



高齢者の場合



基礎代謝が落ちる 食育～41～

動物は特に運動をしていない睡眠中にも、呼吸や体温維持などの生命活動は続けられておりエネルギーは消費されています。このような、生命維持のために最低限必要なエネルギーの代謝量を「基礎代謝量」といいます。

基礎代謝量には個人差があり、年齢や性別、体格、身体活動の強度などによっても異なります。基礎代謝量は成長とともに増加し、16～18歳前後でピークに達し、その後は徐々に減少していきます。そして、40歳を過ぎた頃から急激に減少し始め、高齢期を迎えるのです。また、筋肉はエネルギーの消費が多く、筋肉質の人ほど基礎代謝量は多くなります。高齢になって基礎代謝量が大きく減少するのは筋肉量が減少することも1つの要因として考えられています。

自分に必要な1日の摂取エネルギーを知るためには、自分の基礎代謝量についても知っておくことが必要です。

旬野菜を使った 簡単メニュー



- * ローストチキン風
ネギ塩ソース
- * 水菜のサラダ
- * クラムチャウダー
- * 「ほのか」2枚(30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。

＝ローストチキン風 ネギ塩ソース＝



材料4人分



合計 581kcal
野菜量 220g
(1日350gが目安)

鶏手羽先.....	12～16本
塩こしょう.....	少々
サラダ油.....	大1/2
酒.....	大2
南瓜.....	1/4個
サニーレタス.....	4枚
＜ネギ塩ソース＞	
白ネギ.....	1本
ごま油.....	大3
鶏ガラスープの素.....	小2
お湯.....	大2
レモン汁.....	小3
塩.....	小1
こしょう.....	少々

<作り方>

- ① 手羽先は骨の際に切り込みを入れ、塩こしょうをする。
- ② 南瓜はスプーンでわたと種を取り、縦に幅1cmに切る。サニーレタスは洗って、水気を切る。白ネギは粗いみじん切りにする。
- ③ ソースを作ります。ボールにお湯でスープの素を溶かし、②の白ネギ、ごま油、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、手羽先、②の南瓜を焼きます。全体に焼きめがついたら、酒を加えて蓋をし、弱火で2～3分蒸し焼きにします。
- ⑤ 蓋を取り、南瓜を取り出します。③のソースを回し入れ手羽先に絡んだら火を止めます。
- ⑥ お皿にサニーレタス、⑤の南瓜、手羽先をソースごと盛りつけたら、出来上がりです。



～豆知識～

南瓜には免疫力を高めるβカロテンが豊富にあります。カゼをひかない、あるいは痛風にならないなどの理由から、日本では冬至に南瓜を食べる習慣があります。これは、南瓜が冬場を乗り切るための重要なビタミン源として認識されている証拠でもあります。βカロテンは油を使って調理すると、効率よく吸収することができます。

＝クラムチャウダー＝



鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参、ベーコンを炒める。小麦粉を振り入れて、牛乳、コンソメを加え、とろみがついてきたら、あさりの缶詰を汁ごと入れ、塩こしょうで味をととのえる。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。
(担当 栄養士中塚)