

食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～



主菜

厚揚げとハクサイの吉野煮

材料（4人分）

厚揚げ	1枚
白菜	300g
干しいたけ	4枚
にんじん	50g
生姜	少々
鶏ひき肉	100g
グリーンピース	20g
出し汁	1 1/2カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1 1/2
サラダ油	大さじ1

A

<作り方>

厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦2つに切ってから、短冊に切る。

白菜の葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。

干しいたけはもどして軸を除き、2～3枚のそぎ切りにする。にんじんは薄めの輪切りにし、生姜はせん切りにする。

鍋で油を熱してひき肉と生姜を炒め、白菜の軸、にんじん、しいたけを加えてかるく炒める。出し汁とAを注ぎ、厚揚げ、白菜の葉を加えて約10分煮る。片栗粉を水（大さじ3）で溶いて加え、薄くとろみをつけてグリーンピースを散らす。

1人分 1杯：192kcal 塩分：1.5g

副菜

しめじのおろしあえ

材料（4人分）

ぶなしめじ	2パック
だし	1/3カップ
うす口醤油	小さじ2
酒	小さじ1 1/2
三つ葉	1束
だいこん	300g
甘酢	
砂糖	大さじ1
酢	大さじ4
だし	大さじ2

<作り方>

ぶなしめじは洗って石づきを取り、小房にわけてだしと調味料で煮る。

三つ葉は湯をさっと通し、冷水にとり、1.5センチ長さに切る。

だいこんはおろし、まきすで水気をきり、甘酢と混ぜる。

とをで和える。

1人分 1杯：42kcal 塩分：0.4g



副菜

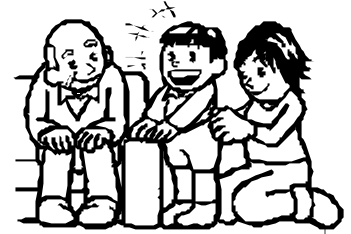
かぼちゃのミルク煮

材料（4人分）

かぼちゃ	240g
砂糖	小さじ1
塩	少々
牛乳	180cc

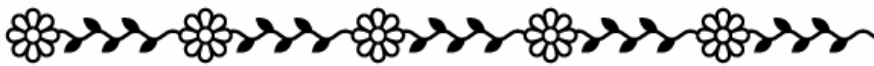
<作り方>

かぼちゃは3等角に切る。
鍋にかぼちゃ、牛乳、砂糖、塩を加えて、柔らかく煮る。



1人分 1食分 - : 87kcal 塩分 : 0.3g

1食分 1食分 - : 321kcal
塩分 : 2.2g



水分補給に気をつけましょう



体の中の水分量は

成人だと 60%

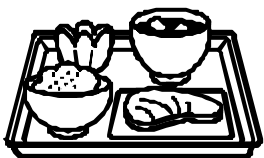
高齢者だと 50% です。

歳をとると、体の中の水分量が減り、脱水のリスクが高くなります。食事とあわせて、飲み物でもしっかり水分を補給しましょう。

1日に必要な水分量は

2リットル

尿や便、呼吸や汗から排泄される



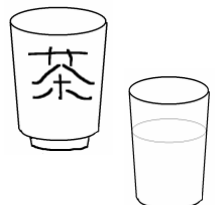
食事

1リットル

+

飲み物

1リットル



食事を「3食」食べた場合ですので、1食でも食事が食べれない時は、飲み物で水分を補うようにしましょう。

高齢者はのどの渇きを感じにくくなるので、決まった時間に水分を補給するようにしましょう。