



# 高齢者の食事～ひと工夫～

## エネルギーとたんぱく質を十分に摂りましょう！

加齢に伴い食が細くなり、栄養不足になることがあります。

また、消化・吸収の衰えから、高齢者は気づかぬうちに低栄養になり、免疫力が低下し病気に対する抵抗力が弱まってしまうため、食事でしっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力を付けることが大切です。

## \* 低栄養のサインかも \*

- 最近体重が減ってきた？
- 疲れやすい？
- 食事が減っている？
- 風邪をひきやすい？

## 低栄養予防のポイント



## エネルギー・たんぱく質豊富！ 親子丼



### 材料(2人分)

- ご飯... 茶碗2杯分
- 玉ねぎ... 1個
- 鶏もも肉... 70g
- しいたけ... 2枚
- 卵... 2個
- 三つ葉... 少量
- だし汁... 100cc
- 砂糖... 小さじ1
- 醤油... 大さじ2
- 酒... 大さじ1/2
- みりん... 大さじ2

### 作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、縦半分にしてうす切りにする。鶏もも肉としいたけはそぎ切りにする。
- ②三つ葉は3・4cmの長さに切る。
- ③Aを合わせて鍋に入れ、①を散らして火を通す。
- ④③に火が通ったら、溶いた卵を流し入れてとし、三つ葉を散らして火を止める。
- ⑤ご飯を茶碗に盛り付け、④のをせて完成。

A

## しっかりと食べて

低栄養を予防しましょう！

