

Vol.38 高齢者と栄養

高齢者が健康で生き生きと暮らすためには、栄養バランスを考えた食事が大切です。しかし、買い物や料理が面倒になったり、食事の量が減ったりして栄養バランスが崩れがちな方もいます。JA全農くらし支援部の管理栄養士、高橋雲世さんと松原舞子さんに、栄養バランスの大切さや旬の食材、食べやすい調理方法などを伺いました。企画制作/下野新聞社ビジネス局

豊かな食で健康長寿



JAふれあい食材
HPIはこちら！



お節料理のサンプルを見ながら、セールポイントについて話し合うJA全農の皆さん

「旬の食材は、美味しさが増すだけでなく他の季節に比べて栄養価も高くなります。旬の野菜は特にその季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、健康維持に役立つと考えられています。そして何よりも旬の食材が食卓に並ぶことで季節感が

あります。旬の野菜や果物は、栄養の面からどのような効用がありますか。

「かむ力が衰えると、肉や野菜、果物といった硬いものや繊維質の多い食品を避けがちになります。反対に、炭水化物や菓子類などの、柔らかく飲み込みやすいものを選ぶようになるので、食事のバランスが崩れ、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、食物繊維の摂取量が減少し、免疫力が低下したり、骨折のリスクが高まったりします。口腔機能を維持することは健康寿命を延ばし、自立した生活を維持するための第1歩と言えます。日常的な口腔ケアに加え、定期的な歯科検診、バランスのとれた食事、口腔体操や舌の運動の実施、十分な水分補給は口腔機能低下の予防に効果的です。意識して取り組めると良いですね」

「高齢になると口腔機能の低下で低栄養になりがちといわれます。食事不足しがちな栄養にはどのようなものがあるのでしょうか。また、栄養が足りないとどのようなことが起きるのでしょうか。」

生まれ、食事をいっそう楽しむことができます。これから旬を迎える白菜や大根などの冬野菜は、煮込んだり蒸したりすると柔らかくなり食べやすさが増します。スープやシチュー、鍋料理などは汁と一緒に食べることで余すことなく栄養を摂ることができます」

「栃木県では冬から初夏にかけて実る『冬春トマト』がこれから収穫の時期を迎えます。トマトは見た目が鮮やかで食欲をそそるうえ、抗酸化作用を持つリコピンやβカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。トマトはかむ力に不安があっても柔らかく食べやすい野菜です。スープや煮込み料理にすればさらに口当たりが良くなり、無理なく美味しく続けられます。毎日の食卓に少しづつ取り入れてみてはいかがでしょうか。新鮮で栄養豊富な栃木県産の米、野菜、果物、肉などをバランスよく食べて、健やかに冬を乗り切っていただきたいです」

手軽においしいJAふれあい食材

手軽においしいバランスの良い食事の「助」となるのが、「JAふれあい食材」です。栃木県内全エリアを対象に、最大週3回ご自宅まで食材を届けるサービスで、旬の食材の新鮮さと豊富なメニューが人気です。担当するくらし支援部の野口千鶴さんは、「同じ魚でも季節によって産地や仕入れ先を変え、その時に一番味のよいものを厳選しています」と説明します。

JAふれあい食材は、家族構成や生活パターンに合わせて6つのコースを用意しており、高齢者向けのコースとして「和みコース」があります。湯せんや電子レンジで簡単に食べられる食事内容になっており、自宅でご飯を用意するだけで夕食の献立が完成します。「ふれあいさん」と呼ばれる専任の宅配員が配達を行い、その温かな声掛けは外出が不自由になった高齢者や遠方に住む家族に喜ばれています。その他のコースとして、肉や魚



真心を込めてJAふれあい食材を配達

の素材を中心にバランスよく組み合わせた「基本」「魚」、素材に合わせてカット野菜をお届けする「いろどり」、厳選素材を組み合わせた「あじわい」は、届ける食材に合わせてレシピの提案もしています。管理栄養士の高橋さんと松原さんは、「ご家庭にある調味料で作れるメニューでありつつも、飽きのこない味付けのレシピを提案しています。今年の4月から先からもスマートフォン等で宅配される商品やレシピを見られるようにして、加入者の利便性を高めました。」と笑顔を見せます。

この時期のおススメは「おせち料理」です。有名料理店の豪華三段重や和洋中おせち、オードブルおせち、お正月に欠かせない品々を少しづつ詰めた少人数用などバラエティに富んでいます。高橋さんは「おせち料理は健康や長寿を願う伝統料理です。豆、魚、野菜など栄養豊富な料理が多く、少しづついろいろな味が楽しめるのでたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることができます」と話します。一方で「硬いものが食べにくい」「味の濃さが気になる」という方向けには「減塩おせち」や「やわらかおせち」も用意しています。「お正月におせちを囲むことで、家族や友人との会話も増え食欲がわきやすくなり、気持ちの活力にも繋がります。『食べる喜び』は健康寿命を延ばす大切な要素です。お正月の食卓におせちの彩りを添えてみてはいかがでしょうか」

JAふれあい食材へのお問い合わせは、フリーダイヤル
0120-915-2001

お節料理の一品に！
無塩なます

(1人分) エネルギー:30kcal 食塩相当量:0.0g

材料(2人分)

大根(千切り)	160g	ゆずの絞り汁	小さじ2
人参(千切り)	40g	砂糖	小さじ1と1/3
ゆずの皮(千切り)	12g	酢	小さじ1

作り方

- ①大根と人参をビニール袋に入れて冷蔵庫に2〜3時間入れて凍らせる。
- ②①を袋ごと流水で解凍し、袋から取り出してよく絞って水気を切る。
- ③ボウルに②とゆずの皮、合わせたAを入れてよく和え、15分以上おいて味を馴染ませる。

サバ缶とトマトの煮込み



(1人分) エネルギー:323kcal 食塩相当量:2.6g

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶	トマト	3個
玉ねぎ(うす切り)	1/2個	コンソメ	小さじ1/2
しめじ(ほぐす)	1パック	トマトケチャップ	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片	塩・黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1	パセリ(みじん切り)	お好みで

作り方

- ①トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが立ったら玉ねぎ、しめじを入れて炒める。①、コンソメ、トマトケチャップを加えて10分程度煮込む。
- ③②にサバ缶を汁ごと加え、5分程度煮込んだら塩・黒こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付けお好みでパセリを散らす。

JAタウン
産地直送
通販サイト

とちぎ新鮮倉庫

とちぎのおいしいをお届け
とちぎの新鮮で安全安心な旬の食材を
産地直送で食卓へお届けします。

野菜



とちぎの自然の恵みを受けて育てられた旬のフレッシュ野菜をお届けします。

果物



メロン、ぶどう、梨、いちごなど、季節ごとに変わるみずみずしく甘い旬の果物。贈り物にもおすすめです。

お米



栃木の綺麗な水で育った自慢のお米を揃えました。

お肉



ブランド牛「とちぎ和牛」や高品質交雑牛「とちぎ霧降高原牛」、こだわりの豚肉「とちぎゆめポーク」もおススメです。

お花



大切な人に「あい」を込めて、とちぎのお花を贈ってみませんか？

スイーツ



こだわりの食材を使用した、ちょっぴり贅沢スイーツです☆

加工品



とちぎの食材を使用した商品をお土産などに是非どうぞ！

餃子



皮は栃木県産小麦「ゆめかおり」、豚肉は栃木県産のブランド豚「とちぎゆめポーク」を使用！

JAタウンからのプレゼント

とちぎ和牛
焼肉用
(肩・バラ肉)
400g



30名枠

応募方法 11月30日消印有効

はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添え、右記住所まで応募してください。

〒320-8686 下野新聞社ビジネス局「とちぎ和牛」係

※賞品の発送をもって発表とします。

※応募いただきました個人情報は、賞品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただきます。【下野新聞社ビジネス局】

産地直送通販サイト JAタウン

スマホ・PCから簡単注文！

とちぎ新鮮倉庫 検索

https://www.ja-town.com/shop/c/c3101/

キャンペーン賞品等の業務用受注も承っております

栃木県産産物業務用規格を取り揃えております！飲食店のお客様にはもちろん、個人のお客様でも大量買いをご希望のお客様にも最適な商品規格です！

※電話注文は承っておりません。※予告なく商品の販売を中止する場合もございます。

JA全農とちぎ 公式LINE アカウント

JA全農とちぎ 公式 Instagram

JAグループ栃木/JA全農とちぎ

事業者/全国農業協同組合連合会栃木県本部 栃木県宇都宮市平出工業団地9-25

責任者/営農販売企画部総務販売企画課