



(めざせ！元気シニア)

実習献立『減塩バランスメニュー』

食事1人分 エネルギー量 683kcal 蛋白質 37.3g

脂質 25.5g 塩分 2.5g



さば入りドライカレー（主菜2つ）

作り方



材料《3人分》

さばの水煮缶・・・1缶（200g）

大豆水煮・・・100g

玉ねぎ・・・1/2個

にんにく・・・1かけ

オリーブ油・・・小さじ1

カレー粉・・・大さじ1と1/2

A トマトケチャップ・・・大さじ1

ウスターソース・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

添え野菜

青しそ・・・6枚

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて2～3分炒める。玉ねぎがしんなりしたら、さばの水煮缶を加え木へらで、さばを潰しながら混ぜる。
- ③ 大豆の水煮とAを加え、混ぜながら水分がとぶまで3～4分炒める。
- ④ 器にご飯を盛り付け、ドライカレーを盛り付ける。刻んだ青しそを添える。

1人分

さば缶1缶で
できる分量です

エネルギー 273Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.0g



キャベツとさつまいものヨーグルトサラダ（副菜1つ）

材料《2人分》

キャベツ・・・140g

さつまいも・・・80g

A 無糖ヨーグルト・・・大さじ2

マヨネーズ・・・大さじ1

黒こしょう・・・少々

作り方



- ① キャベツは2cm角に切る。耐熱ボウルにキャベツを入れてラップをかけ600wの電子レンジで3分程度加熱する。
- ② さつまいもは皮つきのまま2cm角に切る。鍋に水を入れてさつまいもを入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ボウルに粗熱が取れたキャベツとさつまいもを入れAであえる。最後に黒こしょうを少々ふる。



1人分

エネルギー 123Kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.2g 食塩相当量 0.2g

❖ わかめのかきたまスープ (副菜 1 つ)

材料《2 人分》

たまご・・・1 個
かにかまぼこ・・・2 本
しめじ・・・20g
水・・・200cc
カットわかめ・・・小さじ2
おろししょうが・・・小さじ1
オイスターソース・・・大さじ1

作り方

- ① 鍋に定量の水を入れ、割いたかにかまぼことわかめ、石づきを切って小房に分けたしめじを入れる。
- ② おろししょうがとオイスターソースで味付けし、最後に溶きたまごを流し入れ、1 度沸騰したら火を止める。



(調理実習風景)

1 人分

エネルギー 110Kcal たんぱく質 4.4g 脂質 6.3g

食塩相当量 0.1g

❖ はだか麦ごはん

作り方

・・・1 人分 150g

1 人分

エネルギー 234Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.1g 食塩相当量 0g



高齢期の食事で大切なこと



1 日 3 食、規則正しく食べましょう

- ・ 1 食抜くとあとの 2 食で 1 日に必要な栄養や食品数を食べることが難しくなります。
- ・ 規則正しく食べると 1 日の生活のリズムが整います。



たんぱく質を十分にとりましょう

タンパク質を積極的に食べましょう。



食べられない時は無理をしない

- ・ 食事が食べにくい時は食事を柔らかく食べやすくして、少量ずつ何回かに分けて食べる。
- ・ 果物やプリン、ヨーグルトなどで間食として補う。
- ・ 食べにくい日が継続するときは医師と相談しましょう。



水分をこまめに補給しましょう

水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わる病気の大きな要因になります。
1 日に 1000 ml～1500 ml 程度の水分を補給しましょう。

