

## 活動報告(8)

牛島西地区「南部高齢者のつどい」へ再度参加しました。

去る3月1日(木)牛島西地区「南部高齢者のつどい」に栄養士が参加いたしました。昨年12月にお料理講習会を開催させていただき、2度目の参加となります(詳細はバックナンバーをご覧ください)。

参加の皆さんは編み物を楽しまれ、素敵な作品が次々と出来上がりました。くつしたカバーやぼうし、セーターなど手作りの温かさが伝わってくるものばかりです。栄養士も編み図を頂いてきましたが、完成は…来年の冬かな？

編み物が一段落したところで、お待ちかねのお昼ごはん。  
今回は精進料理風の献立です。ボランティアの方が考えてくださった料理に対し、当社の管理栄養士が栄養計算しアドバイスさせていただきました。



[1人分]  
カロリー563kcal  
タンパク質13.1g  
塩分5.9g

### ◎献立

- ・梅しそごはん
- ・車麩のから揚げと春菊の天ぷら ([レシピはこちらから](#))
- ・キャベツとささみのピーナッツ和え
- ・大根のきんぴら・カリフラワーのサラダ
- ・青梗菜と厚揚げの赤だし味噌汁

ポイント！ 「車麩のから揚げ」はみなさんに大好評！

作り方や栄養に関する質問が飛び交いました。

食感は肉のようで食べ応えがありますが、お肉に比べて脂肪が少なくヘルシーです。タンパク質も含まれますが、それ程多くはないので和え物にささみを加えて補いました。

薄味のやさしい味付けで、調理担当のボランティアの方々のお人柄がにじみ出ているようなお料理でした。

◎これが車麩(くるまふ)です。(1個で5g程度)

すき焼きや煮物に使うことが多いのですが、今回は揚げ物にしました。



お麩はタンパク質が多いとも言われますが、それは100g中に含まれる量としての場合です。(乾燥した状態での100gはかなりの量になります。)

実際に1食で食べる量で考えるとタンパク質は魚や肉に比べると少なくなりますので注意しましょう。



### ◎とても楽しいお料理講習会となりました

ご夫婦お二人あるいはお一人暮らしの方が多いため、「大勢で作り・食べるのはとても楽しかった」とお喜びのお声をいただきました。

わたしたちもとても楽しく講習会を進めさせていただきました。

当社では、今後もお料理の監修を引き受けさせていただく予定です。こういった活動等で栄養計算やアドバイスが必要な方はご連絡ください。個人、団体を問わずご相談に応じます。



### 前回の訪問



お食事のこと以外にもお薬のことや様々なご相談をいただきました。

お薬のことは弊社の薬剤師に問い合わせしてお答えしました。

詳しい内容は写真をクリックして下さい。