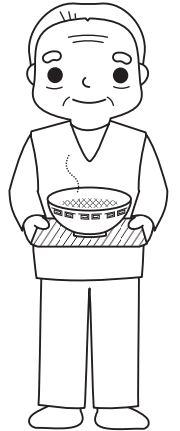


# シニア世代の 自炊



## 食べる楽しみ、作る楽しみ

人が元気に生きていくためには、「食べること」がとても大切です。何をどのように食べるかは人それぞれですが、体調を万全に保ち、健康を維持するには食生活の見直しも必要です。



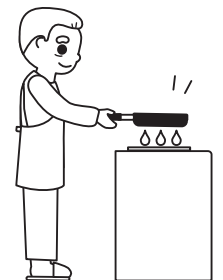
そして「食べる」だけでなく、自ら料理を「作る」ことは、手先を動かして脳も刺激されるため、認知症の予防になり若さを保つ秘訣とも言われます。

豊かなシニアライフを生き活きと過ごすために「作る+食べる」を楽しんでみませんか



## 自炊のメリット

- 脳を活性化し、若さを保つ
- 自分に合わせた食べやすいメニューに出来る  
飲み込みにくい、噛みきれないなどの食の悩みを解消する工夫が出来る
- 栄養バランスよく食べられる
- 自分好みの味になる
- 作る楽しみ・達成感を味わえる
- 費用の節約になる



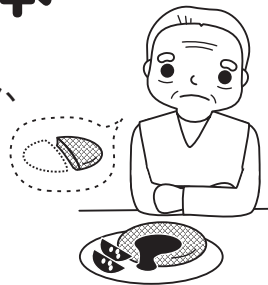
宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# シニアの食卓の基本

年齢を重ねるに従って消化機能が低下し、食欲が落ちてきたり、脂っぽいものを好まなくなったりします。  
また、噛む力や飲み込む力が弱くなって、食べにくいものもあるかも知れません。



ただし本人の好みや食べやすさだけを重視した食生活では、身体機能を維持することが難しくなり、体調を崩したり病気を招く恐れがあるため注意が必要です。



元気なシニアの食卓の基本は「量は少なくとも色々な食品を食べることを意識しましょう」

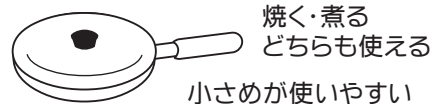
## シニアの理想的な食習慣

- 主食+タンパク質+野菜を1日3食
- 1日1600kcalを目安に
- 骨や筋肉を丈夫にする栄養素を摂る  
(カルシウム・タンパク質など)
- 水分をたっぷり摂る
- 塩分・油脂・砂糖は摂り過ぎない
- サプリメントに頼り過ぎない

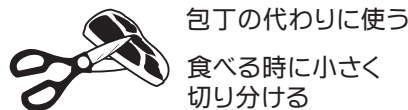
# ラクラク自炊ワザ

## あると便利な道具

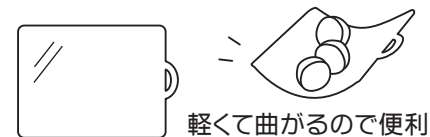
### ◆フタ付きフライパン



### ◆キッチンばさみ



### ◆薄手のまな板



### ◆耐熱の容器



## あると重宝する食材 (例)

味の仕上げに

### 便利な調味料など

めんつゆ  
すりおろしの薬味



旨みをプラス

### 乾物

ちりめんじゃこ・桜エビ  
かつおぶし・すりごま

そのまま使える

### 冷凍野菜

カット済み青ねぎ  
枝豆・さといも



そのまま使える

### 缶詰やパウチ品など

ひじき・ゆで大豆・水煮トマト  
ツナ缶詰・サバ水煮  
塩こんぶ

## 手軽な調理のコツ

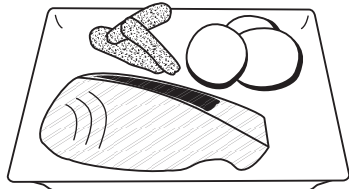
- ◆包丁を使わない  
はさみで切ったり、手でちぎる。
- ◆電子レンジを利用  
火を使わずに加熱する。
- ◆同時に作る  
複数の材料を同じ鍋で一緒に煮たり焼いたりする。  
なるべく手間を増やさない。

## 美味しくするコツ

- ◆色を工夫する  
赤・緑・黄色・白・黒など  
彩り豊かにすると見栄えよく  
栄養バランスもよくなる。
- ◆切り方を工夫する  
同じ材料でも切り方を変えると目新しく見える。  
食材に切れ目を多く入れる。

# ブリのしょうが焼

フライパン  
1つだけで  
出来る!



## 材料(1人分)

- ブリ…1切れ
- さつまいも…30g
- ししとうがらし…5本
- サラダ油…小さじ1
- ★しょうゆ・酒…各大さじ  $\frac{1}{2}$
- ★おろししょうが…少々

ブリは  
小骨が少なく  
食べやすい

## 作り方

- ★を混ぜ、ブリにからめて10分程おく。
- さつまいもは3mmの厚さに切り、水にさらし、水けをきる。  
ししとうがらしは手でへたを取り、縦に切れ目を入れる。
- 油をひいて熱したフライパンで中火で焼く。  
焼き色がついたら裏返して焼く。

◎代用できる食材  
ブリ→サバ・鮭・カジキ

皮の無い  
面から焼く



切れ目  
を入れる



付け合わせも  
同じフライパンで  
一緒に作る

# カラフル肉じゃが

フライパン  
1つだけで  
出来る!



## 材料(1人分)

- 牛切り落とし肉…50g
- じゃがいも…小1個
- 玉ねぎ…  $\frac{1}{5}$  個
- にんじん…  $\frac{1}{5}$  本
- ブロッコリー…30g
- サラダ油…小さじ1
- ★だし(または水)…  $\frac{1}{3}$  カップ
- ★しょうゆ・みりん…各大さじ  $\frac{1}{2}$

切らずに  
そのまま  
使える!

## 作り方

- じゃがいもは皮をむいて7mmの厚さに切り、  
水にさらし、水けをきる。玉ねぎも7mmに切る。  
にんじんは5mmの厚さに切る。  
ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 油を入れて熱したフライパンで肉を  
中火で炒め、①を加えて炒め合わせる。
- ★を加え、フタをして野菜が柔らかくなるまで煮る。

◎代用できる食材  
牛切り落とし肉→  
豚切り落とし肉  
じゃがいも→さといも  
★→めんつゆ+水

プラス

+1

家にある食材で

# しめじと塩こんぶ のナムル

## 材料(1人分)

- チンゲン菜…2枚
- しめじ(ぶなしめじ)…  $\frac{1}{4}$  房
- ★塩こんぶ…4g
- ★ごま油…少々
- ★塩…少々

塩こんぶで  
いい味に

## 作り方

- チンゲン菜としめじは、食べやすい  
大きさに切り、さっと茹でて水けをきる。
- ①を温かいうちにボールに入れて★を加え、  
よく混ぜる。



プラス

+1

家にある食材で

# パプリカの 梅じゃこあえ

## 材料(1人分)

- パプリカ…  $\frac{1}{2}$  個
- ちりめんじゃこ…小さじ1
- 梅干し…  $\frac{1}{2}$  個

## 作り方

- パプリカは細切りにする。
- 梅干しは細かくちぎる。
- ちりめんじゃこと①②を  
混ぜ合わせる。

火を使わず  
あえるだけ



# 厚揚げとひき肉の煮物

フライパン  
1つだけで  
出来る!

包丁不要



## 材料(1人分)

- 厚揚げ…80g
- 豚ひき肉…50g
- チンゲン菜…2枚
- しめじ… $\frac{1}{4}$ 房
- サラダ油…小さじ1
- ★だし(または水)… $\frac{1}{3}$  カップ
- ★しょうゆ・みりん…各大さじ $\frac{1}{2}$

植物性タンパク質  
が摂れる大豆製品  
を食べよう

## 作り方

- チンゲン菜は食べやすい大きさにちぎる。しめじは石づきを除き、バラバラにする。
- 油を入れて熱したフライパンでひき肉を中火で炒め、①を加えて軽く炒める。
- ★を加え、煮立ったら厚揚げを食べやすい大きさにちぎって加え、混ぜながら5分程煮る。



厚揚げは  
手でちぎれる

### ◎代用できる食材

厚揚げ→がんもどき  
豚ひき肉→鶏ひき肉  
チンゲン菜→キャベツ・小松菜  
しめじ→舞茸、★→めんつゆ+水

# 豚ヒレ肉のカレー

フライパン  
1つだけで

時間短縮



## 材料(1~2人分)

- 豚ヒレ肉…50g
- 長いも…50g
- なめこ… $\frac{1}{3}$  袋
- 玉ねぎ… $\frac{1}{4}$  個
- パプリカ… $\frac{1}{4}$  個
- サラダ油…小さじ1
- 水…300ml
- カレールー…2片

長く煮込まなくても  
長いもとなめこで  
トロミが出る

## 作り方

- パプリカは細切り、長いもは皮をむき厚さ1cmの輪切りにする。玉ねぎは7mmに切る。豚ヒレ肉は食べやすい大きさに切る。
- 油を入れて熱したフライパンで、肉と玉ねぎを炒める。水を加え、長いもを入れてフタをして中~弱火で15分程煮る。
- カレールーとなめこを加えて、混ぜながら5分程煮る。
- 器に盛ったご飯にかけて、上からパプリカをのせる。

【注意!】肉を切る前にパプリカを切り、肉汁に触れないようにしましょう。

イラスト

+1 家にある食材で

# さつまいもと かぼちゃ焼

## 材料(1人分)

- さつまいも…30g
- かぼちゃ…50g
- 塩・胡椒・粉チーズ…少々
- オリーブ油…小さじ1

食物繊維  
たっぷり

## 作り方

- さつまいもは3mmの薄切りにして水にさらし、水けをきる。かぼちゃは3mmの薄切りにする。
- オリーブ油を入れて熱したフライパンに並べ、弱火で両面を焼く。塩・胡椒と粉チーズをふる。



イラスト

+1 家にある食材で

# ブロッコリーのおかかマヨネーズ

## 材料(1人分)

- ブロッコリー…60g
- ★マヨネーズ…大さじ $\frac{1}{2}$
- ★しょうゆ…少々
- ★かつおぶし…ひとつまみ

マヨネーズで  
まろやかに

## 作り方

- ブロッコリーは食べやすく切り、耐熱容器に入れて電子レンジで2~3分程加熱する。
- ★を混ぜて①をあえる。

