

食事づくりの 基本と工夫

〈別冊〉

●本の見方について

1日の摂取カロリー1,700kcal

たんぱく質 70g

脂 肪 37~47g

になるように献立を立てています。

また、材料を無駄なく使えるよう繰り返しを
考えています。

分量は全て1人分です。

※この献立表についてのお問い合わせは最寄の保健所栄養士におたずね下さい。

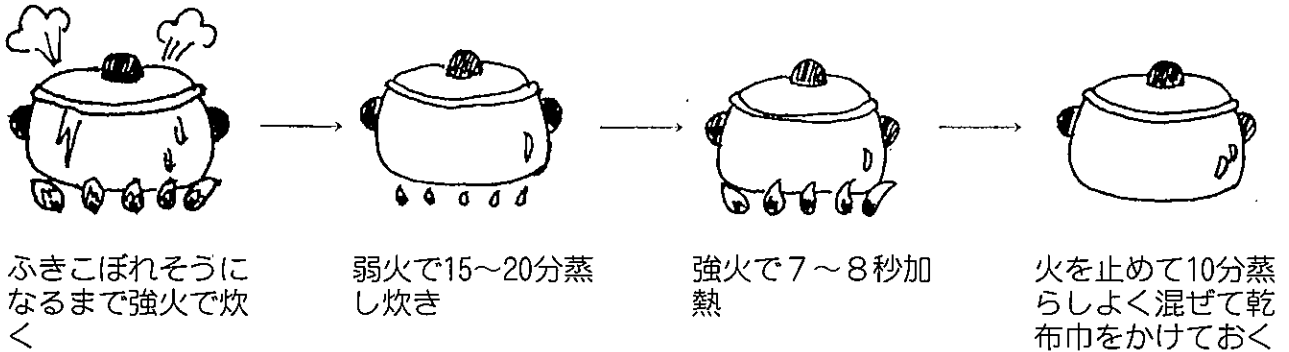
C

C

知っておきたい調理の基本

ご飯のたき方（鍋で炊く場合）

- ① 米は最初たっぷりの水で手早く洗い、2～3回水をかえてざるにあげます。
- ② 米の容量の2割増し（柔らかいのを好む場合は3割増し）の水加減をし、30分以上浸けてから炊きます。



かゆの作り方

《全がゆの作り方》

- ① 米はよく洗って、5倍の水につけておく。（夏は30分、冬は1時間30分）
- ② 厚手の鍋に①を入れ、強火にかける。沸騰したらすぐ弱火にして、ふたをずらし40～50分煮る。火を止めて5分蒸らす。



一口メモ

- ・塩分は好みの量だけ加える。のり佃煮、梅干し、たらこなどを添えてもよい。
- ・時間をおくと、米粒がのびてのり状になるので、できたてをすすめる。
- ・少量の全がゆを炊く場合は、大きめの湯のみ茶碗に米、水を定量入れ、炊飯機に入れ、ごはんと一緒に普通に炊く。

ワンポイントアドバイス

おもゆは米の8～10倍量の水を加えて炊いたかゆの上澄みを取ります

だしの取り方

① こんぶとかつお節、だし汁……すまし汁、薄味の煮物、蒸もの用

布巾でふいた昆布
(水の1%)

泡をすくいとる

かつお節
水の1~1.5%

昆布に切り込みを入れ、分量の水に30分~1時間ほど水出しした後、火にかける

煮立つ直前に昆布を上げ、中火にして、かつお節を入れる。30秒ほどして火を止める

火をとめて静かにこす

※ワンポイントアドバイス
だし汁に使った昆布は細く切って冷凍庫で保存し、たまると佃煮にするとよいでしょう

② 煮干しだし汁……惣菜、味噌汁用

(1) 煮干しはさっと水洗いし、分量の水に浸して30分ほど水出しをする

(2) 鍋を火にかけ、アクをとりながら5分くらい煮る

(3) 煮干しをすくいとる

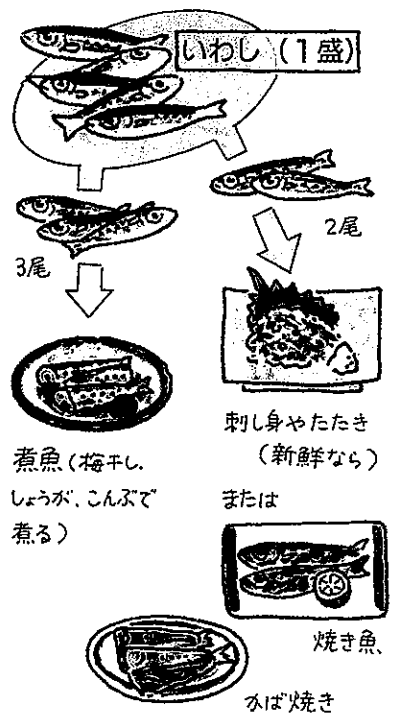
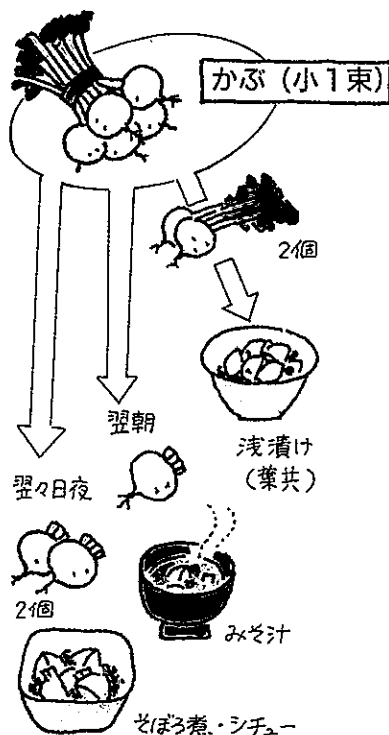
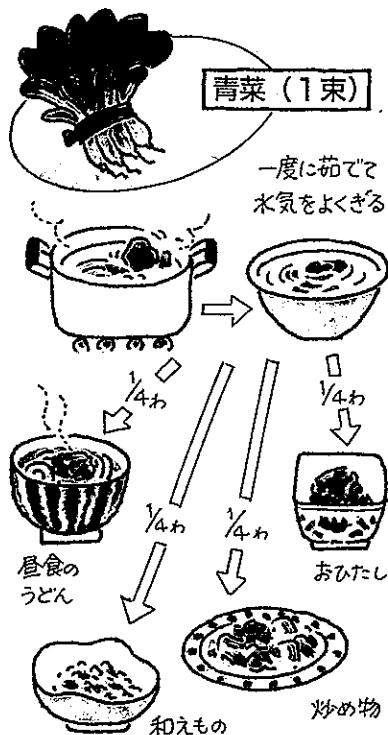
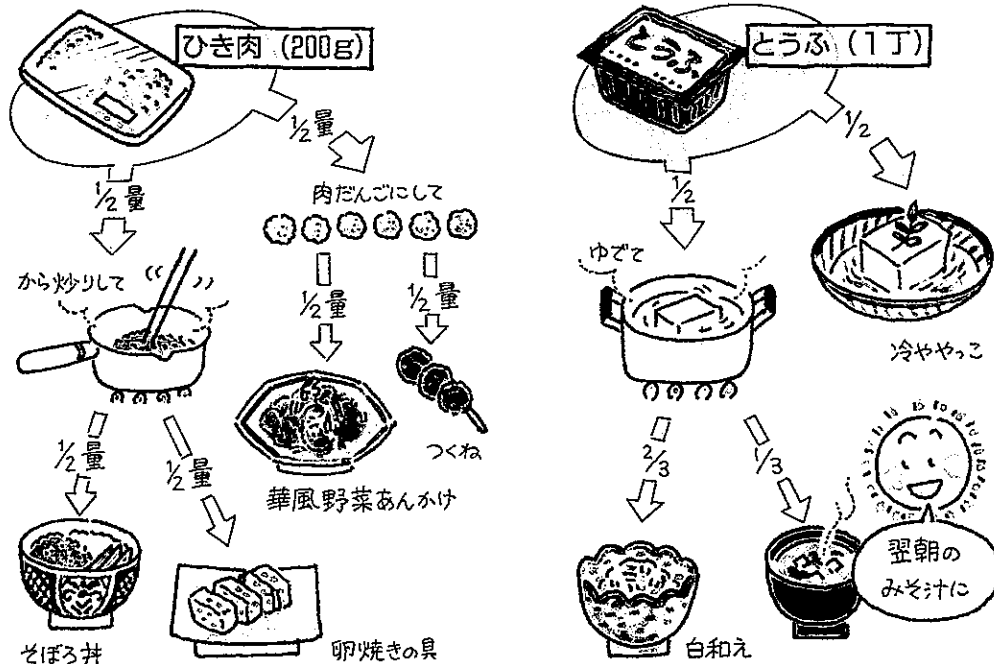
※ワンポイントアドバイス
だし汁を取ったあとの煮干しはカルシウムたっぷりなので、乾燥させて揚げるか、から煎りして食べてもよい

一口メモ

- ・ミキサー等で、昆布、かつお節、煮干し（頭と腹わたを取る）を粉末にし、お湯に溶かして出し汁を作ってもよいでしょう。
- ・天然の出しパックも市販されています。
- ・作った出し汁を製氷皿で凍らせて、冷凍庫で保存すると、急ぐ間に合います。

ひとりぐらしのおかず

材料のくりまわし

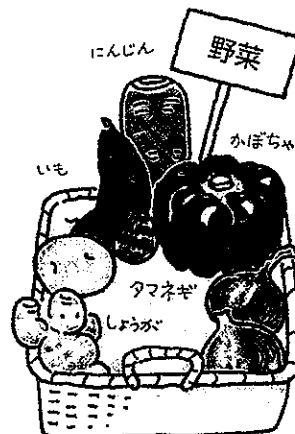
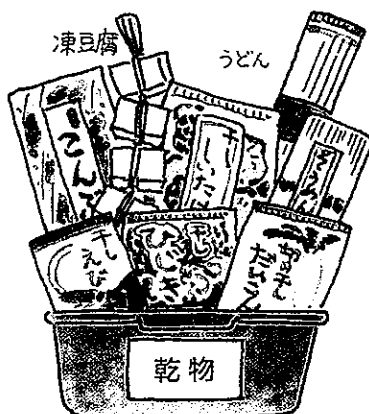


少人数の買い物

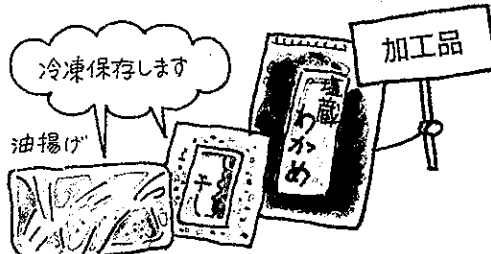
- 生鮮野菜は小さい束を選ぶ
- じゃがいも、にんじんはSサイズを選ぶ
- 賞味期限・栄養成分表示のある食品を
- 主食をきらさない。レトルトパックの御飯などもあれば便利

- 脂身の肉より赤身肉、レタス、きゅうりよりサラダ菜、こまつ菜など栄養価の高いものを選ぶ
- 1週に一度は冷蔵庫の中を整理してから
- 乾物類は種類を多めに

買い置きしたい食品



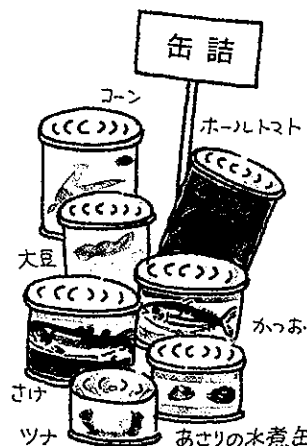
半加工品より
素材の冷凍ものを



これだけで
すまさないように



あまりおすすめでは
ありませんが……

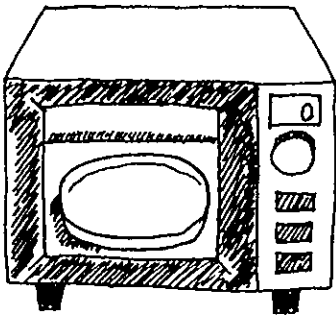


知っておくと便利な重さの目安

だいこん	1本	800g ~ 1kg	ごぼう	1本	200g
キャベツ	1個	1kg	きゅうり	1本	80g
キャベツ葉	1枚	100g	ピーマン	1個	40g
ほうれん草	1束	200g ~ 300g	トマト	1個	100g
	1株	20g ~ 60g	もやし	山盛り片手1杯	100g (刻み葉物も同じ)
こまつ菜	1束	300g ~ 400g	しょうが	親指大1かけ	10g
	1株	20g	米	1合(180ml)	140g
にら	1束	100g		1カップ(200ml)	160g
玉ねぎ	1個	200g	塩	小さじ1	5g (塩分5g)
にんじん	1本	100g	しょうゆ	小さじ1	6g (塩分1g)
じゃがいも	1個	100g	みそ	大さじ1	18g (塩分2.2g)
	卵大1個	50g	卵	1個	60g (正味50g)

簡単に調理できる道具

電子レンジ



- 電子レンジは電波を通す容器でないと調理できません。
- 電子レンジに向かない食器

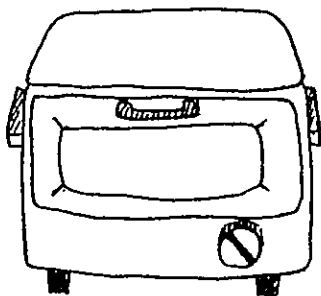
ホウロウ、アルミなどの金属の食器、ガラス、金線の入ったものや手描きの赤絵の食器、プラスチック（電子レンジ可の表示があるものはよい）、漆器、ザルなど

- ふたをする、しないを確認してから使用

ふたをする・・・ゆでる、蒸す、煮物、炊飯など

ふたをしない・・・焼く、いためる、いる、乾燥など

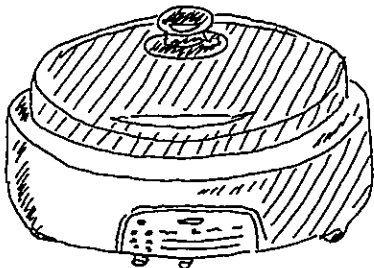
オーブントースター



- 小人数の場合は、オーブンの代用になります。
- トースト、餅を焼く、魚や肉のホイル焼、グラタン、さめたフライやカツを温めるのには電子レンジよりカリッと仕上がります。

その他市販の冷凍食品でオーブントースターの利用できるもの（コロッケ、フライ、フライドポテトなど揚げてから冷凍してあるもの）

電気なべ



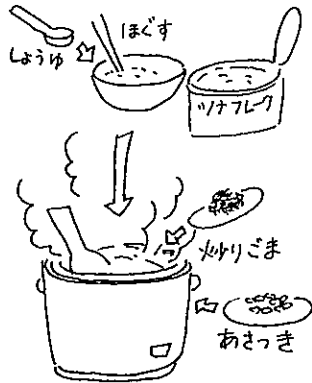
- 鍋物、すきやき、ステーキ、炒め物、煮物などができる。
- 温度調整ができる。
- 深さがあるのでホットプレートより利用範囲が広い。
- 準備が簡単です。（コンロがいらない）高齢者向きです。（火力1.2~1.3kw、深さ6cm以上のものが良いでしょう。）

最新のものは鍋の部分だけ取り外せるように、簡単に洗えるようになりました。

ツナ缶

フレーク状のものは、サラダや混ぜご飯に便利。大きめの切り身になったものは煮ものに使えます。野菜との卵とじは簡単です。

ツナご飯



小1缶をほぐししょうゆであえ、炒りごま・あさつきのみじん切りと一緒に炊きたてのご飯に混ぜる

ツナと野菜の煮もの

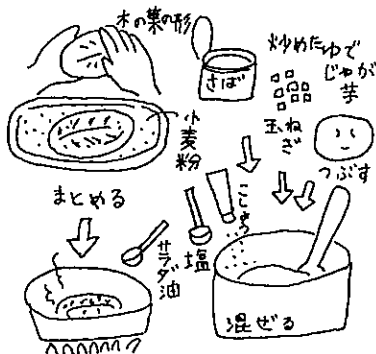


れんこん・にんじん・ごぼう・こんにゃくを一口大に切り下ゆで。しいたけ・ゆでたけのこも一口大に切る。野菜を全部炒め、調味料を加えて炒り煮。ツナを大きくほぐして加え炒め煮にする。

さば缶

さばの水煮缶詰は比較的安価で、味も淡泊です。コロッケやスープに合います。トマト煮もおいしい。

さば缶の木の葉焼き



じゃが芋をつぶして溶き卵・炒めた玉ねぎと水けをきったさば缶を混ぜて塩・こしょうで味を調べ、形づくって小麦粉をつけ、フライパンで焼く

さばの和風サラダ



さばをほぐし、マヨネーズ大さじ1としょうゆ少々・からしであえる。キャベツを塩でもみ、しその葉のせん切りとさばと一緒にあえる。ロールサンドにもよい。

コーン缶

コーンスープ中華風



スープカップ4にクリーム状のコーン1缶を加え、ひき肉をほぐし入れる。卵を溶き入れ、塩で調味。水溶き片栗粉でとろみをつけてパセリを散らす

大豆缶

大豆のサラダ



にんじん、セロリのせん切り、紫玉ねぎの薄切りを大豆と一緒にドレッシングであえる

※缶づめは残ったら別の器に入れ、ラップをして冷蔵庫に入れ、2~3日で食べましょう。

すぐにできる即席漬け

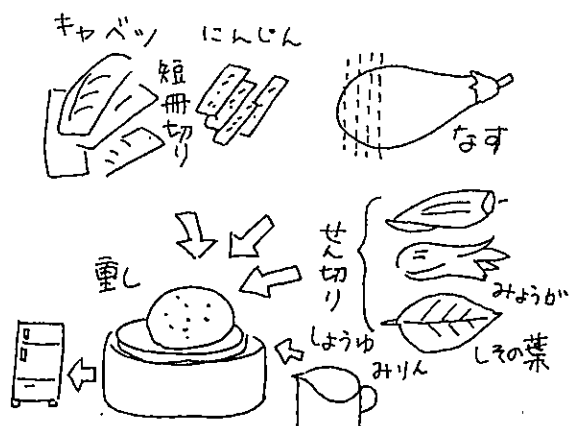
四季の漬けもの

春 新キャベツの漬けもの



キャベツ小1個はざく切り。酢大さじ4と砂糖・塩各大さじ1をざっくり合わせ、重しをして呼び水カップ1を入れる。炒りごまとかつお節をかけてもよい

夏 なすと夏野菜の当座漬け



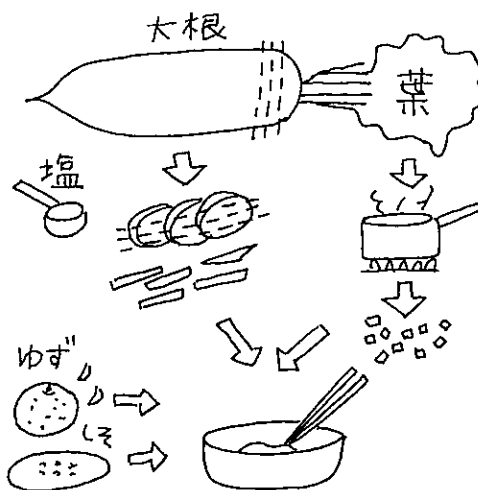
なすは薄切り、にんじん・キャベツは短冊切り、しし唐辛子・みょうが・しその葉はせん切り。しょうゆ・みりんをまわしかけ、重しをして冷蔵庫へ。絞って器へ

秋 菊としめじの梅酢漬け



黄菊は酢を落とした熱湯でさっとゆでる。小松菜は塩もみしてしばらくおき水けをきる。白梅酢に塩・砂糖・しょうゆを各少々加え、小松菜・菊の花びらを絞って漬け込む

冬 大根の塩もみ

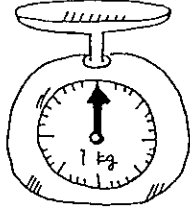


大根の葉はさっとゆでみじん切り。大根は細切りにして塩もみ。大根と大根の葉を絞り、ゆずの皮・しそのみじん切りともみ合わせる

材料のはかり方

《料理上達のアシスタント》

重量計



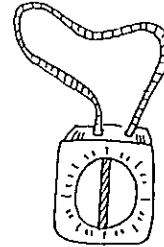
1～2kg(1目盛5～10g)が適当

容量計



計量カップ計量スプーンはすべてすり切りで計る

タイマー



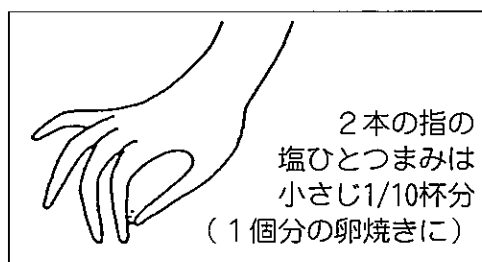
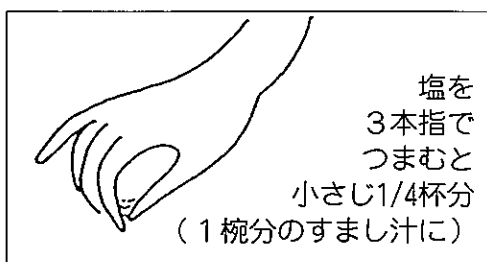
首にかけられるタイマーは便利

計量カップ・スプーンによる重量 (g)

	小さじ	大さじ	カップ
調味料			
水・酢・酒	5	15	200
食塩	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みそ	6	18	230
油	4	13	180
さとう	3	9	110
小麦粉	3	8	100

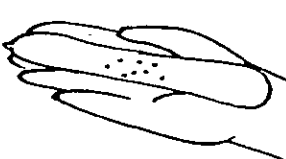


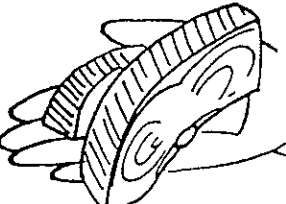





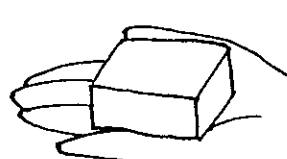




《塩加減の指ばかり》

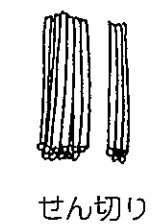
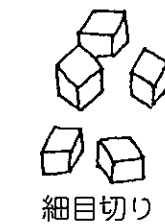
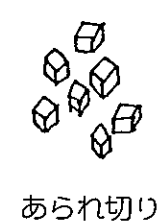
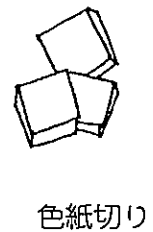
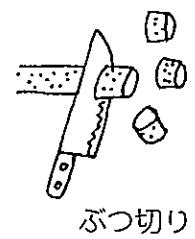
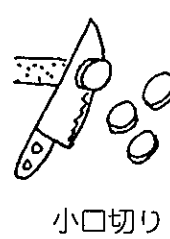
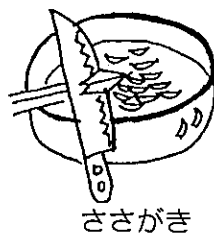
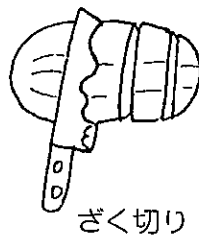
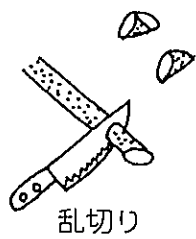


《手ばかり》

●100g とはこのくらい

			
きゅうり 中1本	かぼちゃ 手のひらにのる分量	いわし 大1尾	切り身魚 小2切れ
			
いんげん ひとつかみ	ねぎ 1本	ハム 6~7枚	玉ねぎ 中1/2個
			
大根 3cm	豆腐 1/4丁	じゃが芋 中1個	ほうれん草 3株

《基本の切り方》



食品をバランスよく組み合わせよう

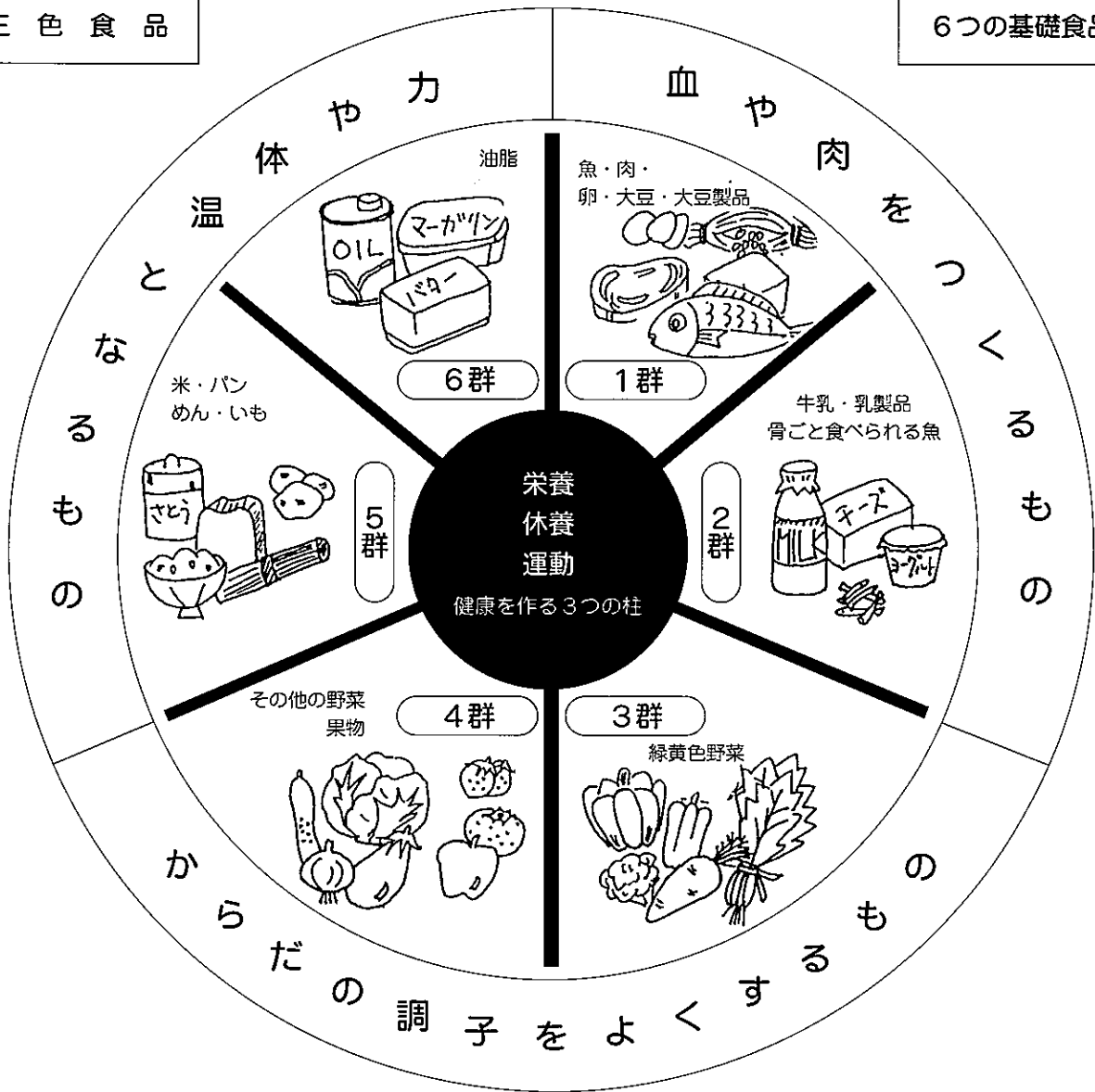
1 食事づくりで気をつけること

少なくとも三色必ず組み合わせる。

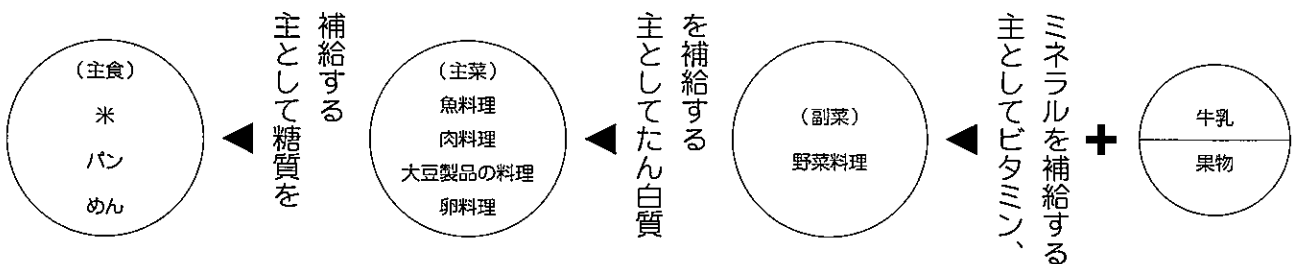
できれば、六つの基礎食品からそれぞれ少なくとも1~2品ずつ必ず食べましょう。

三色食品

6つの基礎食品




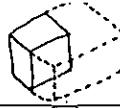


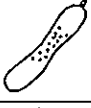


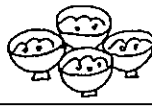
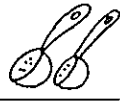
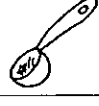


2 毎食ごとに主食・主菜・副菜をそろえましょう。



食事計画

■ 一日にこれくらい食べましょう。

6つの基礎食品		食品例	数量	目安量	
1群	主として 良質蛋白質源	魚		1切	
		肉	120g	赤身肉うす切り 2枚	
		卵	40	1個	
		豆腐	100g	1/3~1/4丁	
2群	主として カルシウム源	牛乳 小魚 海藻	200ml 少々(5)	コップ1杯 ひとつまみ	
3群	主として カロチン源	緑黄色 野菜	100g	きざんで 両手に1杯	
4群	主として ビタミンC源	その他の 野菜	200g	きざんで両手に 山盛り1杯	
		果物	200g	りんご1コ分	
5群	主として エネルギー 糖質源	穀類 米 パン めん		ごはんなら お茶わん 3~4杯	
		いも	80g	卵大1コ分	
		砂糖	15~20g	大1~2杯	
6群	主として脂肪エ ネルギー源	油脂	15g	大さじ 1~2杯	
塩・みそ・しょうゆは控えめに使いましょう					

■ 高齢期の栄養所要量目安

(70歳以上)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1600kcal	65~70g	45g	600mg	10mg	10g以下

〈参考文献〉

- ・ お年寄りの食事百科 主婦と生活社
- ・ すぐに役立つ
高齢者の食事ハンドブック ㈱香川県栄養士会
- ・ 高齢期の食生活 ㈱日本食生活協会

平成10年3月発行

食事づくりの基本と工夫

編 集 兵庫県明石保健所管内在宅栄養士
発 行 兵庫県保健部健康課
神戸市中央区下山手通5丁目10-1
電話 078-341-7711(内線3249)

印 刷 岩見印刷株式会社