

いいテーマ。60代になると「しっかり栄養をとる」と同時に、消化の良さ・塩分・筋力維持あたりがかなり大事になってくる。

なので今回は **やわらかめ・低塩・高たんぱく** を意識して組み直したよ。

---

## 🍽️ 60代向け・健康的な1週間献立

### 月曜

- 朝：ごはん、納豆、やわらかめの味噌汁（豆腐・わかめ）、温泉卵
  - 昼：鶏むね肉のやわらか煮＋野菜あんかけ
  - 夜：焼き鮭、大根おろし、ほうれん草のおひたし、雑穀ごはん
- 

### 火曜

- 朝：ヨーグルト＋バナナ＋きなこ
  - 昼：にゅうめん（野菜・鶏入りでたんぱく質プラス）
  - 夜：豚しゃぶ（脂を落として）＋たっぷり野菜＋ポン酢
- 

### 水曜

- 朝：トースト（全粒）＋スクランブルエッグ＋サラダ
  - 昼：おにぎり＋具だくさん味噌汁
  - 夜：サバの味噌煮（減塩）、ひじき煮、やわらかごはん
- 

### 木曜

- 朝：オートミール（牛乳 or 豆乳）＋フルーツ
  - 昼：親子丼（ごはん少なめ・具多め）
  - 夜：豆腐ハンバーグ（やわらかめ）、温野菜、スープ
- 

### 金曜

- 朝：野菜スムージー＋ゆで卵
  - 昼：玄米弁当（焼き魚＋煮物＋野菜）
  - 夜：野菜たっぷりカレー（油・塩控えめ）
- 

### 土曜

- 朝：和定食（ごはん、味噌汁、焼き魚、漬物少量）
  - 昼：トマト系パスタ（やわらかめ＋野菜多め）
  - 夜：鍋（白身魚・豆腐・野菜たっぷり）
- 

### 日曜

- 朝：パンケーキ（甘さ控えめ）＋ヨーグルト
  - 昼：サラダ＋スープ（軽め）
  - 夜：好きなもの（刺身・煮物など消化に優しいもの推奨）
-

## 👍 60代向けのポイント（ここが重要）

- たんぱく質はしっかり（筋力低下予防）  
→ 魚・鶏肉・豆腐・卵を毎食どこかに入れる
- 塩分控えめ（高血圧対策）  
→ 出汁・酢・香味野菜で味を補う
- やわらかく調理（消化しやすく）
- カルシウム＋ビタミンD  
→ ヨーグルト・小魚・きのこ
- 食事量が減りがちなので“少量高栄養”を意識

---

もし「一人暮らしで簡単にしたい」とか「糖尿病・高血圧向けにもっと厳密にしたい」とかあれば、そこもかなり細かく調整できるよ。