

高野豆腐のあべかわもち（2人分）

高野豆腐	1枚
牛乳	150cc
さとう	大さじ1
ゆで小豆（缶）	大さじ2

- ①高野豆腐はさっと洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ②牛乳、高野豆腐、さとうを鍋に入れ、弱火で高野豆腐がやわらかくなるまで煮る。
（落しぶたをする）
- ③器に盛ってゆで小豆をかける。
きな粉をかけてもよい。

★牛乳の200ccの代りに
スキムミルクで

水	180cc
スキムミルク	大さじ4

エネルギー	149kcal	たんぱく質	7.9g	脂質	6.2g
鉄	0.9mg	カルシウム	150mg	塩分	0.2g

梅干し大根湯（2人分）

大根	100g
梅干し	小2個
昆布茶	1カップ
片栗粉	2g

- ①大根おろしを作る。
- ②梅干しは、種をのぞき、細かく包丁でたたく。
- ③昆布茶に①を入れて煮立ったら、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④器に入れて、梅干しを飾る。

エネルギー	17kcal	たんぱく質	0.4g	脂質	0.1g
鉄	0.3mg	カルシウム	19mg	塩分	2.7g

便秘をしている時

- ★ 規則正しい食事を心がけましょう。
- ★ 朝起き抜けに、冷たい水か牛乳を飲んでみましょう。
- ★ 便を柔らかくしたり、量をふやしてくれる食物繊維の多い食品を食べましょう。
- ★ 料理に少量の油を加えてみましょう。
- ★ ヨーグルトや果物などで腸の運動を刺激しましょう。

さつまいもときざみ昆布の煮物（2人分）

さつまいも	80g
きざみ昆布	6g
サラダ油	小さじ1
だし汁	1カップ
〔さとう〕	小さじ2
しょう油	大さじ1

- ① さつまいもは皮付きのまま1cmの厚さの輪きりにして水にさらす。
- ② きざみ昆布はぬるま湯で戻し、水洗いして食べやすい長さに切る。
- ③ サラダ油でさつまいもを炒め、②とだし汁を加え、煮て、さとう、しょう油で味付けして煮含める。

エネルギー	92kcal	たんぱく質	1.3g	脂質	2.1g
鉄	0.7mg	カルシウム	47mg	塩分	1.6g

さつまいもとフルーツのヨーグルトかけ（2人分）

さつまいも	60g
さとう	小さじ2
マーガリン	小さじ1
レモン汁	少々
バナナ	40g
キウイフルーツ	40g
プレーンヨーグルト	100g

- ① さつまいもは1.5cm角に切り、水につけてアクをぬく。
- ② ①をかぶるくらいの水とさとう、マーガリン、レモン汁を加えて煮ておく。
- ③ バナナ、キウイはさつまいもと同じ大きさに角切りにする。
- ④ 器に①②を盛り、さとうを加えたヨーグルトをかける。

※ 季節の果物で、おやつやデザートに

エネルギー	125kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	3.3g
鉄	0.3mg	カルシウム	80mg	塩分	0.1g

ほうれん草とえのきだけのあえもの（2人分）

ほうれん草	100g
えのきだけ	2/5袋
かにかまぼこ	小1本
〔しょう油 みりん〕	小さじ1
	小さじ1

- ① ほうれん草はゆでて、2cm長さに切る。
- ② えのきだけは根を切り落とし、3等分に切り、しょう油、みりんを煮る。
- ③ かにかまぼこは半分にきり、ほぐしておく。
- ④ ほうれん草に②を汁ごと入れ、③のかにかまぼこを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー	37kcal	たんぱく質	3.7g	脂質	0.3g
鉄	1.3mg	カルシウム	43mg	塩分	0.8g

下痢をしている時

- ★ 胃や腸に刺激を与えるかたいものや繊維の多い食品を控えましょう。
- ★ 裏ごししたり、小さく刻んだり、よく煮たりして、消化を助けましょう。
- ★ 冷たいものはさけ、温かい食べ物をとりましょう。
- ★ 油を使った料理はさけましょう。
- ★ 脱水がおこらないよう、水分を補給しましょう。
- ★ 牛乳、炭酸飲料、アルコールはさけましょう。

すいとん（2人分）

鶏ささみ	60g
かぼちゃ	100g
里芋	60g
大根	40g
にんじん	30g
きぬさや	6枚
小麦粉	大さじ6
水	適量
だし汁	400cc
しょう油	大さじ1と1/3

- ①鶏ささみはうすくそぎ切りにする。
- ②かぼちゃ、里芋は乱切り、大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ③小麦粉はスプーンを傾けると落ちるくらいのやわらかさに水で溶いておく。
- ④だし汁に①②を入れてやわらかくなるまで煮て、しょう油で調味し、③をスプーンですくって入れる。
- ⑤小麦粉に火が通ったらきぬさやを加える。

エネルギー	193kcal	たんぱく質	11.3g	脂質	0.8g
鉄	0.9mg	カルシウム	29mg	塩分	1.8g

にゅうめん (2人分)

そうめん	100g
鶏肉	60g
里芋	100g
大根	60g
にんじん	30g
玉ねぎ	30g
だし汁	1.5カップ
みりん	小さじ2
うす口しょう油	大さじ1と1/3

- ①そうめんは2つ折にしてゆでる。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ③里芋はうすく切りゆでておく。
- ④大根、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ⑤だし汁に②③④を入れて煮、やわらかくなったらみりん、しょう油で調味し、①を加えて煮汁をからめるようにする。

エネルギー	266kcal	たんぱく質	12.9g	脂質	1.1g
鉄	0.8mg	カルシウム	30mg	塩分	2.9g

りんごのおろしあえ (2人分)

ほうれん草	40g
りんご	20g
白玉粉	20g
水	少々

※ りんごは調味料を使用しなくても美味しく食べられる。

- ①ほうれん草は葉先のやわらかいところをゆでて、包丁で細かくたたいておく。
- ②白玉粉に水を加え、耳たぶくらいのやわらかさにこね、親指大の平たい団子に丸めてゆでる。
- ③りんごは皮と芯を取っておろし金でおろし、①のほうれん草を加え、②の白玉団子を和える。

エネルギー	73kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	0.2g
鉄	0.5mg	カルシウム	12mg	塩分	0.0g

参考文献

- 寝たきりのおとしよりのための献立集
(社団法人愛媛県栄養士会)
- おとしよりのための献立集
(愛媛県)
- ケアクッキングレシピ集
(財団法人介護労働安定センター)
- 高齢者のためのクイックメニュー
(女子栄養大学出版部)
- 栄養学級テキスト
(愛媛県)

資料提供及び協力

愛媛県保健所栄養士

平成20年3月発行

発行 / 愛媛県介護予防市町支援委員会栄養部会