

コク旨! トマトスープ

＼卵サンド・さつまいもとレーズンの甘煮・

ヨーグルトイチゴジャム添え／



レシピ考案者

古屋紘一さん
(市川三郷町)



山梨県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康・栄養に対する意識の向上を目的に、「わが家のレシピ」を募集しました。応募があったレシピの中から優秀賞に選ばれた“コク旨トマトスープ”を中心にした献立を考案しましたので、毎日の健康づくりに活用してください。

献立の栄養価 (1人分)

エネルギー	662kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	25.7g
炭水化物	83.5g
食塩相当量	2.9g

【発行元】 山梨県後期高齢者医療広域連合

【協力】 公益社団法人山梨県栄養士会
山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ
(石井 彩・植松 紅音・小林 さと)



コク旨! トマトスープ



材料(1人分)

トマト	100g	ブロッコリー	10g	白ワイン	10g
じゃがいも	40g	ベーコン	20g	水	100g
たまねぎ	20g	ゆで大豆	10g	食塩	0.6g
キャベツ	10g	コンソメ	1.5g	こしょう	0.01g

作り方

1. トマト、じゃがいも、たまねぎ、キャベツを1.5cmの角切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分ける。
3. ベーコンは1cm幅に切る。
4. トマト、ブロッコリー以外の野菜とベーコンを炒める。
5. 4.にトマト、ゆで大豆、白ワイン、コンソメ、水を入れ、煮立たせる。
6. 野菜がやわらかくなったら、ブロッコリーを入れ、しばらく煮る。
7. 塩・こしょうで味を調える。

ワンポイント!

トマト以外にもじゃがいも等、種々の野菜、ゆで大豆を加えてあるので野菜がたっぷり摂れます。
とろみもついているので飲みやすく、どんな主食にも合わせられる一品です。



▶ 高齢者の低栄養(やせ過ぎ)予防のために

エネルギーやたんぱく質の不足状態(低栄養)が続くと、免疫機能が低下するため、風邪などの感染症を引き起こしやすくなるだけでなく、病気になると回復が遅くなったり、また、認知機能の低下につながることもあります。

毎食の食事に主食(ご飯・めん・パン)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・いも・海藻)を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。果物や牛乳・乳製品も毎日取り入れてみましょう。

▶ 70歳以上の方の1日に必要なエネルギーとたんぱく質量

栄養素等	男性	女性
エネルギー	2,200kcal	1,750kcal
たんぱく質	60g	50g

※身体活動レベルが、「ふつう」の方の場合

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会

▶ 医療費について

みんなが安心して必要な時に医療を受けることができるようにするために、医療機関等の適正な受診にご協力をお願いします。

- かかりつけ医を持ちましょう
- 薬のもらいすぎに注意しましょう
- 同じ症状で複数の医療機関を受診するのは避けましょう
- ジェネリック医薬品を利用しましょう
- 交通事故などにあったときは保険者に届け出ましょう



山梨県後期高齢者医療広域連合

甲府市蓬沢一丁目15番35号 山梨県自治会館2階
TEL 055-236-5671 FAX 055-235-6373
<http://www.yamanashi-iryoukouiki.jp>