

はやしのごはん Vol.2

11月

〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

高齢者の食事について

今回のテーマは…

「味 覚」



味覚には、大きく分けると甘味・酸味・苦味・塩味・旨味の5種類があります。これらを味蕾（みらい）というセンサーで感じています。加齢により、味蕾が減少したり感度が鈍くなったりすると、少しずつ味が分かりにくくなります。個人差はありますが、感度の低下を最も自覚しやすいのは塩味です。料理の味を薄く感じ、ついつい塩分を足してしまうその結果、血圧の上昇が心配される・・・。

食事は美味しくないとつまらないですね。そういう高齢者が幸せを感じてもらえるような、塩分控えめでも美味しく食べられる料理のポイントをご紹介します。

ポイント

**天然だしが決め手！
薄味でも大満足！！**

例えば・・・天然だしと野菜の旨みで少量の味噌でも美味しい豚汁が作れます。



天然だしと顆粒だしを比べてみよう！！

●天然だし(かつお・昆布・いりこ・しいたけ等)

メリット

- ・香りとコクがあり、天然素材で無添加なので安心。
- ・旨み成分が多く含まれているので減塩効果あり。



VS

●顆粒だし

メリット

- ・価格が安い。
- ・好きな量使える。
- ・とにかく簡単。



みそ汁1杯分の塩分量
(だし汁180cc)

0.4~0.5g

デメリット

- ・濾す手間がかかり、だしがらの処分が面倒。

みそ汁1杯分の塩分量
(だし汁180cc)

0.15~0.3g

デメリット

- ・化学調味料、塩分、糖分が添加されているものがある。
- ・風味やコクが薄い。
- ・顆粒で使い方が簡単のため、必要以上に足してしまい、塩分が高くなりがち。

ポイント

かんきつ類や香味野菜でグレードアップ！！



例えば・・・

- ・旬のサンマの塩焼きは、醤油の代わりに**かぼすやレモンでグレードアップ！**
- ・酢の物は、3杯酢（酢、醤油、砂糖）よりも**2杯酢（酢、砂糖）**

その他に、香味野菜（しそ、みょうが、ねぎ、生姜、わさび...等）を多めに取り入れることで、塩分が少なくても十分美味しく頂けます。

ポイント

調理方法で素材の持ち味を生かす！

例えば・・・

- ・さつまいもや南瓜より甘味を引き出すには、電子レンジよりも**揚げる・蒸す・焼く**調理方法がおすすめです！
- ・焼き茄子やしいたけ、その他の野菜**焼き野菜**がおすすめ！**焦げ目をつけて香ばしさを出す**ことができます！！
- ・玉ねぎやセロリ**じっくりと炒める**ことで甘味を増します！！



ある日の厨房

in
林内科
胃腸科病院



チェック✓

- 清潔な外衣・エプロン・帽子・マスクを着用（髪はしっかりと帽子の中にしまわれていますか?）
- 手洗いを念入りに行う。（水気をしっかりと拭き取った後、アルコールで消毒）



チェック✓

- 食べ物が傷まないように温度管理に配慮（厨房内室温25℃以下、湿度80%以下）
- 食器に汚れや異物が付着していない確認（直接素手で食材を触れないように、衛生手袋を着用します。）
- 見た目良く、きれいに盛り付け

出来上がり!!!



《食事の内容》

- 主食 ごはん
- 主菜 魚のフライ タルタルソース添付け合せ：キャベツ、人参、ミニトマト
- 副菜 なすとささみの梅だれかけ（なす、にがうり、ささみ、赤パプリカ）
- 果物 りんご、キウイ、ぶどう
- 汁物 清まし汁



チェック✓

- 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく、適温で提供。（温冷配膳車の温度は、温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下）

- それぞれのお食事に、間違いがないかしっかりと確認。

やってみよう!!!

基本

◆かつお節と昆布の合わせだしの取り方◆

《材料（みそ汁4人分）》

- ・水・・・4.5カップ
- ・昆布・・・10cm角を1枚
- ・かつお節・・・1カップ



① 昆布の表面をかたく絞った布巾等で軽くふき、鍋に水と昆布を入れ蓋をしないで火にかけます。



② 弱火で20分程かけて、風味が落ちるのを避けるため、沸騰する前に昆布を取り出します。昆布や鍋に小さい気泡が出始めるのが合図です。



③ 昆布を取り出して沸騰させたお湯に、かつお節を入れ、かつお節が全て沈んだら火を止めます。この時、箸などでかき混ぜず、自然に沈むまで待ちましょう。



④ 液面のアクを静かに取り、再沸騰させて（約2分）火を止めます。かつお節が沈んだら、だし汁を濾します。

これで完成です!!!

ユネスコ無形文化遺産に認定された『和食：日本人の伝統的な食文化』

ポイントは『旨味!』
『旨味』の文化を代表するものが「だし」です!!

ご案内

食事に関するお悩みやご相談は、お気軽にまず、総合案内のコミュニティーナースへお声かけください。管理栄養士が責任を持ってお答え致します。