

# 食 べ る こ と を 支 え る - 病 院 メ ニ ュ ー か ら

光生病院栄養課

今日は「敬老の日」です。看護・介護を必要とする高齢者が増加している中、高齢者の栄養の不足が重要な問題になっています。特に身体的・精神的な問題から食事摂取の低下を招くことが多々あります。

今回は「固いものが少し食べにくくなった」「唾液分泌の低下や、歯の減少による咀嚼障害」といった方のために「食べやすさ」に配慮した献立になっています。見た目は健康な方と同じ食材を基本とし、調理の形態を少し変えた、ウナギの蒲焼きと里芋を使った「敬老の日」のお祝い膳を紹介します。

ウナギは、その重量の4分の1は脂肪ですが、その成分は不飽和脂肪酸で体内のコレステロールを減らす働きがあります。また多くのビタミンを含み、特に多いビタミンAは粘膜を強化し免疫力を高めます。

ビタミンB1は疲労回復、ビタミンEは高い抗酸化作用で老化防止に役立ちます。里芋のぬめり成分であるムチンやガラクトン（水溶性食物繊維）には、免疫力を高めたり、腸内細菌の調整をする働きがあります。いずれも

高齢者にとって優しい食材といえます。  
(土江満智子・管理栄養士)

## 食 べ や す い 長 寿 お 祝 い 膳



ウナギの蒲焼き卵ソース添え(手前中央)  
とやわらか里芋団子のくずあんかけ

### 材 料 (2人分)

〈ウナギの蒲焼き卵ソース添え〉  
ウナギの蒲焼き…70g (1/2～1/3匹)  
卵…1/2個  
片栗粉…小さじ1/2  
出し汁…小さじ4  
みりん…小さじ1  
薄口しょうゆ…小さじ1/2  
青シソ…2枚  
穂シソ…2本

### 〈やわらか里芋団子のくずあんかけ〉

里芋…80g  
片栗粉…4g  
塩…1つまみ  
  
※A  
鶏挽き肉…40g  
しょうが汁…少量  
木綿豆腐（水切りしたもの）…20g  
山の芋（擦りおろしたもの）…20g  
片栗粉…小さじ1  
濃口しょうゆ…小さじ1/2 (以上A)  
ごま油…少々

## ④ ウ ナ ギ の 蒲 焼 き 卵 ソ ー ス 添 え と や わ ら か 里 芋 団 子 の く ず あ ん かけ

※B  
片栗粉…小さじ1  
砂糖…小さじ1/2  
濃口しょうゆ…小さじ1/2  
出し汁…大さじ1 (以上B)  
グリーンピース（冷凍）…少々

### 作 り 方

#### 〈ウナギの蒲焼き卵ソース添え〉

- ①ウナギの蒲焼きは、電子レンジで温めておく。
- ②小鍋に分量の出し汁と片栗粉、みりん、薄口しょうゆを入れ、よくかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火からおろす。
- ③、②によく溶いた卵を加えて再度火にかけ弱火で卵ソースを作る。
- ④器に青シソを敷いて①のウナギを盛りつけ、③の卵ソースを添え、穂シソを彩りにあしらって出来上がり。

#### 〈やわらか里芋団子のくずあんかけ〉

- ①里芋は皮をむき、1等分程度の厚さに切り、やわらかくなるまで蒸す（電子レンジでもよい）。里芋が蒸し上がったらずぶし、塩・片栗粉をふり、滑らかになるまで混ぜあわせ、ごま油を少量手に取り、適当な大きさに丸める。
- ②ボールに材料Aを入れ、よく練り合わせ等分に分けて丸め、①の上に帽子のよ

うに乗せて、蒸し器で約15分間蒸して挽き肉に火を通す。  
③小鍋にBを合わせ、よく溶かし混ぜながら火にかけ透明になるまで練り上げて、くずあんを作る。  
④器に②の里芋団子を盛り付け、③のくずあんをかけ、茹でて刻んだグリーンピースをのせる。

### ポ イ ン ト

- ①ウナギを卵ソースにからめて食べることで卵のまとまりやすさが食品のバサツキを抑え、飲み込みやすくしてくれます。
- ②里芋は一度火を入れたものをつぶして滑らかにすることで、一層軟らかくなります。
- ③鶏挽き肉は、豆腐や山の芋と合わせ練ることで、ふんわりとやわらかく仕上がります。

### 栄 養 価 計 算 (1人分)

エネルギー 590kcal  
タンパク質 29.9g  
脂質 13.9g  
塩分 3.4g

### そ の 他 の 献 立

小豆粥、エビと野菜の含め煮、焼ナスの澄まし汁、ピオーネ。