



加工食品・惣菜・ 外食利用のアドバイス

[上手に活用してバランスよく]

高齢者にとって、食事作りも負担に感じ
ることもあります。そんなときは『**SOS**
の食品』を、上手に使ってみませんか。

食事を楽しむために、たまには息抜きを！

最近、コンビニエンスストアやスーパーマーケットの弁当や麺類・どんぶりもの・惣菜など、とても種類も豊富になり、高齢者にとってSOSのときの食事としてとても重宝なものです。体調不良のときや食事作りの時間がないとき、少し考えて利用すれば、きちんと栄養補給ができます。



利用するときは、次のような点に注意しましょう。

- ① 製造年月日や賞味期限を確認して、新鮮なものをえらびましょう。
- ② 必要な量だけ、購入するようにしましょう。
- ③ 購入したら、できるだけ時間をおかず、早く食べるようにしましょう。
- ④ 栄養バランスを考えて、不足する食品を上手に組み合わせてみましょう。
- ⑤ 保存性を高めるため、食塩や砂糖などの調味料の使用量の多いものがあります。

《選び方のコツ》

弁当の場合…

弁当は、いろいろな食材が組み合わせられており、とても便利ですが、

- 弁当は種類にもよりますが、意外と高エネルギー・高たんぱく質・高脂肪のものが多くあります。自分に合った内容かどうか、考えて選びましょう。
- 弁当は、味付けの濃いものが多くなります。弁当に味噌汁を！という組み合わせは、かなり食塩の過剰摂取につながります。
- 味噌汁の代わりに、野菜サラダを添えましょう。弁当は野菜の量が、どうしても不足してしまいます。
- 弁当は、量的に控えめのものを選び、不足する食品を補いましょう。



どんぶりものの場合…

- ご飯にたっぷりのたんぱく質・脂肪という組み合わせが多いようです。見かけよりエネルギーの高いメニューが多いようです。エネルギーオーバーに気をつけましょう。
- 明らかに足りないものは、ビタミン・ミネラルを補給する野菜や果物です。サイドメニューとして必ず加えましょう。野菜がとりにくい時は、野菜ジュースで代用を！ただし、野菜ジュースは完全に野菜や果物の代わりにはなりません。本来野菜や果物のように食物繊維の多い食品を、よく噛んでゆっくり食べることが、体の機能をしっかり守る方法です。



惣菜の場合…

- 何が主役の惣菜か考えましょう。加えなければならない食品が変わります。
- 一般に揚げ物が多いようです。他の主菜・副菜はできるだけ油を使わないメニューを組み合わせるようにしましょう。
- 購入したらできるだけ時間をおかず、早く食べるようにしましょう。



加工食品をアレンジした 簡単なおいしい料理



栄養価(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
515kcal	23.6g	2.0g

冷やしそばセット

①冷やしとろろそば

エネルギー	327kcal	たんぱく質	12.1g	食塩相当量	1.2g
-------	---------	-------	-------	-------	------

②温泉卵

エネルギー	72kcal	たんぱく質	5.9g	食塩相当量	0.2g
-------	--------	-------	------	-------	------

③納豆

エネルギー	45kcal	たんぱく質	3.5g	食塩相当量	0.5g
-------	--------	-------	------	-------	------

④野菜ジュース

エネルギー	71kcal	たんぱく質	2.1g	食塩相当量	0.1g
-------	--------	-------	------	-------	------

ポイント

- ・めん類は昼食などによく選ばれます。かけ汁タイプはできるだけ、汁は残しましょう。
- ・種類によりますが、たんぱく源を1～2品加えることを忘れないようにしましょう。
- ・野菜が不足しやすくなります。野菜がとりにくいときは、野菜ジュースで補充を！



栄養価(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
693kcal	33.4g	4.3g

おにぎりセット

①おにぎり(昆布)

エネルギー	172kcal	たんぱく質	2.5g	食塩相当量	1.3g
-------	---------	-------	------	-------	------

②ぶりの照り焼き

エネルギー	239kcal	たんぱく質	21.6g	食塩相当量	1.7g
-------	---------	-------	-------	-------	------

③ポテトハムサラダ

エネルギー	159kcal	たんぱく質	5.2g	食塩相当量	1.2g
-------	---------	-------	------	-------	------

④ヨーグルト

エネルギー	89kcal	たんぱく質	3.8g	食塩相当量	0.1g
-------	--------	-------	------	-------	------

⑤フルーツ(マンゴー)

エネルギー	34kcal	たんぱく質	0.3g	食塩相当量	0.0g
-------	--------	-------	------	-------	------

ポイント

- ・おにぎりは食塩がしっかり使われています。
- ・汁物を組み合わせると食塩の過剰摂取になってしまいます。
- ・主菜を選んだら、なにを補えばいいかよく考えてみましょう。
- ・野菜メニューを必ず1品加えましょう。

加工食品をアレンジした 簡単なおいしい料理



栄養価(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
617kcal	18.6g	1.9g

生姜焼き丼

①生姜焼き丼

エネルギー	474kcal	たんぱく質	13.6g	食塩相当量	1.1g
-------	---------	-------	-------	-------	------

②グリル野菜のオニオンスープ

エネルギー	48kcal	たんぱく質	1.2g	食塩相当量	0.6g
-------	--------	-------	------	-------	------

③ブルーベリーのヨーグルト和え

エネルギー	95kcal	たんぱく質	3.8g	食塩相当量	0.2g
-------	--------	-------	------	-------	------

ポイント

- ・冷凍惣菜を使ってみました。ご飯もの・丼もののメニューは、見かけよりエネルギー量が高く、ご飯全体に味をつけるため、かなり食塩の使用量が多くなります。汁物を添えるときは、食塩量の少ないコンソメスープにしましょう。



栄養価(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
696kcal	24.4g	3.3g

にぎり寿司

①にぎり寿司(8貫)

エネルギー	455kcal	たんぱく質	16.5g	食塩相当量	1.8g
-------	---------	-------	-------	-------	------

②ほうれんそうの胡麻和え

エネルギー	99kcal	たんぱく質	4.6g	食塩相当量	0.8g
-------	--------	-------	------	-------	------

③ピーナツ豆腐

エネルギー	106kcal	たんぱく質	2.9g	食塩相当量	0.7g
-------	---------	-------	------	-------	------

④フルーツ(パイナップル)

エネルギー	36kcal	たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0.0g
-------	--------	-------	------	-------	------

ポイント

- ・にぎり寿司はすし飯自体にかなり食塩が使われています。一人前のお寿司の量で約1.8g、その上醤油をつけて食べるとさらに食塩の摂取量が高くなります。
- ・野菜がほとんどとれないので、汁物を選ばずサラダやお浸しのように葉物の野菜料理を1品加えるようにしましょう。



キャベツのレンジ蒸し (シュブレード)



栄養価 1食あたり	エネルギー 118kcal	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 1.0g
--------------	------------------	---------------	---------------

材料(1人分)

キャベツ	100g	コンソメスープ	50cc
ベーコン	15g	塩	適量
バター	4g	こしょう	少々
		レモン果汁	適量
		パセリ	適量

作り方

- 1 キャベツは芯を切り離し大きめに切っておく。ベーコンは3cm幅に切る。
- 2 耐熱容器にキャベツ・ベーコン・バターの順に重ねて入れ、静かに調味料を加える。
- 3 ②に蓋もしくはラップをきっちりかぶせ、500W6分程度レンジにかける。軟らかく火が通ったら出来上がり、お好みでレモン汁・パセリをふって。

ポイント

- ・ キャベツとベーコンはとても相性が良い食材です。レンジで蒸し煮にすると、短時間で栄養の損失も少なく、キャベツの甘さをたっぷり味わうことができます。
- ・ 失敗のない時短料理です。

冬瓜コンポート



栄養価 1食あたり	エネルギー 39kcal	たんぱく質 0.4g	食塩相当量 0.0g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

冬瓜	75g	ミント	1枚
レモン(果汁)	小さじ1/2		
はちみつ	小さじ1		
ラム酒	少々		

作り方

- 1 冬瓜は厚く皮をむき、熱が通り易いように外側に格子状に切れ目を入れて切っておく。耐熱容器に並べきっちりラップをして、600W4分程度加熱する。
- 2 粗熱をとって汁ごと厚手のビニール袋に入れ調味料を加え軽く揉んで味をなじませる。
- 3 できるだけ空気を抜いてぎゅっと絞り、冷蔵庫でねかせる。器に盛ってミントを飾る。

ポイント

- ・ 冬瓜は少しクセのある野菜ですが、加熱することで無味無臭の野菜になり、どんな調理にも工夫できます。コンポートはりんごなどの果物メニューですが、冬瓜もレンジを使うことでさっくりした食感を損なうことなく、美味しく仕上がります。



簡単しゅうまい



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	213kcal	15.9g	1.1g

材料(1人分)

豚ももひき肉	50g	グリンピース	3g
白菜	50g	餃子の皮	25g
卵	10g	濃口醤油	5g
塩・こしょう	少々	酢	5g
ごま油	2g	からし	2g

作り方

- 白菜はみじん切りにしレンジで1～2分加熱し軽く水を絞る。豚肉・調味料と一緒にボウルでこね、5等分して丸めておく。
- 親指と人指し指で輪っかを作り餃子の皮を広げ①を押し込み形を作る。すのこ付き容器の底に水を入れ600W 2～3分加熱。タレはお好みで。

ポイント

- ・しゅうまいは皆が好きなメニューです。具材を多めに作って冷凍しておけば、レンジを使って簡単に作ることができます。

涼やか水羊羹



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	52kcal	2.0g	0.0g

材料(1人分)

粉寒天	1g	こしあん(砂糖入り)	
砂糖	5g		20g
水	150cc		

作り方

- 粉寒天は水を加え十分に吸収させ、砂糖を入れて十分に溶かしてから、レンジで500W2分加熱する。
- こしあんは等分に丸めておく。
- 湯飲みに広目にラップを敷き寒天液を流す。
- 中央にあん玉を置きさらに上から寒天液を流す。
- ラップをきゅっと締めて冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

- ・水羊羹を少しおしゃれに作ってみました。全体的にあんを混ぜるときは、分離しないよう少し寒天液が冷えてから入れると上手に作ることができます。

インスタント食品・缶詰をアレンジ



あんかけラーメン



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	401kcal	17.0g	2.3g

材料(1人分)

インスタント麺 …… 1袋	いか・えび …… 各20g
キャベツ …… 50g	植物油(炒め用) …… 適量
人参 …… 20g	〔調味粉 …… 1/4袋
マッシュルーム …… 10g	〔淡口醤油…小さじ1/2
きくらげ …… 3g	だし汁 …… 100cc
カットトマト …… 20g	かたくり粉 …… 2g

作り方

- 1 麺は固めにゆで流水で洗い器に盛る。
- 2 マッシュルームは薄切り、きくらげはもどしていかとともにせん切り、えびは殻と背わたをとり、流水で洗う。野菜は食べ易い大きさに切り、2と一緒に油で炒め、だし汁を加えて軽く煮込み、調味料で味を調える。
- 3 かたくり粉でとろみをつける。

ポイント

- ・インスタント麺は保存性が高く、いつでも使える便利な食品です。味や栄養量も千差万別ですが、一手間かけていろいろな具材を加えれば、バランスのとれた食事になります。
- ・麺類のスープは味の濃いものが多いので少し控えて使いましょう。

鯖味噌ハンバーグ



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	293kcal	16.3g	1.0g

材料(1人分)

鯖味噌煮(缶) …… 80g	植物油 …… 5g
玉ねぎ …… 30g	大根 …… 50g
生姜 …… 3g	青しそ …… 0.5g
〔パン粉 …… 10g	
〔卵 …… 10g	

作り方

- 1 鯖缶にみじん切りにした玉ねぎ・生姜・パン粉・卵を加え、よく混ぜたあと小判型に形を整える。
- 2 フライパンに油をひき、1をゆっくりと両面焼く。
- 3 皿に焼きあがった2をおき、その上に青しそ・大根おろしを品よく飾る。

ポイント

- ・缶詰は保存期間も長く、安価でとても重宝する食材です。鯖缶は青物の魚の代表で、質の良い脂肪のほか骨ごと食べられることも、高齢者向きの食材と言えます。
- ・濃い目の味付きの場合が多いので、たっぷりの野菜を添えていただきます。
- ・缶詰は非常食としても利用できます。

インスタント食品・缶詰をアレンジ



あさりの炊き込みご飯



栄養価 1食あたり	エネルギー 309kcal	たんぱく質 12.9g	食塩相当量 1.3g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

米	65g	ミックスベジタブル	
水	100cc		50g
あさり味付け(缶)			
	30g		

作り方

- 1 米はいつもの水加減で浸漬する。
- 2 あさり缶とミックスベジタブルをいれ、炊き上げる。

ポイント

- ・あさり貝の缶詰を使って、炊き込みご飯を作ってみました。二枚貝は独特のコハク酸という旨みを持ち、抜群の味をだしてくれます。缶詰、佃煮類は保存性を高めるため、食塩や砂糖などの使用量が多く、水分も少ないものが多いようです。炊き込みにするときは、調味料を加える前にちょっと味の調整を、そして野菜料理を1皿、忘れずに組み合わせましょう。

簡単ふわふわラーメンライス



栄養価 1食あたり	エネルギー 483kcal	たんぱく質 15.9g	食塩相当量 2.7g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

ご飯	125g	卵	1.5個
お湯かけインスタントラーメン		葉ねぎ	5g
	1/2袋		

作り方

- 1 鍋に350ccの水をいれ火にかけ、沸騰したら水洗いしたご飯を入れる。再び沸騰したら火を止め、お湯かけインスタントラーメンを加え、軽くかきまぜる。
- 2 再度火にかけ、沸騰直前になったら溶き卵を回し、葉ねぎを散らし火をとめる。

ポイント

- ・ごはんといスタントラーメンは、意外と相性の良いものです。リゾット風のお手軽な変わり雑炊に早変わり、たんぱく質として卵やいろいろな野菜をみじん切りにして加えると栄養バランスバッチリの食事になります。