

おしんぼ便り 2017 夏号

夏本番！
味付けや食材を工夫し、食欲を刺激するレシピを紹介します。

～少しの工夫で食欲アップ～

1日3食バランス良く食べるのが理想的ですが、中々食べられない時もありますよね。そんな食欲不振時に、タイプ別に対策を紹介します。おいしく食べ、元気に夏を過ごしましょう！



カレーライス

材料(1人分)

牛肉(一口大)	40g
じゃが芋	40g
玉葱	45g
人参	10g
油	5g(小1)
小麦粉	6g(大1/2強)
バター	6g(大1/2)
水	70cc
カレー粉	1.3g(小1/2)
砂糖	3g(小1)
減塩醤油	5g(小1)
塩	0.4g
ケチャップ	3g(小1/2)
中濃ソース	7g(小1)

砂糖の代わりに粉あめを使うと口当たりがマイルドに

- ①小麦粉とバターを炒め、さらさらになったら火からおろし、カレー粉を混ぜ、ルウを作る。
- ②鍋に油を熱し、肉、下処理した野菜を軽く炒め分量の水で煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら調味料を入れ、ルウを混ぜて煮る。(煮汁を少しずつルウになじませる)



I補給 -623kcal
タパ^oク質14.9g
P167mg
K471mg
塩分1.4g

ひじきの甘酢漬け

材料(1人分)

ひじき(乾)	4g(水に戻す)
人参	10g
酒	2g
減塩しょうゆ	2g(小1/2)
水	適量
いんげん	10g
砂糖	3g(小1)
塩	0.2g
酢	5g

甘酢味のひじきは新鮮なおいしさ

- ①ひじきと人参を調味料と具材が浸る程度の水で煮つめておく。
- ②①にいんげんと残りの調味料を加える。
- ③冷蔵庫で冷やす。



I補給 -29kcal
タパ^oク質0.9g
P10mg
K235mg
塩分0.5g

マカロニサラダ

材料(1人分)

マカロニ	8g(茹でる)
卵	10g
油	1g
胡瓜	15g(輪切り)
ハム	5g(1cm短冊)
コーン	5g
マヨネーズ	15g(大1)
こしょう	少々

水気が少なくエネルギー補充に最適！

- ①フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作り、冷めたら細く切り、錦糸卵にする。
- ②①と他の具材をマヨネーズとこしょうで和える。



I補給 -176kcal
タパ^oク質3.6g
P60mg
K87mg
塩分0.6g

①白ご飯が食べにくい場合

色ご飯に変えてみる。具材に肉や魚・卵を使うと、ご飯とおかずを同時に摂ることができます。



市販のものでもOKです。

パンや麺類に変えてみる。具材やバター・ジャムの利用でエネルギーアップできます。



食欲がない時に食べやすいメニューは、リンやカリウム、塩分が多めになりがちです。普通の食事が摂れるようになるまで一時的にご活用ください。

②おかずが食べにくい場合

1品だけ濃い目の味付けにしてメリハリをつける。香辛料や香味野菜・酢を利用する。疲労回復や食欲増進効果があります。



喉越しの良い卵や豆腐・刺身を利用する。ゆで卵にしてマヨネーズを和えればエネルギーアップになります。



栄養補助食品の利用も良い方法です。使用したい方はスタッフにご相談下さい。

印刷できます。ほしい方はスタッフまで。

長谷川病院 栄養課 向 育実