油少々)

作り方

- 1 タラの両面にこしょうを振る。薄力粉を全体にまぶし、余分な粉を落とす。
- 2 長ネギは外側を白髪ネギにして取り分け、残りはみじん切りにして、酢、しょうゆ、赤唐辛子、ごま油と混ぜてネギソースをつくる。
- 3 フライパンで油を熱し、皮に焼き色がつくまでタラを中火で1～2分、上下を返してふたをし、弱火で3～4分焼く。
- 4 3に、ネギソースをかけ、白髪ネギを添える。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿! 野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。