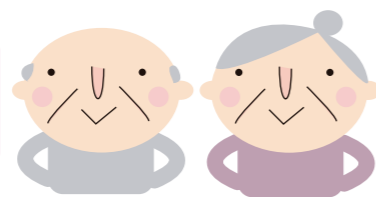


## 高齢期 (65歳以上)



地域の諸活動に積極的に参加し、にぎやかに楽しく食事をする機会を増やす。また、これまでの食の知識や経験を次世代に伝える役割を担い、地域社会とつながりを持ち、心身ともに活動的に過ごす。

電子レンジで  
手軽にできるメニューです。

### さばのみそ煮

#### 材 料 (4人分)

- ・さば(三枚おろし).....400g
- ★赤みそ.....大さじ3~4
- ★みりん.....大さじ3
- ★だし汁.....大さじ3
- ★砂糖.....大さじ1
- ・しょうが(せん切り).....1かけ

1人分  
**188** Kcal



#### 作り方

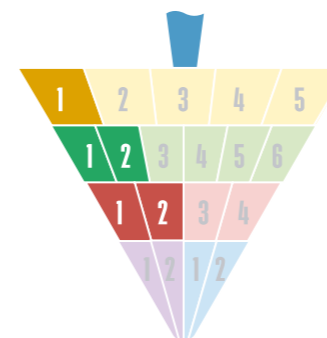
- ①さばはひとり2切れに切る。
- ②★の調味料を耐熱容器に入れ、せん切りのしょうがも一緒に混ぜ合わせる。
- ③②にさばを入れ調味料をなじませてラップをし、電子レンジで約10分加熱する。
- ④ラップをはずし、さらに1~2分加熱する

鍋で作る場合は、だし汁を少し足し、  
落とし蓋をして中火で10分程度煮込みます。  
(ときどき煮汁をかき混ぜます。)



### 1食1膳分の献立

- ★ごはん
- ★野菜ときのこの辛子じょうゆ和え
- ★さばのみそ煮
- ★アーサ汁
- ★紅いもきんとん(デザート)



- 主食 1SV
- 副菜 2SV
- 主菜 2SV
- 牛乳・乳製品 0SV
- 果物 0SV

1食分合計  
(ひとりあたり)

エネルギー **529** kcal

脂質:9.9g 塩分:3.3g  
カルシウム:193mg

塗りつぶされた部分が1食分の(SV)です。

「想定エネルギー量1800±200kcal」1日の食事でバランスよく埋められるように心がけましょう。

\*SVとはサービング(料理の単位)の略

### 1日3食きちんと食べる!

欠食をすると、  
1日の食品数が減ってしまいます。  
1回の量が少なくても、  
3食きちんと食べるように  
しましょう。

### 水分を十分に!

高齢になると  
水分が不足しがちです。  
食事以外に1~1.5リットル  
とるようにしましょう。

### 低栄養に注意!

簡単食や同じものばかりに  
偏らず、主食、主菜、副菜を揃え、  
肉や魚、卵、大豆製品、  
チーズなどたんぱく質を  
多く含む食品を食べましょう。

### ヒラヤーチー

#### 材 料(4人分)

- 小麦粉.....200g
- スキムミルク...大さじ2
- だし汁.....2カップ
- 卵.....1個
- 葉ネギ.....30g
- 塩.....小さじ1/2
- サラダ油.....小さじ2

#### 作り方

- ①ネギは小口切りにする。
- ②卵を溶きほぐし、だし汁、小麦粉、スキムミルク、塩、  
①をよく混ぜ合わせる。
- ③油を熱したフライパンに、②の生地を薄く敷き、両面を焼く。

