

# 菜食健美



株式会社 食ベスト  
2024年4月号

～大切なお客様へ～

土の香りがふっと感じる瞬間があります。冬眠から目覚める熊のごとく、手足がうずいて私のやる気スイッチがポチッと入る瞬間です。春の風、春の陽気、春の息吹が訪れるこの時期だから感じるこの土の香り。五感を刺激し、心意気も新たに、やる気を起こさせてくれます。新年度がスタートして約一ヶ月。今年度も、地元庄内の食材、行事、郷土料理や栄養素など、様々な話題をご紹介します。今回は、噛む力、飲み込む力が低下したときの食事についてです。

高齢者、又はなんらかの病気により「義歯が合わないからもつと柔らかい食事を。」「最近むせやすくて。」など、噛む事、飲み込むことが困難にならない方の声をよく聞きます。こういった症状が現れると、本来楽しいはずの食事が、苦痛なものとなっていきます。噛む機能と飲み込む機能は密接していて、噛む力が低下してくると唾液の分泌が悪くなり、食べた物を飲み込みやすい状態にすることが出来ず、飲み込む力もどんどん衰えていきます。そのような状態で食事することは、肺炎を引き起こしたり、詰まらせたり、様々な危険性が考えられ、「食べる」という行為が簡単なことではなくなっていくます。そこで、その人の状態に合わせて食べやすい食材の選択、調理方法の工夫を施すことで、口から安心して食事することも可能となります。(イラスト参照)

口から食べるという行為は、口の中、胃、腸など消化器系が刺激され、それらの働きが活性化されます。そして何より栄養補給のみならず、おいしい！しょっぱい、いい匂いなど五感を刺激しながら欲求を満たし、心も豊かにしてくれ生きる力につながる、とても大切なことなのです。

高齢者に対して「生きがいは何ですか？」という質問をした調査があり、健康状態が良い人も悪い人も多くの方が「家族との団欒」「おいしいものを食べているとき」という回答でした。食事とは、作る人にとっておいしいものが必ずしも食べる人にとっても、おいしいものとは限りません。食べる人にとって、この食材は食べられるかな？どのようにしたら食べられるかな？など、食べる人の状態に合わせることで、又、食事中に「今日はおばあちゃんの大好きな魚の煮付けだよ。」など声をかけることで楽しく感じられる環境につながり、食べる人が生きがいに感じられるひと時にする事ができるのではないのでしょうか。

今回のレシピは、噛む事が困難な方向けの『ふんわりつくねの翡翠あん』です。

## 『食べる事の喜び』



## ◆ふんわりつくねの翡翠あん◆

### ▼材料▼(作りやすい量 約4人分)

- |             |      |           |        |
|-------------|------|-----------|--------|
| ・ 鶏ひき肉      | 150g | ひすいあん材料   |        |
| ・ 豆腐        | 1/2丁 | ・ ほうれん草葉先 | 1/4束   |
| ・ 長いもすりおろし  | 50g  | A)        |        |
| ・ 卵         | 1/2個 | ・ 砂糖      | 小さじ1/2 |
| ・ 人参        | 1/5本 | ・ みりん     | 小さじ1   |
| ・ ねぎ        | 1/3本 | ・ 塩       | 小さじ1/2 |
| ・ しょうがすりおろし | 少々   | ・ しょうゆ    | 小さじ1/2 |
| ・ みりん       | 小さじ1 | ・ だし汁     | 1カップ   |
| ・ しょうゆ      | 小さじ2 | ・ 片栗粉     | 小さじ2   |



## ▼作り方▼

- ① 豆腐は水切りしておく。長いもはすりおろし、人参は細く繊維を断って千切りにし茹でておき、ネギはみじん切りに、ほうれん草は葉先を下茹でしてみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、水切りした豆腐を入れよくこね、卵も入れよくこねる。長いも、人参、ねぎ、しょうがも混ぜ合わせ、みりん、しょうゆも混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ③ 油を熱したフライパンで両面焼き、差し水をしてフタをして蒸し焼きにする。
- ④ 鍋にA)を入れ煮たせ、ほうれん草を入れ沸騰したところに、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤ 焼きあがった③に④のあんをかければ完成。

### ポイント

- ★あんを作るとき、ほうれん草を入れてから煮過ぎると、色が茶色くなってしまいますので下茹でしてあるのを沸騰したらすぐ水溶き片栗粉をいれあんにしましょう。
- ★人参は、輪切りのスライスから千切りにすると繊維が断ち切られます。
- ★豆腐の水切りは、電子レンジで簡単にできます。豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱容器にのせ、1～2分加熱します。



## 今日からできる 減塩のコツ

『減塩したいけれど、何からはじめたらよいか悩んでいる』という方は、汁物や加工食品を食べる回数を見直してみるのも1つの方法です。今回はこれらの食品と上手につき合う減塩のコツをご紹介します。あと一歩、食塩を控える工夫として日々の食事に御活用下さい。

### ◆汁物は1日1杯までを目安に、めん類の汁は残しましょう

汁物には1杯あたり約1.5g、めん類には1杯あたり約5～7gの食塩が含まれていますが、汁を残すと食塩の摂取量をおよそ半分に抑える事ができます。

### ◆漬物など食塩を含む加工食品の食べ過ぎに注意しましょう

漬物などの加工食品には、想像以上に食塩が含まれているものがあります。1人分ずつ小皿に盛ると、食べ過ぎを防ぐことができます。

### ◆うす味に慣れる機会をつくる

食べる前に調味料をかける習慣がある方は、まず調味料をかけずに料理の味を楽しみ、うす味に慣れる機会を作りましょう。物足りないと感じる時は、レモン汁、ゴマ油、おろし生姜等の香辛料を活用してみましょう。



## 休業日のお知らせ

鶴岡地区・酒田地区とも毎週日曜日がお休みとなっております。ご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。