

## 楽しく元気に歳を重ねる食事の秘訣とは？

平均寿命が男女平均84歳と世界一長寿

しかし、日常生活を制限なく送れる **健康寿命** との差が広がっている

	男性	女性
平均寿命	79.55 歳	86.30 歳
健康寿命	70.42 歳	73.62 歳
差	9.13 歳	12.68 歳

平均寿命を延ばすだけでなく**健康寿命**を延ばすこと

早い時期から**健康な食生活習慣を確立する**ことが大切になってくる

和食 + **牛乳・乳製品** → 意識しないと十分に摂りにくい

### カルシウムの吸収率を考えよう

第1位 牛乳・乳製品 50%      第2位 小魚 30%      第3位 青菜 18%

### 牛乳やヨーグルトで摂るのが最も効率的

コップ1杯の牛乳やヨーグルトを食べる習慣をつける  
料理の中で活用する

- 牛乳をだしや水の代わりに食材を煮る、茹でる
- 魚や肉を牛乳で煮ると臭みが抑えられ、旨味が増す
- 芋を牛乳で煮ると甘味が増えてクリーミーになる
- 乾物を牛乳でもどして煮たり、パスタを茹でてそのままソースにする
- ヨーグルトを料理のソースやあえ衣にする
- 粉チーズやスキムミルクを唐揚げや天ぷらの衣に混ぜる

### 骨や頭も食べられる小魚はカルシウム源の宝庫

骨や頭を食べられる魚はまるごと食べる  
干しえびやしらす干しなど、ふりかけやサラダのトッピングに活用する  
だしを取ったあとの煮干しも、粉末にして味噌汁や煮物に活用する

## 小エビとチーズのかき揚げ

<材料 2 人分>

むきえび	100g
塩	少量
酒	小さじ1/2
ねぎ	30g
プロセスチーズ	30g
糸みつ葉	1/3袋
にんじん	10g
天ぷら粉	1/3カップ
牛乳	1/3カップ
塩	少量
揚げ油	



<作り方>

- ① エビは背わたを除き、塩と酒をふる。ねぎは斜め切りにし、チーズは7mm角に切る。みつ葉は2cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ボールに①を入れ、分量の天ぷら粉から大さじ1をすくって入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 別のボールに牛乳を入れ、残りの天ぷら粉と塩を混ぜ合わせ、2を加えてからめる。
- ④ 油を170～180度に熱し、3をスプーンですくって落とし入れる。  
ときどき返しながら2～3分色よく揚げる。

## 春菊とのおのりのサラダ

<材料 2 人分>

春菊の葉	1/2袋
きゅうり	1/2本
しらす干し	5g
刻みのり	適量
★プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 春菊の葉を食べやすい大きさにちぎり、水にさらしてパリッとさせ、水気をきる。きゅうりは縦4等分に切り、斜めに薄く切る。
- ② ①をボールに入れ、★を混ぜ合わせて和える。器に盛り、しらす干しとのおのりを散らす。

## かぶのポタージュ

<材料 2 ~ 3人分>

かぶ	大2個
かぶの葉	適量
牛乳	1カップ
みそ	小さじ1
黒こしょう	適量
水	1カップ
コンソメ	小さじ1・1/2
ローリエ	1枚
バター	10g

<作り方>

- ① かぶは葉を切り離して、皮ごと縦半分に切る。葉は1cm長さに切る。牛乳は常温に戻しておく。
- ② 厚手の鍋にかぶの切り口を下にして並び入れる。Aを加えてふたをし、強火にかける。
- ③ 煮立ったら、弱めの中火にして、かぶが柔らかくなるまで20分間ほど蒸し煮にする。
- ④ かぶに竹串がスッと通るくらいになったら、火を止め、泡立て器でおおまかにつぶす。
- ⑤ 牛乳とみそを加えて混ぜ、かぶの葉を加え、再び弱めの中火にかける。
- ⑥ 器に盛り、黒こしょうをふる。

## さくらえびでふりかけ

<材料 作りやすい分量>

さくらえび	20g
削りぶし	10g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
青のり	小さじ1/2

<作り方>

- ① さくらえびを削り節、調味料を小鍋に入れ、弱火で煎り付ける。
- ② パラパラになったら、火を消して青のりを加える