

心も体も老けない、元気な暮らしを〈食〉から応援する一冊 『シニアの手間をかけない健康ごはん』

さまざまなニーズに応えるレシピ本を数多く出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、このたび『シニアの手間をかけない健康ごはん』を9月17日(木)に刊行いたしました。本書では、シニア世代が将来、介護など人の助けがなくても、健康で楽しい毎日が送れるために必要な栄養素や効率的なとり方を意識した〈老けない〉メニューを提案しています。



～今の体に合わせて使えるおかずアドバイスつき！～

★献立&栄養アドバイス

★かみにくくなってきたら

★のみ込みにくくなってきたら

■今の体に合わせて使える肉と魚の簡単おかず

高たんぱく質の優秀食材を中心にした、とにかく手間をかけずにおいしくできるおかずを紹介。どれもシニア向けに考えられたメニューのうえ、「かみにくい」「のみ込みにくい」という微妙な体の変化に対応できる調理のポイントも加えました。参考になる献立&栄養アドバイスつきです。



左から、食がすすむ鶏ささ身としし唐のおろしポン酢、みそ風味の柔らか肉豆腐、揚げないヘルシーえびマヨ

■ベテラン料理研究家が伝授。「万能つゆ」で夫婦二人の手間なしごはん

子どもが独立し夫婦二人になると、食事の支度がついおっくうになりがち。そんなときに常備しておきたいのが、簡単に味が決まって料理作りがラクになる「万能つゆ」です。大ベテランの料理研究家・千葉道子さんに、その使いこなしメニューとともに教わりました。



千葉道子さん



削り節、昆布、しいたけの3種のうまみを合わせた深みのある味わいの「万能つゆ」。煮もの、あえもの、汁もの、鍋ものなど、幅広く使えて便利♪

～ほかに、シニアを応援するお役立ちコンテンツ満載～

・野菜をおいしく使いきり♪ 栄養まるごとメニュー

シニアに多い便秘は、食物繊維をしっかりとることで改善されます。そのためには野菜をたくさんとりたいもの。野菜は「使いきれない」という悩みをよく聞く食材ですが、本書では、栄養価が高く、調理しやすいもの、保存がきくものをピックアップして使いきりレシピを考案しました。それぞれの料理の食物繊維の含有量も記載、摂取の際の目安になります。

・食欲不振、血圧が高め、骨を強化したい etc.気になるときに作りたい、いたわりの「食」

気になる数値の上昇や不快な症状は食習慣が要因になっていることが多々あります。体をいたわりたい気分のときにぴったりの手軽な一品を紹介しています。

・人にはききづらいシニアの体の不安に専門家が答え

病院に行くほどではないし、だれかにききたくてもききづらいシニアの体の不安を Q&A 形式で紹介。体全般の不調には管理栄養士の竹内富貴子先生が、入れ歯をはじめ口の中に関する口腔ケアについては歯学博士の菊谷武先生がそれぞれお答えしています。

「シニアの体の不安 Q&A」一例:「ますますシミやシワが増えてきたみたい」「ボケてしまうことが最大の恐怖。予防につながる日々の心がけは?」「歯を数本失っていますが、かめる歯があるうちは入れ歯を作らなくてもいい?」「食事中にむせることが多くなり、誤嚥しないかと不安に。注意したほうがよい食品は?」など

『シニアの手間をかけない健康ごはん』

9月17日(木)発売 787円(税別)

A4判、カバーつき、アジロ、総ページ100ページ

<http://www.orangepage.net/books/1020>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434