

# 高齢者の料理のつくり方

高齢者や病弱者のよりよい健康を考えるうえで、規則正しく栄養バランスの良い食事の摂取は重要なテーマです。

しかし、一人暮らしによる栄養の偏りや、病気による食事制限などからバランスの取れた食事を摂ることが難しくなっています。栄養面に気を配り、心も豊かになるような料理が、高齢者や病弱者の豊かな食生活の実現につながります。

平成18年度に全国老人クラブ連合会がモニター調査した「高齢者の食生活」によると、日頃「緑黄色野菜」「大豆・大豆食品」は6～7割の方がほぼ毎日食べていますが、「肉類」「いも類」を毎日食べている方は1～2割と少なくなっています。特にひとり暮らしの方は毎日同じ食品を使った料理が多く、食材のバランスが悪いと感じています。

今回H.C.R. では「おいしく・簡単に・美しくつくる」をテーマとし、カロリーや塩分を抑えた和食・フランス料理をベースにしたメニューを紹介します。

**実演では、まず「天ぷら」のつくり方について説明をします。主なポイントは以下のとおりです。**

- ①火を使わないIHクッキングヒーターを使用することにより、高齢者も安全に調理ができる。
- ②衣を薄く付け、油の温度を一定に保つようにして揚げることにより、カロリーを抑えることができる。
- ③「盛り合わせ」のため、栄養面においてもバランスのとれたものとなっている。

**また、フランス料理のつくり方のポイントは以下のとおりです。**

- ①魚や肉の表面に筆で塩水を塗ることにより、塩分を抑えることができる。
- ②肉を網焼きすることにより、余計な脂分を落とすことができる。
- ③人参を平らに切るなど、なるべく食べる時に「切る」行為を多くさせる工夫をすることで、満腹感を与えることができる。

何れも、カロリーや塩分を抑える調理方法のヒントが随所にあります。家庭で料理をする時の参考にしてください。

なお、下記のイラストは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすく示した「食事バランスガイド」で、厚生労働省と農林水産省の共同により策定されたものです。本紙で示した「低カロリー・低塩分」メニューと合わせ、高齢者の食生活を豊かにする様々な情報を取り入れ、低栄養状態とならないよう、バランスの取れた食事を摂っていきましょう。

