

鮭ときんぴらごぼう、おくらの三色丼

＼もやしとわかめの酢の物・豆乳の味噌汁・果物／



Healthy recipes

レシピ考案者

さっちゃんさん
(昭和町)



山梨県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康・栄養に対する意識の向上を目的に、「わが家のレシピ」を募集しました。応募があったレシピの中から最優秀賞に選ばれた「鮭ときんぴらごぼう、おくらの三色丼」を中心にした献立を考案しましたので、毎日の健康づくりに活用してください。

献立の栄養価 (1人分)

エネルギー	598kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	12.8g
炭水化物	91.0g
食塩相当量	2.6g

【発行元】 山梨県後期高齢者医療広域連合

【協力】 公益社団法人山梨県栄養士会
山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ
(飯島 綾菜・石原 有紗・北野 奈菜恵・小林 史佳)



鮭ときんぴらごぼう、 おぐらの三色丼



材料(1人分)

精白米	80g	油	2g	オクラ	20g
塩鮭	30g	砂糖	3g	だし汁	10g
ごぼう	25g	めんつゆ	6g	温泉卵	50g
にんじん	10g	いりごま	1g		

作り方

1. ごはんを炊く。
2. 塩鮭を焼き、骨を抜きほぐす。
3. きんぴらごぼうを作る。ごぼうはさがきにし、茹でる。にんじんは千切りにする。ごぼうとにんじんを油で炒めて砂糖とめんつゆで味をつけ、いりごまを混ぜる。
4. オクラを薄切りにし、だし汁でさっと茹でる。
5. ごはんを丼に盛り、きんぴら、オクラ、塩鮭のをせ、温泉卵を添える。

ワンポイント!

丼物なので手軽に、たんぱく質と野菜を摂ることができます。きんぴらを甘めの味付けにし、オクラをだし汁で茹でることにより、塩分控えめでも満足できる一品です。



▶ 高齢者の低栄養(やせ過ぎ)予防のために

エネルギーやたんぱく質の不足状態(低栄養)が続くと、免疫機能が低下するため、風邪などの感染症を引き起こしやすくなるだけでなく、病気になると回復が遅くなったり、また、認知機能の低下につながることもあります。

毎食の食事に主食(ご飯・めん・パン)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・いも・海藻)を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。果物や牛乳・乳製品も毎日取り入れてみましょう。

▶ 70歳以上の方の1日に必要なエネルギーとたんぱく質量

栄養素等	男性	女性
エネルギー	2,200kcal	1,750kcal
たんぱく質	60g	50g

※身体活動レベルが、「ふつう」の方の場合

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会

▶ 医療費について

みんなが安心して必要な時に医療を受けることができるようにするために、医療機関等の適正な受診にご協力をお願いします。

- かかりつけ医を持ちましょう
- 薬のもらいすぎに注意しましょう
- 同じ症状で複数の医療機関を受診するのは避けましょう
- ジェネリック医薬品を利用しましょう
- 交通事故などにあったときは保険者に届け出ましょう



山梨県後期高齢者医療広域連合

甲府市蓬沢一丁目15番35号 山梨県自治会館2階
TEL 055-236-5671 FAX 055-235-6373
<http://www.yamanashi-iryoukouiki.jp>