

わくわく元気づくり (R7.12.11)

抗酸化作用で血管若返りレシピ

総エネルギー量：677kcal

食塩相当量：2.1g

野菜量：195g

ごはん サーモンのナッツパン粉焼き 具たくさんミネストローネ 紅茶ゼリー

### サーモンのナッツパン粉焼き

#### 【材料 (4人分)】

- ・サーモン切り身：4切れ
- ・塩：小さじ1/2
- ・こしょう：少々
- ・酒：大さじ2
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・アーモンドスライス：20g
- ・パン粉：20g
- ・粉チーズ：10g
- ・オリーブ油：大さじ2
- ・ブロッコリー：1株

#### 【作り方】

- ①材料を切る。下準備をする。
  - ・サーモン：酒を振りかけて、5分おく。  
水気を拭き取り、塩、こしょうをふる。
  - ・ブロッコリー：小房に切る。湯を沸かし、ゆでておく。
- ②ポリ袋にアーモンドスライスを入れ、手でもんで細かくする。  
パン粉、粉チーズを加え、袋の口を押さえ、ふりまぜる。
- ③調理台にラップをしき、サーモンをおき、マヨネーズを表面に塗る。  
②をまぶし、手でよく押さえて、衣をつける。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、③を並べる。  
焼き色がついたら、上下を返し、さらに2分程度加熱し、両面焼く。
- ⑤皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。

#### 【1人分栄養素量】

エネルギー257kcal、たんぱく質13.5g、

脂質17.5g、食塩相当量1.1g

サーモンは青背の魚で、DHAやEPAがたっぷり！さらに、サーモンの身の色は、アスタキサンチンという色素で、抗酸化作用があります。骨を強くするはたらきのあるビタミンDも豊富です。アーモンドなどナッツ類は、ビタミンEが豊富です。ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンA、食物せんいも豊富です。ゼーンぶ、血管や体をさびにくくし、若返りの効果も期待できます。



### 筋肉は、いつでも増やせます！

運動をして筋肉を刺激し、食事で栄養を補給することで、筋肉は増やせます。年齢を重ねたからといって、筋肉が全く増えない、減るだけということはありません。しかし、何もしないままでは、どんどん衰えていきます。まずは、今以上減らさないように、筋肉量の維持を目標にしてみてください。

【たんぱく質の推奨量】 65歳以上男性：60g/日 50歳以上女性：50g/日 (50～64歳男性は、65g/日)

加齢により、たんぱく質から筋肉をつくるはたらきが弱くなっていきますので、若い方に比べるとたくさんのたんぱく質を必要とします。筋肉量の維持には、とくに、肉、魚、たまごなど動物性たんぱく質が有効ですので、積極的にとることをおすすめします。たんぱく質を過剰に摂取すると、腎臓に負担がかかりますので、腎機能に心配のある方は、たんぱく質の摂取量について医師にご相談ください。

また、エネルギー不足により、筋肉量が減ってしまうことが分かっています。1日3食、適度に、いろいろな食品を組み合わせることで栄養のバランスのいい食事をこころがけましょう。

#### 運動後は、筋肉量アップのチャンス！

運動の直後に、食事をしてたんぱく質を摂取すると、吸収率が上がり、筋肉がつきやすいといわれています。週3回、1日30分程度の運動を習慣づけるといいですね。

将来のフレイル予防、介護予防のためにも、動いて、食べて、元気にすごしましょう。



## 貝だくさんミネストローネ

### 【材料（4人分）】

- 大豆水煮：120g
- にんじん：120g
- だいこん：200g
- れんこん：120g
- ウィンナー：4本
- カットトマト：200g
- 固形コンソメ：1個
- 水：600ml

### 【1人分栄養素量】

エネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、  
脂質6.5g、食塩相当量1.0g

大豆の水煮は、たんぱく質やイソフラボンが多く含まれます。元気な血管や骨を維持するのに役立ちます。  
にんじん、だいこん、れんこんの根菜類は、食べると体の中からぽかぽかと温める効果があり、  
免疫力アップが期待できます。



## 紅茶ゼリー

### 【材料（4人分）】

- 紅茶ティーバッグ：1袋
- 湯：250ml
- さとう：大さじ1と1/2
- 粉ゼラチン：5g
- グレープフルーツ：1/2個

### 【1人分栄養素量】

エネルギー26kcal、たんぱく質1.2g、  
脂質0g、食塩相当量0g

### 【作り方】

- ①紅茶をいれる。  
250mlの熱湯に紅茶のティーバッグをいれ、3～5分おく。  
※紅茶の濃さは、お好みで調節してください。
- ②さとうを入れ、よく溶かす。さとうが溶けたら、  
ゼラチンも加えて、よくまぜる。（ゼラチンが溶けきらない  
場合は、電子レンジで加熱する。
- ③人数分の容器に等分に分けて入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ゼリーが固まったら、グレープフルーツの皮をむき、添える。

紅茶は、ポリフェノールが豊富です。紅茶のポリフェノールは、テアフラビンという色素成分で、抗酸化作用があり、  
体の中の細胞を酸化ストレスから守り、老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。

グレープフルーツなどの果物は、ビタミンCが豊富です。ビタミンCにも抗酸化作用があります。  
そのほか、鉄分を吸収しやすくしたり、コラーゲンの生成を助けるはたらきもあります。

