

食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～

主菜

豆腐ステーキ

材料（2人分）

木綿豆腐	300g（1丁）
にんにく	1かけ
ちりめんじゃこ	大さじ2
万能ねぎ	少々
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
料理油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
こしょう	少々

<作り方>

豆腐は水気をきっておき、4等分に切ります。小麦粉とカレー粉を混ぜ豆腐にまぶします。

にんにくは皮をむいて縦二つに切り、3ミリの薄切りにします。万能ねぎは小口切りにします。

フライパンに油を熱し、中火でにんにくを炒めます。香りがでてきたらにんにくを取り出します。

同じフライパンに豆腐を入れ、両面をそれぞれ1～2分ほど焼いて焼き色がついたら取出し、ちりめんじゃこ、しょうゆ、酒、こしょうを加え煮立ったら火を止めます。

皿に豆腐を盛り、のんにくを載せてのソースを上からかけ、万能ねぎを散らします。

副菜



しめじの友禅和え

材料（2人分）

しめじ	40g（1/2パック）
えのきだけ	60g（小1束）
糸みつば	20g（1/2束）
かにかまぼこ	2本
酒	小さじ1
マネズミ	小さじ1
ポン酢	小さじ2
わさび	適宜

a

1人分 1杯分：222kcal 塩分：1.5g

<作り方>

きのこは酒をふりかけ、からいりする。

みつばは茹でて食べやすい長さに切る。かにかまぼこはほぐす。

aを混ぜ合わせ、と水気を切った②を和える。

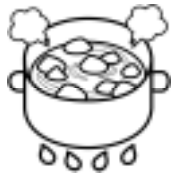
1人分 1杯分：39kcal 塩分：0.6g

汁もの

大根とツナのスープ

材料（2人分）

大根	150 g
水	400 c c
ノンオイルツナ缶	1缶
鶏ガラスープの素	大さじ1
生姜のすりおろし	少々
塩・こしょう	適宜
細ねぎ	適宜



<作り方>

大根は薄切りにし、食べやすい大きさに切る。

鍋に水と大根を入れ、火をつける。大根が柔らかくなったら、ツナと鶏ガラスープの素、生姜を入れる。ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、細かく切った細ねぎを散らして出来上がり

1人分 1食分* - : 44kcal 塩分 : 1.2 g

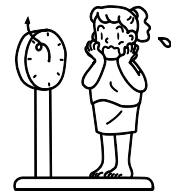
1食分 1食分* - : 305kcal
塩分 : 3.3 g

あなたのBMIは？

現在の体重

身長

身長



$$kg \div m \div m = BMI$$

BMI 体格指数判定

BMI 判定が「肥満」の方は、生活習慣病のリスクが高くなります。間食等でエネルギーを取りすぎていませんか？

また判定が「やせ」でこの半年間に体重が変化した方は、十分なエネルギーやたんぱく質がとれていない可能性があります。

適正体重が維持できるよう、個々に応じたバランス、食事量に注意しましょう。

2.2	適正体重
1.8.5未満	やせ
1.8.5以上2.5未満	標準
2.5以上	肥満