

# 栄養便り ~季刊 2018年1月 新年号~



練馬区社会福祉事業団  
練馬デイサービスセンター  
管理栄養士 村松 里美

## ~寒さに負けない食事をしましょう~



今年もあとわずかとなりました。皆様は、一年を振り返るとどんな年だったでしょうか？私は昼食時にデイサービスセンターを訪問してお客様の食事の様子を伺う時があります。いろいろなことがきっかけで食事がすすまず、残されることが続く方には可能な限り食形態や嗜好などを配慮して食事を提供します。食事の量が減り「低栄養」になると、歯や筋力が衰え、<sup>ごえんせいはいえん</sup>のどの筋力の低下によって誤嚥性肺炎の危険が増します。食べることは、人が生きていくための原点であり、食べる喜びとは、まさに生きる喜びです。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

旬の白菜を使った  
簡単レシピです！



95%が水分です。  
葉の緑色の部分は、ビタミンCや  
β-カロテンが豊富。その他  
カリウムやビタミンKもとれます！

### 白菜と鶏ひき肉の重ね蒸し

#### 材料(2人分)

白菜	1/6 個 (300g)	
塩	小さじ 1/3	
鶏ひき肉	150g	
A		
ねぎのみじん切り	30g	
しょうがのみじん切り	20g	
とき卵	大きじ2	
かたくり粉・酒	各大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ 1/2	
水	1/4 カップ	
すだちの輪切り	6 枚	

#### 作り方



- ① 白菜は横に1cm幅に切る。塩でもんでしんなりとなったら水けを絞る。
- ② ボールにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ フライパンに①の 1/3 量を広げ入れ、上に②の 1/2 量を広げてのせる。さらに白菜、②、白菜の順に重ね入れる。
- ④ 水を加えて中火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で約10分蒸し煮にする。器に盛り、すだちを添える。

## 高齢者の苦手な食べ物と食べやすくする調理法

(お正月編)



粘り気や弾力性が強く、  
のどに詰まりやすいもの  
もち・かまぼこ・ちくわ・  
こんにやく・凍り豆腐・  
しいたけ・しめじ・なめこ

#### 調理の工夫



かまぼこやちくわの代わりに、はんぺんを使う。きのこは、えのきだけやまいたけのような弾力の少ないものにする。

繊維が多く、かたいもの

ごぼう・れんこん・<sup>たけのこ</sup>筍・ねぎ・  
いか・たこ・肉

#### 調理の工夫



野菜は繊維に対して垂直に切り、やわらかく煮込む。いか、たこの刺身の代わりに、やわらかいまぐろ、サーモンを。肉は片栗粉をつけ、一口大に丸めることで口当たりよく。

すすり上げて食べるもの

スパゲッティー  
そば・うどんなどの麺類

#### 調理の工夫



3~4cmに短く切って、調理する。そば・うどんは山いもをすりおろして、とろろそば、うどんにするなど、とろみをつける。むせないように熱いまま出さないことも大切。

もちを食べる時は

- ① 小さく切って食べる
- ② 水分を取りながら食べる
- ③ 誰かと一緒に食べる



誤嚥性肺炎に注意！



## 冬を元気に乗り越えるために必要な栄養素



体力をつける



たんぱく質

血や筋肉など、体を作るために欠かせない栄養素。  
体力回復・免疫強化。

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・  
牛乳・牛乳製品



抵抗力をつける



ビタミンA・ビタミンC

皮膚や喉の粘膜を丈夫にし、ウィルスや病原菌が鼻や喉から体内に侵入するのを防ぐ。

緑黄色野菜・淡色野菜  
芋類・果物



体を温める



炭水化物・脂質

脳の唯一のエネルギー源。不足すると思考力の低下や疲れを招く。寒さに体温を奪われないよう、熱をつくり、体を内側から温めてくれる。

ごはん・パン・めん類・いも類  
油・バター