

栄養士さんが教える 『体が喜ぶハッピーレシピ』



～いくつかになっても「噛める口」「動ける手・足・腰」である為に～
要介護状態へ移行する要因には様々ありますが、主要因として知られている脳梗塞や骨折、認知症は生活習慣病を起因としていることが多いことをご存じでしょうか。“人は血管とともに老いる”という言葉がありますが、血管の老いを加速させるのが生活習慣病です。高血圧、高脂質、高血糖を放置せず、食生活や運動習慣の見直しをおこないましょう。それが将来的な要介護状態や認知症の予防につながります。主食・主菜・副菜（2品）で栄養バランスの偏りをなくし、よく噛み味わっていただきましょう。

✂️ちらし寿司

材料（4人分）

| | |
|------------------|-------|
| 米 | 1.5 合 |
| 酢 | 40 cc |
| 砂糖 | 16 g |
| 塩 | 4 g |
| プロセスチーズ | 40 g |
| 卵 | 2 個 |
| 人参 | 40 g |
| きゅうり | 40 g |
| 飾り（きぬさや、刻みのり、ごま） | |

作り方

- ① ご飯を炊き、すし酢と合わせて酢飯を作る。
- ② 人参、きゅうりはいちょう切り、チーズは小さな角切りにしておく。
- ③ 卵は炒り卵にする。
- ④ ①に②③を合わせ、皿に盛り付ける。

✂️チンジャオ大根

材料（4人分）

| | |
|----------|-------|
| 大根 | 200 g |
| パプリカ | 80 g |
| 青ピーマン | 60 g |
| 豚肉 | 160 g |
| 塩こしょう | 少々 |
| ごま油 | 10 g |
| オイスターソース | 30 g |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |

作り方

- ① 大根、パプリカ、ピーマンは5cm長さに、豚肉は細切りにする。
- ② すべての材料をごま油で炒め、調味料を加えて味をととのえる。

〔 エネルギー：530kcal 脂質：17.2 g 〕
〔 たんぱく質：23.3 g 食塩：2.8 g 〕

✂️ひじきと大豆のカラフルサラダ

材料（4人分）

| | |
|-------|------|
| 干しひじき | 12 g |
| きゅうり | 40 g |
| 人参 | 20 g |
| コーン | 40 g |
| 枝豆 | 40 g |
| 大豆 | 40 g |
| うすくち | 大さじ1 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 4 g |

作り方

- ① ひじきは戻してさっと茹でる。
- ② きゅうり、人参はさいの目切りにする。
- ③ 人参、コーン、枝豆、大豆をさっと茹でて冷まし、調味料に漬け込む。
- ④ ③とひじき、きゅうりを和える。

✂️彩り野菜の中華和え

材料（4人分）

| | |
|------------|-------|
| オクラ等、季節の野菜 | 240 g |
| ごま油 | 12 g |
| んにく | 8 g |
| うすくち | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 白ごま、唐辛子 | 適宜 |

作り方

- ① 季節の野菜を食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- ② 調味料と野菜を合わせて皿に盛り付ける。