

すこやかに老いるために

高齢者向けのこんだて

頓原町の食生活改善推進員は1～7班までに分かれて地域の実情に合わせて活動しているのが特徴です。各教室で老人健康教室を実施していますので各班からのおすすめのこんだてを紹介します。

班別のおすすめこんだて

1班

(町地区)

- 枝豆の五色ごはん
- 白菜漬と鮭の粕煮

2班

(奥畑上地区)

- オクラの納豆あえ
- 春菊ともやしの中国風和えもの

3班

(花采、都加賀地区)

- 香茸入り蒸し豆腐
- たきななのしのだ煮

4班

(佐児寺沢地区)

- ニラ入りハンバーグ
- インゲンとタコのピーナツ和え

5班

(獅子、川東地区)

- みょうがと鱈のすし
- ふろふき大根のあんかけ

6班

(川東地区)

- かぶの含め煮
- よもぎがゆ

7班

(川西、志津見、
角井地区)

- たらちの芽のみそ和え
- 里いもの3色だんご

白菜漬と鮭の粕煮

1 班



●作り方

- ① 白菜漬は2cmに切る。
- ② 白菜漬をゆでて塩だしをする。
- ③ 鍋に油を入れて白菜漬をしぼって炒める。
- ④ 炒めた白菜漬にしょうゆ、生鮭、酒粕を入れて煮る。

●栄養アドバイス

白菜は早生種、晩生種等いろいろ種類があり、大体一年中出回っています。

栄養的には、とりたてる程のものはありませんがビタミンCは多く、塩漬にしても相当残っています。雪の多い頓原では、塩漬野菜がたくさん保存され、長い冬の時期利用されています。

白菜はくせやアクもなく、淡白な味が特徴です。又、油や肉との相性もいいため、和・洋・中華の料理に使えます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	118kcal	ビタミンA	50 IU
蛋白質	9.0 g	ビタミンB ₁	0.10 mg
脂質	5.4 g	ビタミンB ₂	0.11 mg
カルシウム	56 mg	ビタミンC	30 mg
鉄	0.8 mg	繊維	0.9 g
食塩	1.7 g		

●バランス診断



材料と分量		
1人分(g)	4人分めやす(g)	
白菜漬	100	400
酒粕	12.5	50
油	大さじ1/4	大さじ1
生鮭	25	100
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2

みょうがと鱈のすし

5 班



●作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、20分位かして出し、こんぶを入れて炊く。
- ② みょうがはたてに千切りにする。
- ③ 炊き上がったごはんは調味料を混ぜ、みょうが、焼鱈と一緒に混ぜる。
- ④ 皿に盛り、さんしょう、又好みで白ごまをふる。

●栄養アドバイス

○みょうがは淡色野菜ですが、無機質、ビタミンは少なくなっています。みょうがには独特の香味と辛みがあり、生でいただく調理方法は、季節を感じさせるものとなっています。

○この料理には、青菜のごま和えと海草を使ったすまし汁を添えると、さっぱりいただけます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	356kcal	ビタミンA	3 IU
蛋白質	12.4 g	ビタミンB ₁	0.15 mg
脂質	5.1 g	ビタミンB ₂	0.09 mg
カルシウム	79 mg	ビタミンC	1 mg
鉄	1.3 mg	繊維	0.6 g
食塩	2.3 g		

●バランス診断



材料と分量		
1人分(g)	4人分めやす(g)	
米	75	2合
出しこんぶ	5cm角1枚	
みょうが	12	大2~3個
みょうがの茎	少々	
鱈の干物	30	2枚
さんしょう		少々
白ごま	4	15
酢	12	大さじ3
さとう	4	大さじ1 1/2
しょうゆ	5	大さじ1
塩	1	小さじ1/2

ニラ入りハンバーグ

4 班



●作り方

- ① 玉葱、人参をみじん切りにし油少々でいためる。
- ② ニラは洗って水けをふき、根元の硬い部分を切り落とし、5mm巾に小口切りにする。
- ③ にんにくをすりおろす。
- ④ 合挽き肉に炒めた野菜とニラ、にんにくのすりおろし、スキムミルク、パン粉、酒、塩、こしょう、卵を加えて粘りが出るまで手で練り混ぜて8等分にする。
- ⑤ フライパンに油をひき完全に中まで火が通るように焼く。
- ⑥ 2個ずつ皿に盛ってバターで炒めたコーンとパセリをそえる。

●栄養アドバイス

- ハンバーグは子どものよろこぶ料理の一つです。嫌われがちなニラも混ぜればつい食べさせてしまいます。平素ぜひ食べさせたいと思っている食品を使える最高のメニューです。ひじきを入れてもおいしくいただけます。
- この料理は主菜になりますので副菜にはサラダや汁物がふさわしいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	292kcal	ビタミンA	902 IU
蛋白質	13.0 g	ビタミンB ₁	0.22 mg
脂質	20.8 g	ビタミンB ₂	0.26 mg
カルシウム	49 mg	ビタミンC	12 mg
鉄	1.6 mg	繊維	0.5 g
食塩	1.3 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす
合挽き肉	50
ニラ	25
卵	12 ¹ / ₄ 個
玉ねぎ	8
人参	5
スキムミルク	1.5
パン粉	2.5
	200
	100
	1個
	30
	20
	大きじ1
	10

酒	3	10
塩	0.8	3
こしょう		少々
油	6	大きじ2
つけ合わせ		
コーン	30 ¹ / ₄ 缶	1缶
バター	3	12
パセリ	2	8

たらの芽のみそ和え

7 班



●作り方

- ① たらの芽はゆでて1.5cm位の長さに切る。
- ② 白みそ、すりごまをすり混ぜてたらの芽を和える。

●栄養アドバイス

- たらの芽は、春の山菜の王様と言われる程香気があって美味しいものです。
- 天ぷらや、和え物などの他に、採りたてをそのまま網で焼いて、みそをつけて食べるのもいいものです。
- 魚介類、汁物などと組み合わせましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	64kcal	ビタミンA	212 IU
蛋白質	4.7 g	ビタミンB ₁	0.09 mg
脂質	2.6 g	ビタミンB ₂	0.13 mg
カルシウム	59 mg	ビタミンC	5 mg
鉄	1.3 mg	繊維	1.1 g
食塩	1.9 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
たらの芽	40
白みそ	15
すりごま	3
さとう	0.8
	150
	60
	12
	小さじ1

里いもの3色だんご

7班



●作り方

- ① 米は30分前にといておく。
- ② 小さく切った里いもを米の上のせて炊く。
- ③ 煮えたら、塩少々を入れて、里いもをつぶす様につき、小さく丸めて、それぞれ小豆あん、ゴマ、青のりをつける。
※小豆あんは始めに煮て、砂糖、塩で味付けしておく。

●栄養アドバイス

芋類はでんぷんを多く含みカルシウムやカリウム等の無機質の多い食品で最近不足がちと言われる繊維も豊富に含まれています。
里芋の煮物をするときは調味料を二度に分けて入れるとふっくらと出来上がります。

●栄養量(1人分)

エネルギー	329kcal	ビタミンA	600 IU
蛋白質	8.9 g	ビタミンB ₁	0.21 mg
脂質	10.5 g	ビタミンB ₂	0.18 mg
カルシウム	269 mg	ビタミンC	3 mg
鉄	4.0 mg	繊維	1.3 g
食塩	0.6 g		

●バランス診断

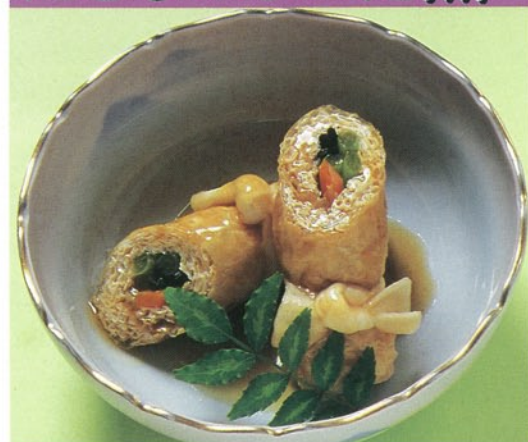


材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
うるち米 40 $\frac{1}{4}$ カップ	1カップ
里いも 25	100
小豆 10	$\frac{1}{4}$ カップ
ゴマ 18	70
青のり 5	20
さとう 13 大さじ $\frac{1}{2}$	50

塩	0.5	2
---	-----	---

たきなのしのだ煮

3班



●作り方

- ① 油あげは湯通しをして4枚にひろげる。
- ② 人參は、油あげの長い方に合わせ5mm角に切る。
- ③ ひじきは水にもどしておく。
- ④ 油あげを開いて、たきな、人參、ひじきを入れて巻き、両端をかんびょうで結ぶ。(しのだ巻)
- ⑤ 鍋にだし汁、しょうゆ、酒、砂糖を入れ、煮たてて、しのだ巻を入れて煮る。
- ⑥ 1本(1人分)をななめ半分に切って器に盛りつけ、煮汁を少しかけ、さんしょうをのせる。

●栄養アドバイス

○たきなには食物繊維が豊富に含まれているので腸を刺激し排泄を促します。
○中に入れるものを変えればいろいろな味を楽しむことができます。
○野菜炒めとか、サラダ、汁物を組み合わせるとバランスよくなるでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	141kcal	ビタミンA	230 IU
蛋白質	5.5 g	ビタミンB ₁	0.02 mg
脂質	6.8 g	ビタミンB ₂	0.05 mg
カルシウム	158 mg	ビタミンC	0 mg
鉄	3.9 mg	繊維	1.1 g
食塩	1.7 g		

●バランス診断



材料と分量		
1人分(g)	4人分めやす(g)	
たきな(ゆでたもの)	30	120
油あげ(薄あげ)	20	2枚
ひじき	5	20
人參	5	20
かんびょう	1	4
しょうゆ	10	50

さとう	10	50
酒	10cc	50cc
だし汁	$\frac{1}{2}$ カップ	2カップ
さんしょう	1枚	4枚

よもぎがゆ

6 班



●作り方

- ① よもぎはきれいに洗ってゆでる。
- ② 水で長時間あくぬきをする。
- ③ あくぬきをしたよもぎを小さく切る。
- ④ 洗米に水を加えて炊く。
- ⑤ 粥が8分方煮えた時、塩とよもぎとじゃこを加えて煮上げる。

●栄養アドバイス

〈よもぎの保存方法〉

春先のよもぎの新芽を摘み取り熱湯でゆでてアク抜きします。こうして一回分ずつまとめて玉にし密封して冷凍保存しておきます。これを取り出しては、かしわ餅や秋のおはぎに、正月の餅にと使えます。色も香りも摘んだときのままでとてもおいしく食べられます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	306kcal	ビタミンA	810 IU
蛋白質	9.4 g	ビタミンB ₁	0.16 mg
脂質	1.1 g	ビタミンB ₂	0.17 mg
カルシウム	75 mg	ビタミンC	5 mg
鉄	1.6 mg	繊維	10 g
食塩	1.0 g		

●バランス診断

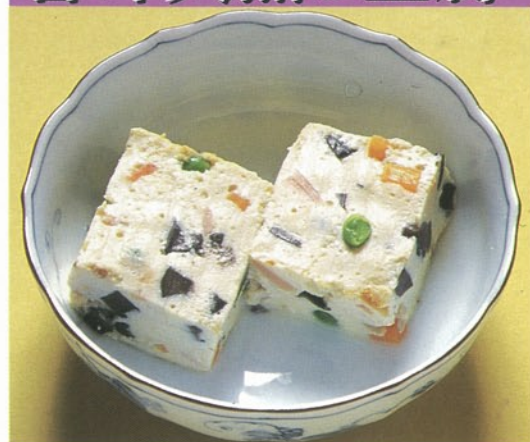


材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
米	80
水	400cc
よもぎ	20
干しいたけ	2 小1枚
人参	10
じゃこ	3 大きじ $\frac{1}{2}$
	360
	(米の5倍) 1800cc
	70
	3枚
	$\frac{1}{4}$ 本
	大きじ2

スキムミルク	2 小じ1	大きじ1
塩	0.6	小じ $\frac{1}{2}$

香茸入蒸し豆腐

3 班



●作り方

- ① 豆腐はふきんに包んでつぶし水けを切っておく。
- ② すり鉢ですり卵を1ヶ割り入れる。
- ③ 人参20g はみじん切りにしてゆでておく。
- ④ 香茸は茹でてあく抜きをし、みじん切りにする。
- ⑤ ハムは、みじん切りにする。
- ⑥ すりつぶした豆腐ににんじん、香茸、ハムとグリーンピースをまぜ合わせる。
- ⑦ 塩、化学調味料で味付けをし流し箱に流す。
- ⑧ 蒸し器に入れて15~20分蒸す。仕上げに両面をこんがり焼いて器に盛る。

●栄養アドバイス

香茸は昔から精進料理に用いられています。

干すと香りが高くなり生も干したのも茹でこぼしてあくを抜いてから使います。

山の幸を生かした色どりのよい一品です。

汁物、和え物などと組み合わせましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	95kcal	ビタミンA	220 IU
蛋白質	9.4 g	ビタミンB ₁	0.21 mg
脂質	4.8 g	ビタミンB ₂	0.16 mg
カルシウム	102 mg	ビタミンC	10 mg
鉄	1.6 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.9 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
香茸	20
豆腐	$\frac{1}{4}$ 丁
人参	5
グリーンピース	8
ハム	15
塩	1
	80
	1丁
	20
	32
	60
	4

だしの素	1	4
------	---	---

ふろふき大根のあんかけ

5班



●作り方

- ① 大根は2~3cmの輪切りにし皮をむき面とりをする。
- ② 大根が充分にかぶる位のだし汁に大根を入れて弱火でコトコト煮る。(竹串がたつ位まで)
- ③ しいたけ、ピーマン、人参はみじん切りする。
- ④ 鍋に油をひいて鶏ミンチ肉、しいたけ、ピーマン、人参をいためしょう油、みりん、さけを入れて調味して片栗粉の水溶きを加えてあんを作る。
- ⑤ 大根を器に盛りあんをかける。

●栄養アドバイス

○大根の苦みを防ぐには、面取りした大根の裏側に深めの切り込みを十字に入れると苦みが逃げやすく、だし汁の味もよくしみます。又、米のとぎ汁かぬかを加えた水で下ゆでするとおいしくなります。

○上にかけるあんを工夫すると、変化があって楽しいでしょう。

○緑黄色野菜、海藻類を使った料理と合わせるとバランスがよくなります。

●栄養量(1人分)

エネルギー	201kcal	ビタミンA	490 IU
蛋白質	10.5 g	ビタミンB ₁	0.09 mg
脂質	11.2 g	ビタミンB ₂	0.18 mg
カルシウム	37 mg	ビタミンC	21 mg
鉄	1.2 mg	繊維	0.8 g
食塩	1.5 g		

●バランス診断



材料と分量		
1人分(g)	4人分めやす(g)	
大根	80	300
鶏ミンチ	50	200
ピーマン	10	40
人参	10	40
しいたけ	10	40
しょう油	大さじ 1/2	大さじ 2

みりん	大さじ 1/2	大さじ 2
酒	大さじ 1/4	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1/4	大さじ 1
だし汁	適量	適量
油	少々	少々

春菊ともやしの中国風和えもの

2班



●作り方

- ① 干しえびを水につけてもどしておく。
- ② 春菊を茎と葉に切って分けておく。
- ③ 沸騰した湯の中へ春菊の茎と葉を分けて入れてゆで水につけてざるにあげる。
- ④ 沸騰した湯の中へもやしを入れてゆでざるにあげる。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、塩、ごま油をそれぞれの分量程入れまぜあわせておく。
- ⑥ ゆでた春菊を1~2cmの長さになり、干しえびのもどし汁につけておく。
- ⑦ 干しえびは細かく刻む。
- ⑧ 水けをしぼったもやし、春菊、干しえびをまぜあわせしょうゆ、砂糖、塩、ごま油をまぜあわせた物をかけさらにしんなりするまでまぜあわせる。
- ⑨ 器に盛りつける。盛りつけた物に、少しかつおぶしをのせるると色どり良く出来上がる。

●栄養アドバイス

春菊は、今では年中見られますが、本来は秋が旬で、色も香りも良くなります。

栄養的には、ビタミンAのもとになるβカロチン、カリウムを多く含みます。カリウムは、ナトリウムを体外に排出する働きをし、βカロチンは、ガンを予防するとも言われ、成人病予防には、欠かせない野菜です。毎日の食事に積極的に取り入れたいものです。

●栄養量(1人分)

エネルギー	43kcal	ビタミンA	950 IU
蛋白質	5.8 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
脂質	0.8 g	ビタミンB ₂	0.14 mg
カルシウム	149 mg	ビタミンC	13 mg
鉄	1.4 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.4 g		

●バランス診断



材料と分量		
1人分(g)	4人分めやす(g)	
春菊	50	200
もやし	20	200
干しえび	5	20
砂糖	1 小さじ 1/4	小さじ 1
しょうゆ	4 大さじ 1/4	大さじ 1
塩	0.5	小さじ 1/5

ごま油	0.5	小さじ 1/2
花かつお	0.5	2

インゲンとタコのピーナツ和え

4 班



●作り方

- ゆでダコは足の太いところは半分切り斜めの薄切りにする。りんご酢小さじ1をかけ下味をつける。
- いんげんは4cm長さの斜め切りしてゆでる。ざるに取って水気を切り、塩、コショウをふり下味をつける。
- ピーナツをすりばちで油の出る位すり、薄口しょうゆ、オイオン、りんご酢、スキムミルクを溶き混ぜる。
- たこの下味をつけたものといんげんの下味をつけたものをピーナツを溶き混ぜたものである。

●栄養アドバイス

さやいんげんは、現在では冷凍物も多く出回り年中見られる様になりました。

ビタミンAのもとになるβカロチン、その他カルシウム、カリウム、鉄分など無機質も多く成人予防のためにも、積極的に料理にとり入れたいものです。

●栄養量(1人分)

エネルギー	124kcal	ビタミンA	68 IU
蛋白質	15.0 g	ビタミンB ₁	0.08 mg
脂質	5.5 g	ビタミンB ₂	0.14 mg
カルシウム	53 mg	ビタミンC	2 mg
鉄	1.0 mg	繊維	0.5 g
食塩	2.1 g		

●バランス診断



材料と分量

1人分(g)	4人分めやす(g)	
ゆでダコ	65	250
いんげん	25	100
ピーナツ(油に油も)	10	40
りんご酢小さじ1 1/2		大きじ2
塩	少々	小さじ1/4
こしょう	少々	少々

薄口しょうゆ 小さじ2/3	大きじ1/2
オイオン 少々	少々
スキムミルク 小さじ1	大きじ1

かぶの含め煮

6 班



●作り方

- かぶは上下を切り落して面とりしながら皮をむく。
- 茎は長さ4~5cmに切りそろえ米のとぎ汁で下ゆでして水にさらす。
- 出し汁、酒、薄口しょうゆを煮立てかぶを入れ10分程度煮てから茎を加えて一煮し、そのまま冷ます。
- いただく時に湿めなおして汁ごと器に盛り、茎と針ゆずをかぶの上にあしらう。

●栄養アドバイス

○かぶは味も用途も大根と似ているが形だけが異なっています。葉の部分は葉根よりやわらかく漬物や煮物に葉ごと用いることができます。

○大根と同じようにアミラーゼを多量に含んでいます。

○組み合わせには魚の南蛮漬、野菜たっぷりの和えものなどがいいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	23kcal	ビタミンA	91 IU
蛋白質	0.9 g	ビタミンB ₁	0.02 mg
脂質	0.1 g	ビタミンB ₂	0.04 mg
カルシウム	25 mg	ビタミンC	13 mg
鉄	0.4 mg	繊維	0.5 g
食塩	0.6 g		

●バランス診断



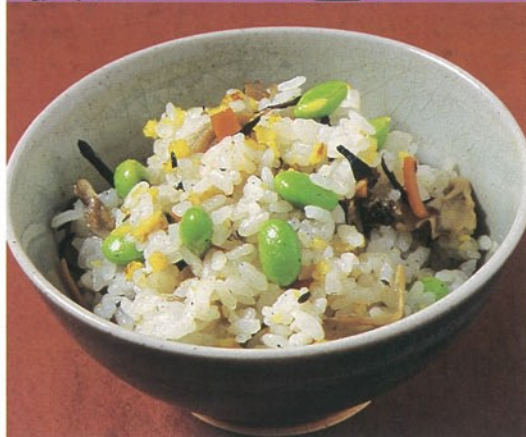
材料と分量

1人分(g)	4人分めやす(g)	
白かぶ(大)	50	4個
だし汁		1/3 カップ
酒	16cc	1/3 カップ
薄口しょうゆ	4	大きじ2 1/4
針ゆず	2	8
米のとぎ汁	1/2 カップ	2カップ

かぶの茎	5	40
------	---	----

枝豆の五色ごはん

1班



●作り方

- ① 米は普通に炊く。
- ② 枝豆は色よく茹で豆を出しておく。
- ③ 干芽ひじき、干舞茸は水に戻しておく。
- ④ 人参は小さくざざみ、芽ひじき、舞茸は水けをきり、適当にざざむ。
- ⑤ サラダ油で材料を炒め、だし汁を入れ、調味料で味をつけ、煮つめておく。
- ⑥ 卵をほぐし、スキムミルクを入れて、いり卵にする。
- ⑦ 炊き上がったごはんに材料を入れて、よく混ぜ合わせる。

●栄養アドバイス

蛋白質、脂肪、ビタミンC、B₁、カルシウムなど豊富な栄養価をもつ枝豆は、成人病予防に効果があります。

動物蛋白質を取り過ぎる現代の子には植物蛋白質はヘルシーです。ばらばら調理素材です。意識して豆料理を取り入れるよう心がけましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	426kcal	ビタミンA	515 IU
蛋白質	13.3 g	ビタミンB ₁	0.28 mg
脂質	10.5 g	ビタミンB ₂	0.30 mg
カルシウム	125 mg	ビタミンC	11 mg
鉄	2.8 mg	繊維	1.4 g
食塩	1.9 g		

●バランス診断

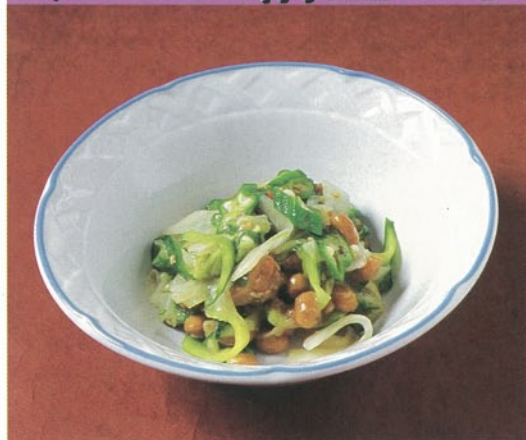


材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
米	80 2カップ
枝豆(豆のみ)	32 1カップ
干芽ひじき	2.5 大さじ2
干舞茸	2.5 10
人参	10 40
卵	12 大1個

スキムミルク	4 大さじ3
サラダ油	6 大さじ2
しょうゆ	3 小さじ2
みりん	4 大さじ1
塩	1.2 小さじ1
だし汁	1/4 カップ

オクラの納豆あえ

2班



●作り方

- ① オクラは塩少々をまぶし熱湯でさっとゆで冷水にとって冷まし、ヘタを取り薄い小口切りにする。
- ② 大根、キュウリを千切りにする。ボールに入れて塩少々をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ねぎはみじん切りにする。
- ④ 器にオクラ、大根、キュウリ、ねぎを入れ、納豆、ごまを合わせて混ぜ、しょうゆ、練りがらしを加えてまぜる。

●栄養アドバイス

納豆とオクラのネバネバどおしの組み合わせであるが、このネバネバの中には、肝臓の働きを助ける成分が入っている。

納豆は、大豆と同じ成分を持ち、しかも消化率のよい形となっている。ビタミンB₂も多く、成人病予防のためにも積極的にとりたい食品である。

●栄養量(1人分)

エネルギー	72kcal	ビタミンA	161 IU
蛋白質	5.3 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
脂質	3.1 g	ビタミンB ₂	0.18 mg
カルシウム	91 mg	ビタミンC	16 mg
鉄	1.5 mg	繊維	1.3 g
食塩	0.8 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
納豆	20 80
大根	10 5cm
キュウリ	20 1本
ねぎ	5 1/2本
オクラ	25 100
ごま	2 大さじ1

しょうゆ	5 大さじ1 1/3
練りがらし	少々