



# 家ちゃんの栄養通信 11月号 vol.13



## 高齢者の栄養状態について

65歳以上の低栄養傾向の者(BMI $\leq$ 20)の割合は、男性12.5%(男性で約8人に1人)、女性19.6%(女性では約5人に1人)は低栄養(やせ)傾向にあります。高齢者の栄養状態は、食事、身体活動、外出状況等と関係していることが分かりました。食事の面でいうと、男女ともたんぱく質摂取量が多く、運動をしっかりとする人は筋肉量が保たれています。今回のレシピは、たんぱく質も補える柿の白和えにしました。

平成29年「国民健康・栄養調査」の結果より



## 作ってみよう！健康レシピ

### ～柿の白和え～

今回の季節の食材として使った柿には、かんきつ類と同じぐらいのビタミンCが含まれているので風邪予防にもってこいの1品です。ごまを一度乾煎いすることで、香ばしさを使って減塩を意識しています。

#### 《材料(2人分)》

・絹ごし豆腐	100g
・小松菜	25g
・人参	25g
・柿	25g
☆ごま	大さじ2
☆味噌	小さじ2
☆濃口醤油	小さじ2
☆砂糖	小さじ2



1. 豆腐を濡れたキッチンペーパーでくるみ、電子レンジで豆腐をしっかりと加熱し、しっかりと水気を絞る。
2. 小松菜は食べやすい大きさに切り、人参は細切りにし、茹でて水気を切る。
3. 柿は短冊切りにする。
4. ごまはフライパンで一度乾煎いをする。
5. 水気を十分に切った豆腐の中に、調味料☆を加えてから、食材と和える。

【1人分当たり】エネルギー:141kcal タンパク質:6g カルシウム:183mg 食物繊維:2.5g 食塩相当量:1.5g

**食事・栄養**のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

