



老化を遅らせる！食生活指針

その7 「調味料を上手に使い、おいしく食べる」

毎日同じ味付けになっていませんか？

味覚、嗅覚が衰えてくるといつもの味付けが濃くなったり、薄くなったりとおいしく感じられない食事になってきます。このような時にこそ上手に調味料を使い、おいしく食べる工夫をしましょう。それでは、次にそろえておきたい調味料を紹介します。

● 普段よく使う調味料（最低限そろえてほしい調味料）
みそ、しょう油、塩、塩こしょう、酒、みりん、砂糖、酢
サラダ油、だしの素、マヨネーズ、ソース

● 料理の幅が広がる調味料

・中華風だし(鶏ガラスープの素)

野菜炒めや汁物に使うとしょう油をかけたり、みそを入れなくてもよい。

・固形スープの素(コンソメ)

キャベツ、人参、玉ねぎ、にらなどの野菜にベーコンなど入れて、塩こしょうで味をつける。

・ごま油とバター

野菜炒めや汁物に少々入れると風味がでる。

・しょうが、にんにくのチューブ

お浸しや冷ややっこにのせる。

・すりごま、かつお節、きざみのり

お浸しや和え物と一緒にいれると旨みが増し、減塩になる。

* 調味料はなるべく早く使い切れるように小さめの物を買ひましょう。

からだの栄養状態がわかる！「血清アルブミン値」

☆ 「血清アルブミン」って？

血液中にあるとても大切なたんぱく質のことです。からだの炎症を
しずめたり、骨や筋肉などの様々な組織を作る材料です。高齢になる
につれてこの値が低くなりやすく、老化のすすみ方や栄養状態を見る
うえで有効な指標とされています。

☆ 「自分の「血清アルブミン値」を知るには？」

採血検査で知ることができます。

市の集団健診（特定・後期高齢者健診）を受診された65歳以上の
方の血液検査項目に含まれています。



発行：高齢者包括支援センター（市役所内）

TEL0187-63-1111（内169）

東部（中仙支所内）TEL0187-56-7125

西部（西仙北支所内）TEL0187-87-3970

☆簡単レシピ☆

～肉を使った簡単料理！～



豚しゃぶとわかめの梅だれ

材料（2人分）	作り方
●豚の薄切り 120g	①わかめは柔らかく戻して水気をきる。
●乾燥わかめ 大さじ1	②きゅうりとしその葉はせん切りにする。
●きゅうり 1本	③梅干しは種をとってペースト状にし、他の調味料と混ぜ合わせておく。
●しその葉 3枚	④豚肉を熱湯に1枚ずつ入れ、色が変わったら冷水に取り、ザルに上げて水気をきる。
〈梅だれの調味料〉	⑤器にわかめ、きゅうり、豚肉を盛り、しその葉をのせて、梅だれをつけて食べる。
だし汁 大さじ2	
梅干し（軟らかい梅）3個	
すし酢 大さじ1（酢と砂糖）	