

## 令和4年度 健康栄養フィールドワーク

### 5. <御畳瀬のフレイル対策>

学生数：6名

実習場所：御畳瀬ふれあいセンター

現地実習日：6月19日(日)、8月24日(水)、9月27(火) 日

#### 【実習概要】

御畳瀬地域の方と交流し、御畳瀬地域の特産品であるオキウルメを用いた郷土料理を教えてくださいました。その後、学生たちが郷土料理の再現にチャレンジしました。さらに、地域の方の健康状態や食生活を伺い、フレイル予防を目的に沖ウルメをつかったアレンジレシピを考案し、地域の方に料理を試食して頂きました。

実習を通して、学生達はフレイルについて知識を深め、健康を維持する食材や食べやすい野菜の切り方、食感、誤嚥を起こさないためのとろみ付けなど、一つ一つに着目し、対象者の事を考えて試作を重ねてレシピを考えました。実際に試食をしてご意見を頂くことで、改善点や味つけについて考える機会となりました。

#### <現地実習 1 日目>

御畳瀬地区にある「みなや」で開かれたイベントに参加し、集まった高齢者の方から食生活や健康状態についてお話を伺い、御畳瀬地区の郷土料理や特産品についても教えてくださいました。



〈現地実習 2 日目〉

御畳瀬ふれあいセンターにて地域の方から、オキウルメを用いた郷土料理「つみれ汁」と「へら焼き」の作り方を教えて頂いた。



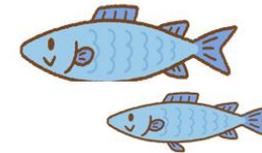
## 〈現地実習3日目〉

学生たちは、教えて頂いた郷土料理をもとに、オキウルメを使ったフレイル予防アレンジレシピとして、「沖ウルメつみれのあんかけ」と「沖ウルメのつみれ汁」を考案し地域の方に提供した。集まった13名の地域の方には好評でした。



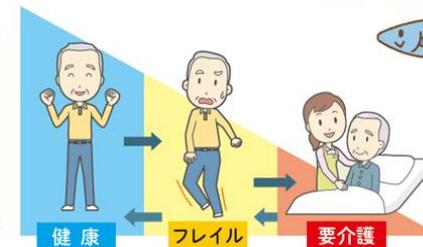


# オキウルメを使ったフレイル予防アレンジレシピ



## フレイルとは

健康と要介護状態（寝たきり）の間を指し、「加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことをいいます。フレイルの予防、改善では、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の三つの面でケアしていくことが重要ですが、今回は「栄養」に着目しました。オキウルメを使って、フレイル予防になるレシピを考えたので、ぜひ作って食べてみてください!!



## 沖ウルメつみれのあんかけ

### 材料(2人分)

・沖ウルメ 2~3匹	・大葉 2枚
・しょうが 少々	・枝豆 15g
・塩 少々	・片栗粉 小さじ2
・人参 50g	・しょうゆ 大さじ1
・ピーマン 40g	・水 120ml
・玉ねぎ ¼個	・油 適量
・ネギ 適量	・だし 適量

### 作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 枝豆はゆで、身を粗みじん切りにする。
- ③ すり身に枝豆、大葉を加え、混ぜ合わせる。
- ④ スプーンで一口大にし、油を引いたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返して、水を少々入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

### (あんの方の作り方)

- ① 鍋に120mlの水と市販のだし（適量）としょうゆをいれ、沸騰させる。
  - ② 人参、ピーマン、玉ねぎを入れて火が通るまで煮詰め、片栗粉を入れてとろみをつける。
- つみれの上にあんをかけ、ネギをのせて完成!

## 沖ウルメのつみれの作り方

### (あんかけとつみれ汁の両方に使う)

- ① カットした沖ウルメにすりおろしたしょうがと塩を少々入れ、粘りが出るまでフードプロセッサ（すり鉢でもよい）にかける。
- ② 沖ウルメの頭、内蔵、中骨を取り除き、一口大にきる。



## 沖ウルメのつみれ汁

### 材料(2人分)

・沖ウルメ 2~3匹	・三つ葉：少々
・はんぺん 20g	・水 500g
・ねぎ 1/2本	・醤油 小さじ2
・人参：1/4本	・酒 小さじ1
・大根：100g	・塩 少々
・ごぼう：1/4本	・しょうが 少々

### 作り方

- ① すり身に、はんぺんとネギを加えよくかき混ぜる。
- ② 人参、大根をいちょう切りにし、ごぼうをささがきにする。
- ③ 水を鍋に入れ、沸騰したら、人参、大根を入れ、火が通ったら、つみれを丸めて入れる。
- ④ つみれが浮き上がってきたら、ゴボウを加え、醤油、酒、塩を加える。
- ⑤ つみれ汁をお椀に入れ、上に三つ葉を盛り付ける。

### ポイント

- ・ 枝豆を入れることによって、彩り、歯ごたえがよくなります。また、タンパク質が取れ、フレイル予防になります!
- ・ あんかけのとろみによって誤嚥を防ぐことができ、さらに、野菜も摂取できます!



### ポイント

- ・ つみれに、はんぺんを加えることで、タンパク質の摂取ができ、フレイル予防になります!
- ・ 具材(人参、大根、ごぼう)を入れることで、食感が良く、野菜も取れます!

