



高齢期の食事

健やかな老後は食事から

★ 65歳からの栄養を見直そう

最近では、65歳を過ぎてもお若く、ハツラツと活動される高齢者も多く見受けられます。しかし、高齢期になるとからだは様々な変化が現れます。例えば、筋力の低下や骨の変化、基礎代謝（人が安静にしているに必要なカロリー）も低下しがちです。

この年代は、個人差が大きく左右し活動的な方は筋肉の衰えが少なく、基礎代謝も比較的盛んに行われます。一方、活動的でない方は、食欲の減少、体内でのエネルギー消費も減少します。

《高齢期のからだの変化》

- 歯の欠落
- 味覚が敏感でなくなる
- 消化機能の低下
- 食欲の低下
- 便秘
- 水分摂取の減少 など

変化する機能はありますが、現状を維持するため、あるいは改善するための取り組みは、毎日の生活の中でとり入れることができます。

★ 元気な65歳のための対策と6つのポイント

- ①消化しやすいものを取り入れる……食事でとり入れた油の処理がうまくいかなくなり、胸焼けなどが起こりやすくなります。
- ②バランスのよい食事を心がける……お茶漬けやうどんなど、炭水化物だけになることが多くなります。おかずも野菜もとり入れます。
- ③調理に工夫をしよう……かむ・のみ込む力が気になりだしたら、素材に「かくし包丁」を入れ食べやすく。また、のみ込みにくいときは少しトロミのついたたれをかけるなどの工夫でクリアできることがあります。
- ④おかずから食べよう……不足しがちなたんぱく質、ビタミン類、食物繊維を補う必要があります。炭水化物に偏らないようにしましょう。
- ⑤ゆっくり、よくかんで食べよう……かむことでだ液が分泌し消化を助けます。
- ⑥うま味を活用しよう……昆布やかつおなどのだしを活用しうま味のある料理を取り入れることで、消化液の分泌、だ液の分泌に役立ちます。

散歩など適度な運動を取り入れることで食欲増進、体力増進にも役立ちます。

特別なルールではなく、毎日続けられることを習慣にすることが健康に役立ちます。

じゃがいもとホタテのグラタン

～栄養バランスバツグン！～



材 料 2人分

じゃがいも …………… 中 2 個
玉ねぎ …………… 1 個
蒸しホタテ（またはボイルホタテ）
…………… 中 10 個
きざみパセリ …………… 少々
オリーブオイル …………… 適量

バター …………… 大さじ 1
牛乳 …………… 200 cc
小麦粉 …………… 大さじ 2
塩・こしょう …………… 少々
バター（器にぬります） …………… 適量
とろけるチーズ …………… 30 g

作り方

- ① じゃがいもは洗って皮をむき、芽を取り除き、スライスにし、さっと水洗いし、ぬめりをとっておく。
- ② 玉ねぎは、スライスしておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、①のじゃがいもを炒め少し透明感が出てきたらボウルに移し変える。
- ④ ③と同じフライパンでバターを少量加え、ホタテを炒める。塩こしょうで軽く味をつけておく。
- ⑤ ②のスライス玉ねぎをオリーブオイルであめ色になるまで炒め、塩こしょうで味を調える。ここに小麦粉を振るいにかけてながら少しずつ加え、玉ねぎにからませる。
- ⑥ ⑤に牛乳を少量ずつ加え、玉ねぎにからんだ小麦粉を解きほぐすようにゆっくりと混ぜながらとろみをつけていく。（温かい時点では、木ベラでポトポト落ちる程度でも、時間を置くととろりとしたホワイトソースになります）。
- ⑦ グラタン皿の内側にバターをぬり、じゃがいも、ホタテ、ホワイトソース、とろけるチーズを加えきざみパセリを散らしてオーブンで焦げ目がつく程度焼きあげる。