

はじめに 塩野崎淳子

3

第1章

三食とっているのに

「栄養が足りていない」!?

年齢とともに食事が減り、いつの間にか「低栄養」に!? 16

●筋肉が痩せ細り、感染症が治りづらい?

●「痩せ」が要介護のリスクを高める

ご飯だけ、菓子パンだけ……食事の偏りで体が弱る「たんぱく質不足」 19

●人の体のあらゆる部分はたんぱく質でできている

●毎日卵を食べて床ずれが改善した例

超簡単に「栄養バランスごはん」ができる黄金方程式 23

●手を抜いて、しっかり栄養はとる「賢い」調理法

●「たんぱく源+野菜+主食」で1食分を考える

●それぞれの食材が1種類ずつでもいい

「体に悪い」と言われるものも食べ方次第 28

●インスタントラーメンに、ちくわと冷凍ほうれん草を

●スープのお湯を増やして塩分量を減らす

「体に良い」とされるものを食べすぎて病気に!? 31

● 脂質異常症の原因が大きい3杯のごま?

● 「一日30品目」は過去の常識

「旅館の食事」のように、品数豊富にしくなくてもいい 35

● 塩分もカロリーも過多に。普段の食事はシンプルで

市販のものを大いに活用。カット野菜や冷凍野菜、缶詰は重宝 37

● 栄養面で問題はない

● ストックが効くのもいい

第2章

「栄養のある食事」をするための、 超シンプルな方法

たんぱく質を手軽にとれる優秀食材「練り製品」 42

● 動物性たんぱく質を積極的にとろう

● ちくわ、カニカマ、さつま揚げ、ハンペンなど

卵は完全栄養食。たんぱく源であり、ビタミンやミネラルも 45

● 「コレステロール値を上げる」は昔の話

納豆や豆腐など大豆加工品は毎日とりたい……………48

●植物性たんぱく質が豊富

●納豆にはビタミンKが

●豆乳は飲み物から料理まで活用できる

乳製品も適量を毎日とるのがおすすめ……………52

●牛乳はカルシウムの吸収率が高い

●脂質が多いため、とりすぎには注意

カルシウムは「ビタミンD」とセットで。魚やキノコに多い……………55

●骨をつくるのに必須の栄養素

●魚は缶詰でも。キノコは汁物や炒め物、煮物の脇役に

味噌汁は塩分が多い。野菜で具沢山にして「汁の量」を減らす……………58

●野菜からしみ出たカリウムも余さずとれて一石二鳥

少ない量でも栄養価の高い「お得な野菜」とは……………61

●食品成分表で比べる、ビタミンCや食物繊維の含有量

●夏のトマト、冬のほうれん草など「旬の緑黄色野菜」

ビタミン摂取にはやはり果物。食べる「時間」と「量」で糖質を抑える……………65

●ブルーベリーは糖質が低め

●安価な冷凍果物を活用

第3章

在宅訪問管理栄養士流！

簡単に栄養バランスばっちりレシピ

栄養バランスは「3日単位」くらいで、ゆるく考える……………70

●偏った食事があっても、後で調整すれば大丈夫

「今の食事を丸ごと変える」ではなく、「不足を足す」「とりすぎを引く」……………73

●ストイックにせず、部分的に栄養を足し引きする

缶詰やカット野菜を使った、簡単レシピを紹介……………76

●スープはおすすめの調理方法。電子レンジもフル活用して

缶詰……………78

骨まで食べられ、長期保存がきく

鮭缶（水煮）……………79

ビタミンDが豊富。中骨でカルシウムも

レシピ おかず風スープ／クリームサーモンパスタ／鮭カレー

サバ缶（味噌煮）……………81

DHAなど不飽和脂肪酸がとれる

レシピ 豚汁ならぬサバ汁

焼き鳥缶

濃い味付けを利用して炊き込みご飯に

レシピ 炊き込みご飯

ツナ缶(マグロオイル漬け)

簡単にたんぱく質が足せる優秀食材

レシピ ツナサラダ／芋餅／炊き込みピラフ

ササミ缶

どんな料理にも合わせやすく重宝

レシピ 中華スープ

カット野菜

面倒な下ごしらえなしに野菜がとれる

レシピ 豚肉と野菜のレンジ蒸し／回鍋肉／野菜スープ

冷凍野菜

ブロッコリーやほうれん草、いんげん、里芋、かぼちゃ…

ほうれん草「○○和え」

和え方のバリエーションがあると飽きない

ぼん酢和え／おかか和え／生姜醤油和え／おろし和え／酢味噌和え／

韓国海苔和え／なめたけ和え／海苔の佃煮和え／ゆかり和え

1食で栄養のバランスがとれる！ 献立の提案 93

●自分の好み、手に入る食材でアレンジを加えて

朝食 96

和食／洋食

昼食 99

ご飯物／うどん／そば／ラーメン

夕食 103

鶏肉／豚肉／牛肉／魚／豆腐／卵

【コラム】・サプリメントとの付き合い方 106

・ノンオイルドレッシングは本当にヘルシー？ 111

第4章

健康寿命を伸ばす！

もつと知りたい栄養の話

シニアは無理なダイエットをしてはいけない理由 114

●体脂肪以外に筋肉が失われることも

●高齢者は少しぽっちゃりの方が長生き

意識していないと不足しがちな「亜鉛」を効率的に摂取するコツ……………118

●慢性的に不足すると皮膚炎や味覚障害のリスクが

●牡蠣の他、意外にあんこやきなこにも

炭水化物(糖質)はどこまで制限すべき?……………122

●野菜にも糖質の多いものがある

●必要なエネルギーを確保できないことにも

減塩には、醤油や味噌などの「減塩調味料」が強い味方……………126

●2週間ほどで薄味に慣れる

●まずは煮物など「混ぜる」ものから試してみよう

肉や野菜をつい避けてしまう…実は歯のせい?……………129

●入れ歯を治したとたん、天ぷらも食べられ栄養状態回復

「添加物はNG」「野菜は有機に限る」…食材の「質」は栄養学的に差がない……………132

●世間に流布する根拠があやふやな健康知識

●添加物は使用量が厳格に決められている

おわりに 若林秀隆……………137