



12月メニュー

栄養と健康【風邪に負けないからだを作ろう！】

乾燥した冬は、風邪の原因となるウイルスや細菌に感染しやすくなります。そこでポイントとなるのが**免疫力**や**抵抗力**です。これらをもつのが、肉・魚・卵・大豆製品などの**たんぱく質**や、かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど、**抗酸化作用**のある食材です。これらを取り入れ、**バランスの良い食事**を心がけましょう。

また、免疫力を担う細胞の多くが**腸**に存在する為、腸内の善玉菌を増やし、**腸内環境を整える**ことも大切です。



★コーンご飯

【材料：4人分】

ホールコーン(缶)	1缶(内容量190g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
米	1.3合
カロリー 225kcal 塩分0.4g	

【作り方】

- ①米を研ぎ炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、米量分の目盛りまで水を加えて炊く。
- ②炊けたご飯に、ホールコーンとコンソメを加えよく混ぜる。



★鮭と根菜の和風シチュー

【材料：4人分】

生鮭(1切れ約100g)	3切れ
バター	8g
大根	1/6本(約170g)
にんじん	1/3本(約70g)
れんこん	100g
水	400ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
白こしょう、パセリ	お好み
A みそ	大さじ1
A 牛乳	400ml
A 片栗粉	大さじ1と1/2
カロリー 230kcal 塩分1.6g	

【作り方】

- ①鮭はキッチンペーパーで水気を取り、一口大に切る。大根、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。れんこんは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにしたら、10分程水に浸ける。
- ②フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から入れ、焼き色がついたら裏返し、火が通ったら取り出す。
- ③鍋に水(400ml)と大根、にんじん、れんこん、コンソメを入れ、野菜に火が通るまで15分程煮たら、②の鮭とAを加え、とろみがつくまで煮る。
- ④器に盛り付け、お好みで白こしょう、パセリをふる。



★焼き野菜のさっぱりサラダ

【材料：4人分】

まいたけ	100g
パプリカ	1/2個
オリーブオイル	小さじ1
水菜	100g
A レモン汁	小さじ2
A 塩	小さじ1/3
A こしょう	少々
A うま味調味料	5ふり
A オリーブオイル	大さじ2
カロリー 81kcal 塩分0.5g	

【作り方】

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐす。パプリカはタテ半分に切り、ヨコ4~5mm幅に切る。水菜は3cm長さに切る。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイル、まいたけ、パプリカを入れ薄く焼き色がつく程度まで焼き、②に加える。食べる前に水菜を加え、よく和える。



※1食当たりの食材費 275円

合計カロリー536kcal 塩分2.5g たんぱく質27.5g

公益財団法人 味の素ファンデーション



12月のメニュー!

>> メニューのポイント

今回は寒い冬にぴったりのシチューメニューです。シチューは市販のルーを使用せず、みそ、コンソメ、片栗粉を使って和風シチューをつくります。具材は鮭と大根、にんじん、れんこん等の根菜です。今回は鮭を使いましたが、鱈や帆立等の魚介類や鶏肉でもおいしく作ることができます。

試作会では、シチューに大根を入れることや調味料にみそや片栗粉を使う等、その意外性に皆さん驚いていました。

主食は、炊いたご飯にコーンの缶詰とコンソメ顆粒を混ぜるだけの簡単混ぜご飯です。コーンの甘さが和風シチューとよくマッチングします。副菜は、まいたけとパプリカをフライパンで焼き、水菜と手作りドレッシングで和えるサラダです。

東北の冬は寒く、家でじっとしていることも多くなりがちで特に高齢の方はなおさらです。そんな中今月のメニューは料理を見た目から楽しんでいただけるように「彩り」を意識してメニューを作りました。

>> メニュー

1献立
あたり

カロリー
500kcal
前後

塩分
3g以下

タンパク質
20g以上

主食

コーンご飯

主菜

鮭と根菜の和風シチュー

副菜

焼き野菜のさっぱりサラダ



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日、女性50g/日

たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量



10g

アミノ酸



作られた筋肉の量



高齢者



10g

アミノ酸



若い頃より
しっかり食べる
必要があります!

食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
 サンマ 1尾 (100g) 17.2g	 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g
 サケ 1切 (80g) 17.9g	 ヨーグルト 100g 3.6g
 しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g	 プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g
 マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g	卵
 カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g	 卵 1個 (55g) 6.5g
 ちくわ 1本 (30g) 3.7g	
肉	豆
 牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g	 木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g
 豚小間 5枚 (100g) 18.3g	 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g
 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g	 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g
 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g	 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g
 ひき肉 (100g) 17.4g	 納豆 1パック (40g) 6.6g
 ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g) 7.4g	 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

公益財団法人 味の素ファンデーション