

ひとり1改革運動

「民間の能力とノウハウを最大限に活用して、
活気ある地域づくり」改革賞

高齢者の低栄養を予防するレシピ集作成

【東部健康福祉センター健康増進課健康増進班】



高齢者が元気に暮らし続けられることを目指し、低栄養予防をテーマにしたレシピ集を作成することとしました。

レシピの作成にあたり、管内の給食施設、健康づくり食生活推進協議会や市町高齢者担当課に御協力をいただき、多くのアイデアや専門的な視点を取り入れました。

作成後、各紙に掲載され、多くの問合せが寄せられるなど、レシピへの反響が大きかったことから、管内市町保健センター、スーパーや温泉施設等で9,000部を配布しました。

レシピ使用者からは好意的な感想が多く寄せられ、健康寿命延伸に寄与することが期待できます。

留意・工夫した点(民間ノウハウ活用ポイント)は？

市町高齢者担当課にヒアリングをし、高齢者の食環境を把握したうえで、給食施設や食生活推進協議会からたんぱく質がしっかりとれて、かつ、高齢者が食べやすいノウハウを紹介していただきました。

これらを活用し、メニュー毎に調理のポイント、低栄養チェックや常備しておく役立つ食品等の学習ページを設けました。

苦労した点は？

高たんぱくで食べやすい内容とするため、高齢者の食環境に関して詳しい多くの機関、施設や専門家に献立のアイデア、コツやポイントを教えていただきました。

今後の取組は？

料理経験があまりない方でも作りやすい、より簡単なレシピの掲載など、レシピ集に対するニーズを踏まえた改良をし、全県的な展開を検討していきます。

【QCサークル 株式会社デンソー 鈴木 徹 様 から一言】

高齢者にターゲットを絞り、低栄養予防という目的を明確にした取組で、学習ページを設けるなど使う人の視点に立った内容、工夫が盛り込まれ解り易く作られています。目的にあったレシピを創るため、民間の専門家にヒアリングを行い、メニューのポイントを紹介していただき作成するなど、民間の能力、ノウハウを最大限に活用し、配慮が随所に行き届いた内容が素晴らしいです。

レシピ集【抜粋】

いわしの卵焼き

すこやか会、伊豆の国市保健福祉・こども・子育て相談センター

〈1人分栄養量〉エネルギー186kcal、たんぱく質10.3g、脂質14.2g、カルシウム98mg、食塩相当量0.6g

材料 (2人分)

卵……………2個 青のり……………少々
牛乳……………大さじ3 油……………大さじ1
いわし蒲焼(缶詰)…1/2缶(40g)

作り方

- ①器に卵を割り入れ、牛乳、青のりを入れ、混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①の卵液の1/3を入れる。
卵が半熟になったら、いわし蒲焼を芯にして巻く。
後2回、同じようにして焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛る。



メニューのポイント

卵液に牛乳を多めにいれることで、やわらかく仕上がります。
鮭やさばの味噌煮の缶詰でもおいしく作れます。