

# ようこそ もくよう亭へ

高齢者のための四季のバランスメニュー



NPO法人健康食生活サポートチーム

## ようこそ もくよう亭へ

高齢者のための四季のバランスメニュー

宇建書院

著 NPO法人健康食生活サポートチーム

A4判 110頁 定価(本体1,300円+税)

ISBN978-4-7624-0874-8

- もくよう亭で大好評だったメニューを公開
- 春・夏・秋・冬一季節感にあふれた、おいしい献立84食
- 食べやすさと栄養バランスに配慮
- デザートも手づくりで！簡単につくれるレシピ満載
- 「食事バランスガイド」のコマを1食ごとに載せ、摂取量を表示
- 家庭での食事づくりの参考に！

### ひな祭りの定番… ちらし寿司と蛤



献立名	材料	1人分(g)	4人分	作り方	
ちらし寿司	米	73	2合	① ご飯は、だし昆布を入れて、かために炊く。 ② ①にAを合わせてまわしかけ、切るように混ぜる。 ③ 干し椎茸とかんぴょうは、それぞれもどし、椎茸はみじん切り、かんぴょうは5mm幅に切る。人参はいちょう切りにする。 ④ ③をBでやわらかくなるまで煮る(煮汁は煮きる)。 ⑤ れんごんはいちょう切りにして、酢(分量外)を加えた水にさらし、Cで煮て、広げて置きます。 ⑥ 卵はほくし、砂糖、塩を加えて薄く焼いて細く切り、鶏糸頭をつくる。 ⑦ えびは背わたを除いて酒蒸しにし、殻をむく。 ⑧ 納豆や色よく茹でて、適当な形に切る。 ⑨ ②③④を加え、さっくり混ぜる。 ⑩ 器に⑤を盛り、⑥をのせ、⑦、⑧、⑨を彩りよくちらす。	
	だし昆布	少々	5cm		
	砂糖	2.5	①1強		
	A 塩	0.9	②2/3強		
	米 酢	9	②2-1/3		
	干し椎茸	1	4g		
	かんぴょう	2	8g		
	人参	10	40g		
	砂糖	2	①1弱		
	B しょうゆ	3	②2		
	だし汁	40	②3/4		
	れんごん	10	40g		
	砂糖	1	①1-1/3		
	C 塩	0.1	①1/10		
	米 酢	2	①1/2		
だし汁	10	①3弱			
卵	25	2個			
砂糖	1.5	②2			
塩	0.1	①1/10			
サラダ油	0.5	適宜			
えび	30	①12尾			
酒	2	少々			
絹さや	5	12枚			
E		383kcal	P 14.2g	F 3.9g	塩 1.8g
揚げ高野とごぼうの煮物	凍り豆腐	10	2枚	① 凍り豆腐は表示どおりにもどし、水気をよく絞って半分に切り、さらに3等分する。 ② ①に片栗粉を薄くまぶし、170℃の油で揚げる。 ③ ごぼうはささがきにして、水に放し、アク抜きした水で茹でる。 ④ ①をDで煮詰め、②を加えてさっと煮る。 ⑤ 菜の花は茹でて、半分長さに切る。 ⑥ 器に④を盛り、⑤を添える。	
	片栗粉	3	適宜		
	揚げ油	適宜	適宜		
	ごぼう	20	80g		
	砂糖	2.5	①1強		
	D しょうゆ	4.5	①1		
	酒	3	②2/3		
	だし汁	35	②3/4		
	菜の花	20	4本		
	E		145kcal		P 6.6g
キャベツの辛子和え	キャベツ	60	240g	① キャベツは茹でて、太めのせん切りにして、水気を絞る。 ② 練り辛子をしょうゆ、みりんで溶く。 ③ ①を②で和える。	
	しょうゆ	2	①1-1/3		
	みりん	1.5	①1		
	練り辛子	1	①1弱		
	E		22kcal		P 1.0g
はまぐりの蒲し汁	はまぐり	10	4個	① はまぐりは茹でて、水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。 ② 黄菊は花びらを摘み、酢(分量外)を入れた湯で茹で、水にとって水気を絞り、ほくしておく。 ③ ①、②をDで和える。	
	みつば	5	7~8本		
	だし汁	100	②2		
	塩	0.5	①1/3		
	しょうゆ	0.5	①1/3		
E		7kcal	P 1.0g	F 0.1g	塩 0.9g

※: 小さじ ①: 大さじ ②: カップ 1食分合計 E 557kcal P 22.8g F 12.7g 塩 3.7g

### 秋満載の食卓



献立名	材料	1人分(g)	4人分	作り方			
吹き寄せご飯	米	73	2合	① 米は分量の水を加え、30分~1時間おく。 ② しめじは石づきを取り、ほくす。 ③ 鶏は鶏皮と淡皮をむき、2~3個に切る。 ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。 ⑤ ①に酒、塩、しょうゆを入れて混ぜ、その上に②③④をのせて普通に炊きあげる。 ⑥ 炊きあがったら茹でた枝豆を加え、さっくり混ぜ合わせる。			
	酒	5	①1-1/3				
	塩	0.3	①1/4				
	しょうゆ	2.4	①1-2/3				
	しめじ	20	1パック				
	栗	30	中8個				
	油揚げ	5	2/3枚				
	枝豆	5	20g				
	E		347kcal		P 7.5g	F 3.0g	塩 0.6g
	凍り豆腐の博多煮	凍り豆腐	10		2枚	① 凍り豆腐は表示どおりにもどしして半分に切り、さらに厚みを半分にする。 ② 干し椎茸はもどししてみじん切り、れんごんはすりおろす。 ③ 鶏挽肉、②を合わせ、よく混ぜ合わせて4等分する。 ④ オクラは塩でこすり、うぶ毛をとって茹でる。えびはAをふり酒蒸しにして殻を取る。 ⑤ ①③④をほきき、斜切りにした人参とともにBで煮合わせる。 ⑥ 器に⑤、④を盛り合わせる。残りの煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、かける。	
鶏挽肉		15	60g				
干し椎茸		0.5	1枚				
れんごん		5	20g				
えび		15	4尾				
A 塩		0.3	①1/4				
酒		3	①1				
人参		20	1/2本				
オクラ		10	4本				
砂糖		1.5	②2				
塩		0.3	①1/4				
B しょうゆ		1	②2/3				
酒		3	②2/3				
だし汁		100	②2				
片栗粉		2	①1				
水	4	①1					
E		119kcal	P 11.5g	F 4.0g	塩 0.9g		
柿と胡瓜のごま酢	柿	20	小1個	① 柿は短冊に切る。 ② きゅうりは短冊に切って塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。 ③ きくらはげは熱湯におおして石づきを取り、せん切りにする。 ④ ①、②、③をCで和える。			
	きゅうり	40	中1-1/2本				
	きくらげ	4.0	①1/3				
	炒りごま	1	4g				
	C 炒りごま	3	①1-1/2				
	砂糖	1.2	①1/2				
	塩	0.5	①1/2				
米 酢	6	①1-1/2					
E		44kcal	P 1.2g	F 1.7g	塩 0.8g		
ほうれん草の菊花和え	ほうれん草	60	200g	① ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。 ② 黄菊は花びらを摘み、酢(分量外)を入れた湯で茹で、水にとって水気を絞り、ほくしておく。 ③ ①、②をDで和える。			
	黄菊	5	20g				
	しょうゆ	3.5	②2/3強				
	だし汁	10	③3弱				
	E		14kcal		P 1.4g	F 0.2g	塩 0.5g
蒲し汁	卵	25	2個	① はまぐりは茹でて水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。 ② 黄菊は花びらを摘み、酢(分量外)を入れた湯で茹で、水にとって水気を絞り、ほくしておく。 ③ ①、②をDで和える。			
	みつば	5	7~8本				
	だし汁	100	②2				
	塩	0.6	①1/2				
	しょうゆ	0.5	①1/3				
E		40kcal	P 3.4g	F 2.6g	塩 0.9g		

※: 小さじ ①: 大さじ ②: カップ 1食分合計 E 564kcal P 25.0g F 11.5g 塩 3.7g

# 快適長寿のカギは食生活. つくって簡単・食べて幸せ

## 序文より

望ましい食生活の普及を通じて、地域の人達の生活習慣病予防に役立ちたいと、1999年、杉並区在住の管理栄養士、栄養士の有志で、「すずの会」を発足させました。2000年、第47回日本栄養改善学会において「食品の選び方による脂肪酸の割合の変化」についての研究発表を皮切りに、2002年には、杉並区地域福祉活動支援事業としての助成を受けて、「会食会」「健康講座」「料理講習会」などの活動を展開してきました。そして2005年3月、特定非営利活動法人として認証され、「NPO法人健康食生活サポートチーム」としてさらに幅広い活動をめざしています。活動の一つである会食会「もくよう亭」は、“楽しく食べて健康づくり”をスローガンに、毎月3回、木曜日に開催しています。ここでは、栄養バランスのとれた「1食(昼食)」を食べることにより、「望ましい食事」の体験学習をしていただいております。併せて、「献立の説明」「主食・主菜・副菜の組み合わせ方」「減塩の工夫」など、具体的に食情報を提供し、希望者には栄養相談も行っています。「もくよう亭」はまた、外出の機会の少ない人達の社会参加を促し、共に楽しく食事をする中で、お互いの交流と親睦をはかる場ともなっています。

参加者の方々からは、「食欲がでて、元気になった」「バランスよく食べるようになった」「薄味の食事になった」などの声が聞かれます。生き生きと、満足げな表情で帰られる姿は、私達の明日への意欲と活力の糧となっております。

ここに、「もくよう亭」で大変好評だった、簡単で、おいしく、栄養バランスのとれた「1食分の献立」を、ヘルシーな「季節のデザート」を添えて一冊にまとめました。管理栄養士、栄養士、調理師、ホームヘルパーなど高齢者の食事作りに携わる方々に、また家庭での手引書としても、ぜひご活用いただきたいと願っております。

## 主要目次

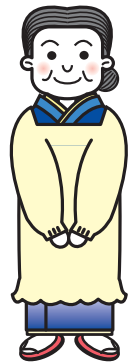
### 高齢者と食事

- ◆高齢期の健康を支える食生活
- ◆食事づくりの実際
  - 1 推定エネルギー必要量及びたんぱく質・脂質の目標量の設定
    - ・推定エネルギー必要量
    - ・たんぱく質の食事摂取基準
    - ・総脂質の食事摂取基準
  - 2 1日にとりたい食品のめやす量(食品構成)の作成

- 3 献立作成
  - 4 調理の工夫
- ◆本書の特徴とつかい方
    - 1 対象者について
    - 2 構成と特徴
    - 3 数量表示について
    - 4 活用と応用

### 季節の献立

- 春の献立
  - 春のデザート
- 夏の献立
  - 夏のデザート
- 秋の献立
  - 秋のデザート
- 冬の献立
  - 冬のデザート



キリトリ線

## 発 注 書

ご注文日 年 月 日

### ご注文方法について

本書のお求めは最寄りの書店、または学建書院に直接ご注文下さい。  
直接ご注文の場合は、この用紙を学建書院あてにFAXでご送信下さい。  
書籍はヤマトメール便、払込用紙同封にてお届けいたします。

ようこそもくよう亭へ

定価(本体1,300円+税)  
送料 200円

冊

(お届け先)

フリガナ  
お名前

ご住所 〒

お電話番号

◆納品書・請求書の宛名が左記と異なる場合はご記入ください。見積書が必要な場合は、チェックしてください。

(請求先)

お宛名

ご住所 〒 冊 数

お電話番号

見積書を同封

※お知らせいただきました個人情報は、ご注文いただいた書籍の発送、お支払等の確認にのみ利用し、その目的以外での利用はいたしません。

(株)学建書院 FAX 03-3814-6679

〒113-0033 東京都文京区本郷2-13-13 本郷七番館1F  
TEL 03-3816-3888 URL <http://www.gakkenshojin.co.jp>