

置賜保健所では、平成22年度、置賜地域にお住まいの65歳以上の方を対象に、食生活に関するアンケート調査を行いました。その結果、食事作りで負担に感じることとして多くあげられたのは、「献立を考えること」や「料理をすること」でした。これを受けて、平成23年度、短時間で簡単に料理が出来る「電子レンジらくらく献立集」を作成しました。

また、このアンケートでは、「店が近くにない」、「車などの足がない」ことから、買い物が週1回になると回答した方が多い地域がありました。買い物頻度が少なくなると食材も限られてきて、食生活の乱れ、栄養の偏りなど健康への影響が心配されます。そこで、**栄養バランスのとれた食事づくりを支援するため、1つの食材を常備食材と組み合わせながら上手に使いまわし、様々なアレンジ料理を盛り込んだ「野菜まるごとレシピ集」**を作成しました。食材は置賜地域の伝統野菜や豊富に収穫される旬の野菜を使用し、誰にでも簡単に調理できる電子レンジ料理を中心に紹介しています。高齢の方を対象にしたものではありませんが、どの年代の方でも活用可能なレシピ集です。皆さんの健康づくりの一助としてお役立ていただければ幸いです。

献立索引

電子レンジ料理は600W(回転皿付き)を基準にして作られています。詳しい早見表は裏表紙にあります。

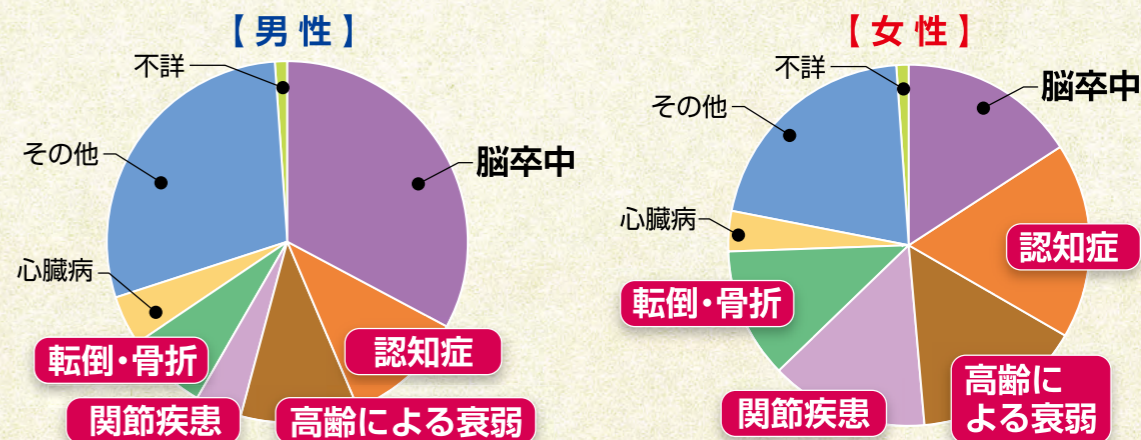
- 春**
- おかひじきのちぢみ風.....(主食)
 - おかひじき入りたまご焼き.....(主菜)
 - おかひじきとハムの香り炒め.....(副菜)
 - おかひじきと切干大根の中華和え.....(副菜)
 - くきたちとさば缶の含煮.....(主菜)
 - くきたちごはん.....(主食)
 - くきたちグラタン.....(主菜)
 - くきたちチャンプル.....(主菜)
 - 丸なすの生姜炒め.....(主菜)
 - 丸なすのキッシュ.....(主菜)
 - 丸なす田楽.....(副菜)
 - 丸なすのおかか和え.....(副菜)
 - さやいんげんの白和え.....(副菜)
 - さやいんげんとかにかまの中華和え.....(副菜)
 - さやいんげんと鮭フレークの卵炒め.....(主菜)
 - さやいんげんとゆで卵のごまマヨサラダ.....(副菜)

- 夏**
- かぼちゃとさつま揚げの煮物.....(副菜)
 - かぼちゃと豚肉の甘辛生姜炒め.....(主菜)
 - かぼちゃのコロコロサラダ.....(副菜)
 - かぼちゃのごまみそ和え.....(副菜)
 - 白菜と豚肉のとろみ炒め.....(主菜)
 - 白菜シチュー.....(主菜)
 - 白菜とハムのごま和え.....(副菜)
 - 白菜と油麩の卵とじ.....(副菜)
 - 大根とさば缶のみそ煮.....(主菜)
 - 大根のひき肉あんかけ.....(主菜)
 - 大根のにんにく唐辛子炒め.....(副菜)
 - 大根の香味和え.....(副菜)



介護が必要となった原因(65歳以上)

※出典「H22. 国民生活基礎調査」より



高齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折、認知症等は、特に食生活の偏りによる機能低下の影響が大きいといわれる項目です。

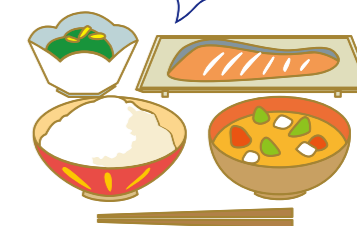
バランス点検表を活用した健康づくり

毎日の食事は健康で充実した生活を送るために欠かせない大切なものです。特に高齢期は「たくさん食べる」のではなく「まんべんなく食べる」という意識を持つことが大切です。そこで、

- ①主食・主菜・副菜がそろっているか確認
- ②下のバランス点検表で食べた食品の点検をしてみましょう。

数日記録すると、食品のかたよりが分ります。

毎日食べよう
10種の食品群



1日のうちで1回でも食べたものは1点、食べなかったものは0点として計算します。
10項目のうちあなたはいくつ食べましたか？

肉	魚	卵	大豆	野菜類	海藻	イモ	乳製品	果物	油脂類	合計
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

※「東京都老人総合研究所」より

●あなたの今日の点数は？

判定	点数	説明
9~10点	😊	理想的な食事内容です。その調子で毎日まんべんなく食べましょう。
4~8点	😐	足りなかった食品群を補えるよう、毎日の食事内容を工夫してみましょう。
1~3点	😞	食生活がかたよっているようです。いろいろな食品を食べよう心がけましょう。

バランスの取れた食事をしている人ほど元気です！

