

食改伝達講習メニュー

～高齢期おすすめメニュー～

主菜

ごまだれの冷しゃぶ

材料（2人分）

豚うす切り肉 （しゃぶしゃぶ用）	120g
なす	中 1 個
さやいんげん	25g
かたくり粉 《ごまだれ》	適量
ねぎ（みじん切り）	大 1
しょうが（すりおろし）	小 1/2
にんにく（すりおろし）	小 1/2
白炒りごま	小 1/2
白練りごま	大 1・1/2
酢	大 1・1/2
しょうゆ	大 1・1/4
さとう	大 1/2
豆板醤	小 1/2

<作り方>

- ① 豚肉は長さを半分に切り、なすはへたを取り、縦に 4～5 枚の薄切りにしてから、縦に幅 1 cm に切り、水にさらし、水気をきる。ごまだれを作っておく。
- ② さやいんげんはへたと筋を取り除く。
- ③ バットにかたくり粉を入れ、豚肉の両面に薄くはたきつける。続けてなすを入れ、全体にまぶしつける。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ボールに氷水を用意しておく。
- ⑤ 沸騰したらいんげんを入れ、色が鮮やかになったら氷水にとる。同じ湯になすを入れて 1 分ほどゆで、氷水にとる。最後に豚肉を入れて、色が白っぽくなるまで 1 分ほど茹で、氷水にとる。
- ⑥ 水気をよくきり、皿に盛りつけ、ごまだれをかける。

1 人分 I 補給 - : 267kcal 塩分 : 1.7g



副菜

じゃが芋の揚げ煮

材料（2人分）

じゃが芋	120g
揚げ油	適宜
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
グリーンピース	少量

<作り方>

- ① じゃが芋はくし切りにし、水につけておく。
- ② 油を温め、じゃが芋が柔らかくなるまで揚げ、調味料で煮る。
- ③ 最後にグリーンピースを加え、器に盛る。

1 人分 I 補給 - : 82kcal 塩分 : 0.5g

副菜

ほうれん草のピーナツ和え

材料（2人分）

ほうれん草	120g
平天	10g
ピーナツバター（加糖）	10g
しょうゆ	大さじ 1/2

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて、3 cm 長さに切る。
- ② 平天は 2 cm 長さくらいの薄切りにする。
- ③ A の調味料をあわせ、しっかりと水気を絞った①と②を和えて器に盛り付ける。

1 人分 I 補給 - : 58kcal 塩分 : 0.6g

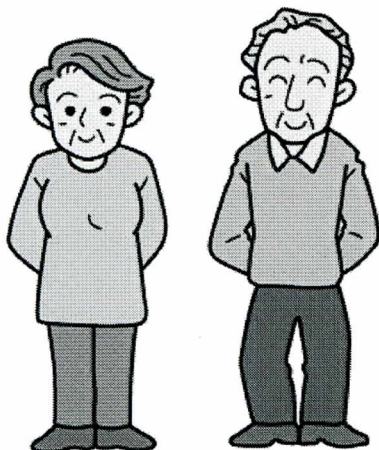
高齢者の体の変化（食に関する）

高齢になると食に関する体の機能が衰え、食事が入りにくくなります。
体の機能に応じた食事及び食環境を整えることも重要になってきます。

食欲が低下する

唾液の分泌が
半減する

口渇感が鈍る



味覚細胞（特に塩味・
甘味）が減少する

かむ力が若い頃の
1/3～1/4に衰える

飲み込む力が弱くなる

筋力（食事機
能）が衰える

腸の運動能力（特に
大腸機能）が低下する