

START

すこやか エイジング

ID 162285

Vol.15

食べやすく栄養も取れる食事を簡単に

「食べられる量が減った」「軟らかい方がいい」など、口の健康状態の変化を見過ごしていると、低栄養や筋力低下で全身が衰えるリスクがあります。まずはしっかり食べることが大切ですが、毎日手の込んだ食事を準備するのは大変。そこで今回は、手軽に作れて食べやすく、しっかり栄養が取れる食事作りの工夫を紹介します。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(20・23・24ページに関連記事)

問 長寿介護課
Tel674-7881

今月のガイド

長寿介護課・管理栄養士
北川麻衣子さん

しっかり栄養を取って、すこやかに年齢を重ねましょう。無理なく続ける方法をお伝えします。



Let's Try 1

刻みすぎず食べやすい大きさに

食べやすくするために、細かく刻む必要はありません。その人にとって食べやすい適度な大きさにするだけで大丈夫。包丁を使う作業も楽になります。



細かいものはかみづらく、飲み込みにくいです。火を通すなどして、軟らかくしましょう



Let's Try 2

身近な食材を使って簡単とろみ付け

繊維質やパサパサする食べ物には、とろみのある食材を合わせると飲み込みやすくなります。

とろみをプラス

もずく・おかゆ・アボカド・オクラ
(冷凍)・とろろいも・
とろけるチーズ・ホワイトソース・
マッシュポテト(粉末タイプ)・
のりつくだ煮(加工品)



簡単とろみ付きメニュー

- ・きんぴら(惣菜)の白和え
- ・青菜+のりつくだ煮
- ・サラダチキン(加工品)+マッシュポテト+チーズ

栄養とエネルギーもプラス

Let's Try 3

市販品を使って手軽に栄養アップ

冷凍食品、レトルト食品、缶詰などを使うと下ごしらえや味付けの手間が省けます。がんばりすぎなくて大丈夫です。市販品でタンパク質などの栄養を充実させましょう。

手軽にしっかり栄養を

- ・親子丼(レトルト)+ツナ(缶詰)
- ・ピラフ(冷凍)+トマト(缶詰)+温泉卵(加工品)+チーズ
- ・そば+やきとり(缶詰)+とろろいも+オクラ(冷凍)



もてたんレシピを参考に

ID 157566

もてたんレシピを活用することで、手軽にたんぱく質が取れます。市ホームページに、もてたんレシピBOOKや10分クッキング動画を掲載しています。



食べやすさを意識したレシピもありますよ



もてたんレシピBOOKは長寿介護課でも無料配布