

シルバークッキング

本日のテーマ 骨と筋肉に効く・お楽しみ御膳

1人分レシピ



本日の1食分栄養価

・エネルギー	698kcal
・たんぱく質	26.2g
・カルシウム	295mg
・塩分	2.0g

本日のメニューで

- ・「**さあにぎやかにいただく**」の⑧品目達成
- ・1日のタンパク質摂取目標の**1/3**摂取可能 (26.2 g)
- ・1日のカルシウム摂取目標の**1/2**摂取可能 (295mg)

1日の栄養摂取 目安量	男性	女性
エネルギー	1800kcal	1400kcal
たんぱく質	60 g	50 g
カルシウム	600mg	500mg
塩分	7.5 g	6.5 g

鶏缶炊き込みご飯

材料

- ・ 米 70g
- ・ 生姜 5g
- ・ 舞茸 20g
- ・ 焼き鳥缶(たれ) 30g
- ・ みつば 5g
- ・ 青のり、白ごま(お好みで)

作り方

1. 生姜は千切りに。舞茸は食べやすい大きさに手でさく。
2. 洗米後に1と焼き鳥缶を加えて炊飯する。
3. 炊き上がったらさっくり混ぜて、切ったみつばを上のにせ蓋をして2.3分蒸らす。青のり、白ごまをお好みでたす。

エネルギー	296kcal
たんぱく質	10.2 g
カルシウム	9mg
塩分	0.7 g

しじみ汁

材料

- ・ しじみ 50g
- ・ 水 150g
- ・ みそ 6g
- ・ 料理酒 2g
- ・ みつば 5g

エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.0 g
カルシウム	41mg
塩分	0.8 g

作り方

1. しじみは洗って、鍋に分量の水を入れて沸かす。
2. 沸騰したら、白いあくをとる。
3. 殻が開いたら、味噌を溶きながら入れて酒を入れ、仕上げにみつばを入れて火を消す。



天ぷら

(しいたけ・かき揚げ2種)

エネルギー	349kcal
たんぱく質	13.9 g
カルシウム	243mg
塩分	0.5 g

材料

天ぷら①

- ・ しいたけ 15g

天ぷら②(かき揚げ)

- ・ 春菊 20g
- ・ サツマイモ 20g

天ぷら③(かき揚げ)

- ・ 干しエビ 1g
- ・ 玉ねぎ 20g
- ・ シーフードミックス 30g

打ち粉・衣

- ・ 小麦粉 32g (打ち粉用と、衣用で半量ずつ使う)
- ・ スキムミルク 10g
- ・ 水 30g
- ・ 卵 14g
- ・ 揚げ油 適量

お好みで天ぷらにつける

(レモン・大根おろし・七味・カレー粉・塩)

作り方

1. シーフードミックスは酢水で洗い、酒水に浸けて解凍しておく。
(酢水・酒水は分量外)
2. しいたけは石づきを切り落とす。
3. 春菊は2cmの長さに切る。サツマイモと玉ねぎは3~5mmの細切りにする。
4. 【①しいたけ】【②春菊・サツマイモ】【③玉ねぎ・干しエビ・シーフードミックス】をそれぞれビニール袋へ入れて小麦粉で打ち粉する。
5. 溶き卵に分量の水と小麦粉・スキムミルクを混ぜて衣液を作る。
6. 鍋に油を注ぎ温度を170度まで温めて、①②③の順に衣液をつけて揚げる。(※油の温度の目安は、衣を少量鍋に落として、中程まで沈んで浮上したらO.K)
7. 揚げた天ぷらを皿に盛り付けて、お好みで大根おろし等をつける。

りんご(スターカット)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.1g
カルシウム	2mg
塩分	0g

材料

・りんご 50g(1カット)

作り方

1. りんごをよく洗い、横向きにして1cm厚の輪切りにする。

スターカットにすると、、、

①皮ごと食べて栄養UP

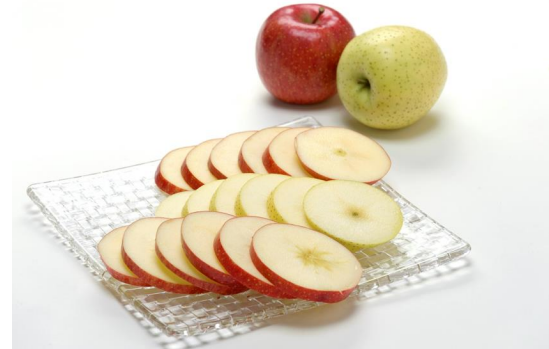
皮や、皮の近くに多い食物繊維やビタミン類を無駄なく摂ることができる。

②食べられるところが多い

スターカットなら食べない部分は芯とつるだけ。

③食べやすい

果肉に対して皮の面積が少ないので、噛む力の弱い方も食べやすい。



フレイル予防ワンポイント・骨や筋肉の健康を支える食事

カルシウムをしっかり摂る

骨を丈夫にし、骨折予防に役立つ。

おすすめは、牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、しらす、豆腐、納豆、小松菜、チンゲン菜等。

ビタミンDを意識する

カルシウムの吸収を助ける重要な栄養素

おすすめは、鮭、さんま、いわしなどの魚

しいたけ、えのき、きのこ類

天気の良い日は適度な日光浴も効果的

抗酸化作用のある野菜・果物を取り入れる

体の老化や筋肉の衰えを防ぐ。

おすすめは、緑黄色野菜(人参、ほうれん草、かぼちゃ)

果物(みかん、りんご、ベリー等)

骨と筋肉を意識した食事は、転倒予防やフレイル予防につながり、元気に暮らす力を支えます。