



漬けこみお肉の レタス包み



【材 料】

牛肉薄切り 300g程度
サニーレタス 4～5枚

(つけだれ)

マーマレード 大さじ3
こいくちしょう油 大さじ3
料理酒 大さじ1
ケチャップ 大さじ1



マーマレードを使って
みました



【作り方とポイント】

★つけだれを合わせて、お肉を漬け込みます。

★薄切り肉なら、よく揉みこんだあと20～30分置いておき、フライパンで炒めて、レタスや大葉で包んでいただくと、お野菜もしっかりとれますね。

★スペアリブや厚切りのお肉でしたら、つけだれを多めに作り、ジップの付いた袋に入れ、1晩寝かせると、よく味がしみ込みます。

★鶏もも肉を使って照焼き風や唐揚げに、豚肉でも生姜焼き風など、いろいろとアレンジもできます。

★マーマレードの代わりに、はちみつを使ってもよいでしょう。(お好みにより、甘さの調整をしてください)

シニア世代こそお肉を食べよう！



- ・お肉はカロリーが高いから食べないようにしています。
- ・コレステロール値が上がりそう。
- ・昔ほどお肉を食べたいと思わないのよね。
- ・歯が悪いからうまく噛めないし。

高齢の患者さんとお話をしていると、こんな言葉↑↑をよく耳にします。

確かに働き盛りの若い世代では、お肉に偏った食生活や、食べ過ぎによるカロリーの摂りすぎは、肥満や高脂血症などの生活習慣病の原因になるので注意が必要です。

だけど、高齢になってでも、お肉はあまり食べない方がいいのでしょうか？答えは**“いいえ”**です。

実は今の日本の高齢者は、肉や魚、乳製品などの十分なたんぱく質を摂らないことが原因となり、低栄養になったり、筋肉量が低下し（サルコペニア）、すぐに転んでしまい、要介護状態の方が増加する一方であることが問題となっています。寝たきりでは、認知症も発症しやすくなってしまいますよね。

7月に厚生省が策定した日本人の食事摂取基準（2015年版）においても、高齢者の低栄養の予防と改善、そして元気で長寿を目指した健康な食事が推奨されています。

働き盛りの成人も高齢者も、摂りたいお肉の量は同じです。

軟らかくて食べやすいごはんや麺の“ワンパターン食生活”を送っていると、ますます筋肉量は減るばかり……。

お肉は、果汁や大根おろしにしばらく漬けておくと軟らかくなりますし、切り目を入れたり、使う種類や部位、調理法により、ずっと食べやすくなります。

いつまでも元気で生き生き生活を目指して、お肉もしっかり食べましょう！

