春日井市
kasugai City

シニア世代のための

食生活改善ガイド

元気の源は食べること！

たんぱく質を十分にとりましょう

人生100年時代と言われるようになりました。これからも自分のやりたいこと、好きなことを続けていくためには、健康な心身を維持することが大切です。

やりたいこと、好きなことを続けるための工夫は？

例) 趣味の登山をいくつになっても続けたい。 / 足腰丈夫に過ごしたい。

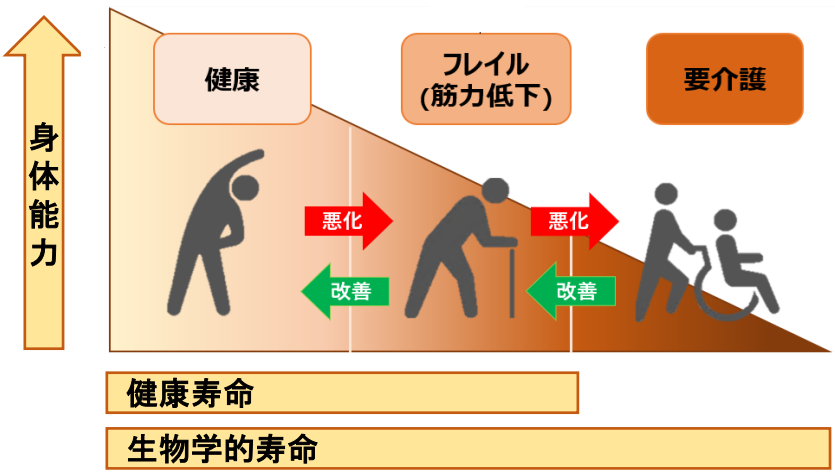
年のせい、とあきらめていた体や心の衰えは**予防できます。**

健康な心身を維持するために、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

シニア世代の食生活

メタボより**フレイル**(筋力低下)**対策！**

フレイルとは…？



体力や気力の余力が減り、体や心の機能が低下した状態のこと。

長期間放っておくと

要介護状態

になる危険性が高くなります。

中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	**メタボ予防** (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	**フレイル**(筋力低下)**予防**
食事	エネルギーの **とりすぎ注意**	エネルギーとたんぱく質の **不足に注意**

簡単フレイルチェック

当てはまるものにチェックをつけてみましょう。

	1点	0点
6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか	□ はい	□ いいえ
以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	□ はい	□ いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	□ いいえ	□ はい
5分前のことが思い出せますか	□ いいえ	□ はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	□ はい	□ いいえ

合計点数

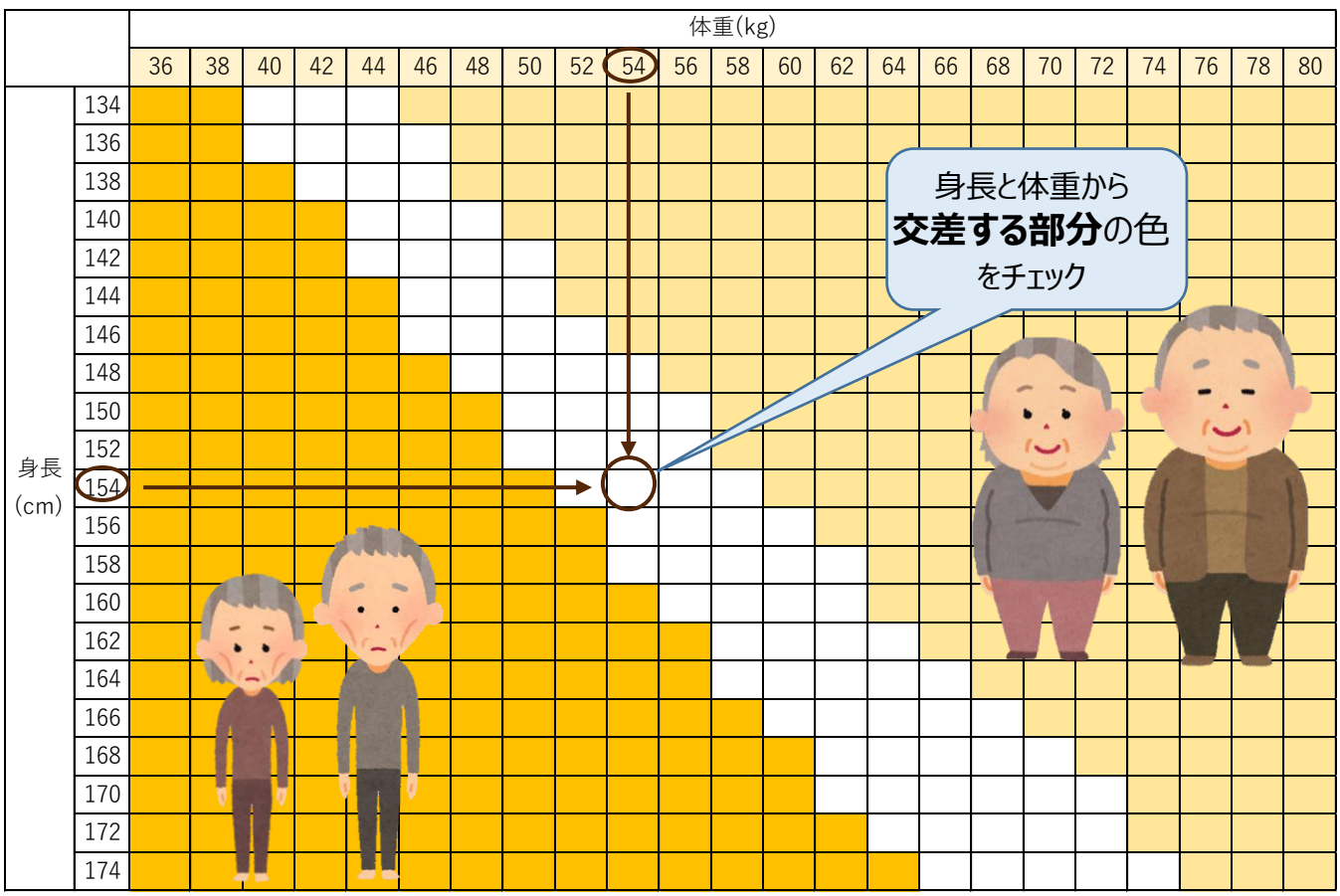
□

3点以上
➡フレイル

1～2点
➡フレイル予備群

今からでも遅くありません。早めの気づき・早めの対応が大切です。

体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。
低体重(やせ)になっていないか、こまめに体重を測り、月１回は下の表で確認しましょう。
濃い色に近づいたら、フレイルに注意です。



濃い色に当てはまる方は　やせ　です。
薄い色に当てはまる方は　肥満　です。

フレイル予防の食事

エネルギーとたんぱく質の不足に注意！

こんな風に思っていませんか？

高齢者に
肉は必要ない

健康のためには
粗食がいい

体の機能を維持するために必要な栄養量は、
年をとっても、それほど変わりません。

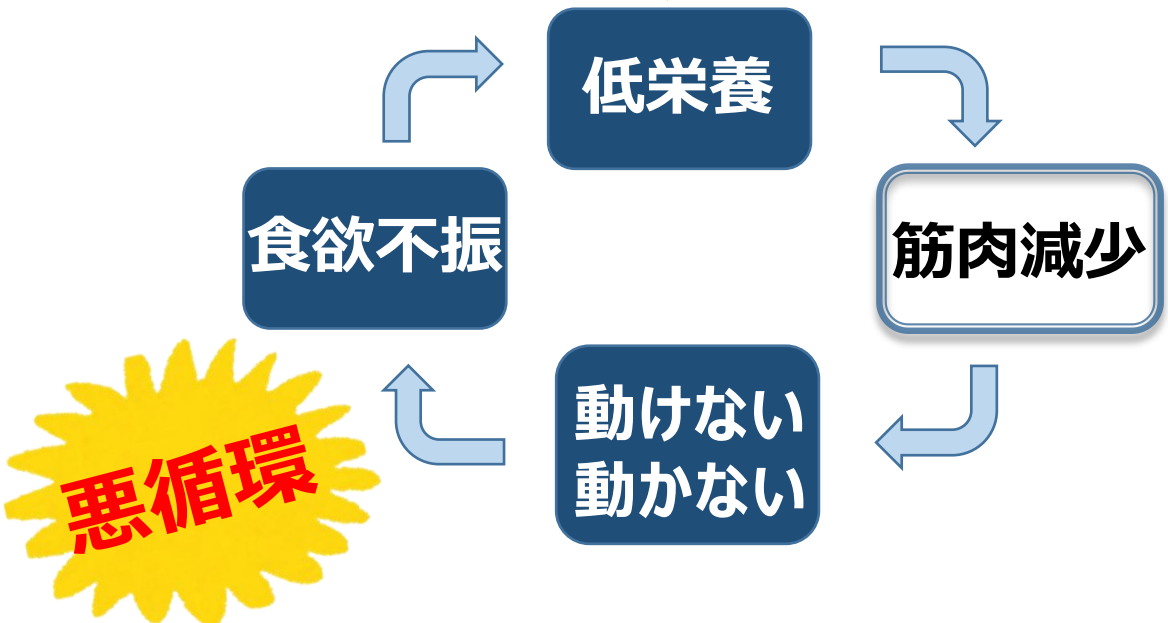
食生活の振り返り

当てはまるものにチェックをつけてみましょう。

- ☐ 最近食欲がない
- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 油ものを抜いている
- ☐ 肉類をあまり食べない(週に１回又はそれ以下)
- ☐ 魚類をあまり食べない(週に１回又はそれ以下)
- ☐ 毎回簡単な食事で済ませてしまう(お茶漬け・菓子パン等)

該当数が
多いほど…

エネルギー・たんぱく質が不足しているリスクが高い！



エネルギーとたんぱく質を不足させないためには…

１日３回、３つの皿をそろえる

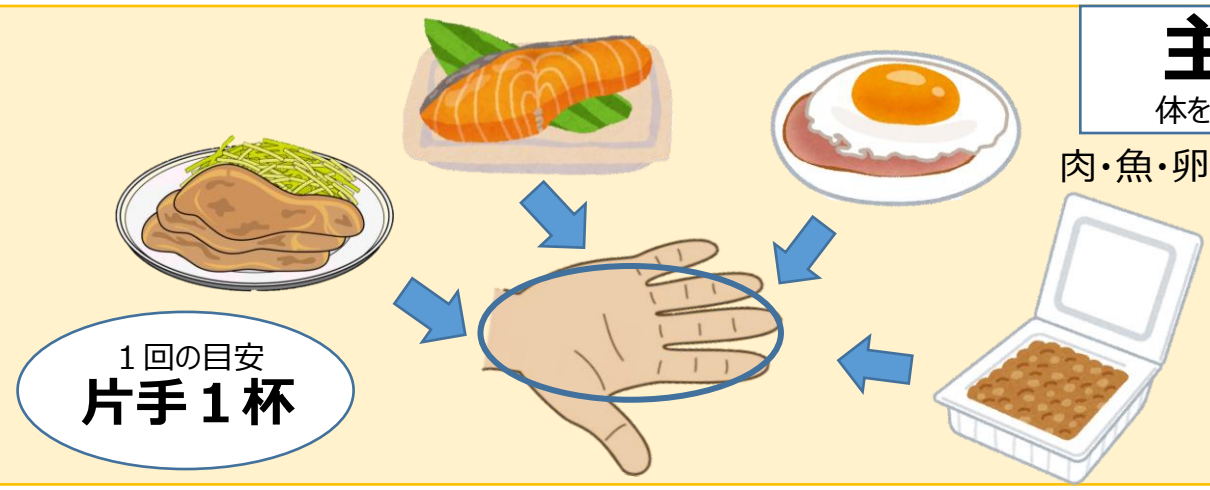
１回に食べる目安量を参考に、１日３回、主菜・副菜・主食をそろえて食べましょう。

※医師の指示を受けている方は、指示を優先してください。

主菜

体をつくるもと

肉・魚・卵・大豆製品



１回の目安
片手１杯

副菜

体の調子を整える

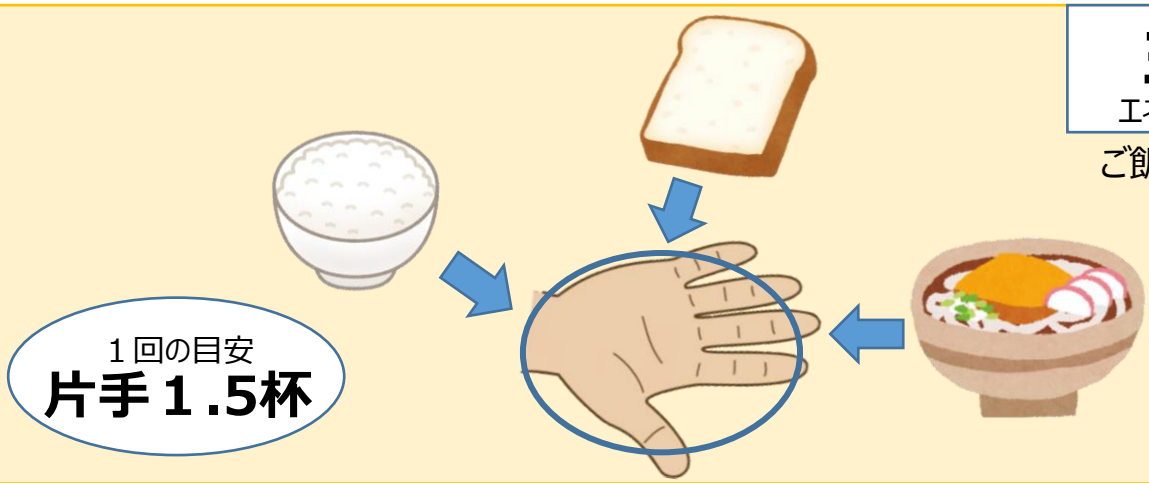
野菜・海藻・きのこ

１回の目安
片手１杯

主食

エネルギーになる

ご飯・パン・麺類



１回の目安
片手１.5杯

<栄養価の参考：18歳以上の推奨量(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)>

たんぱく質／１日当たり**男性60g(18歳～64歳は65g)・女性50g**

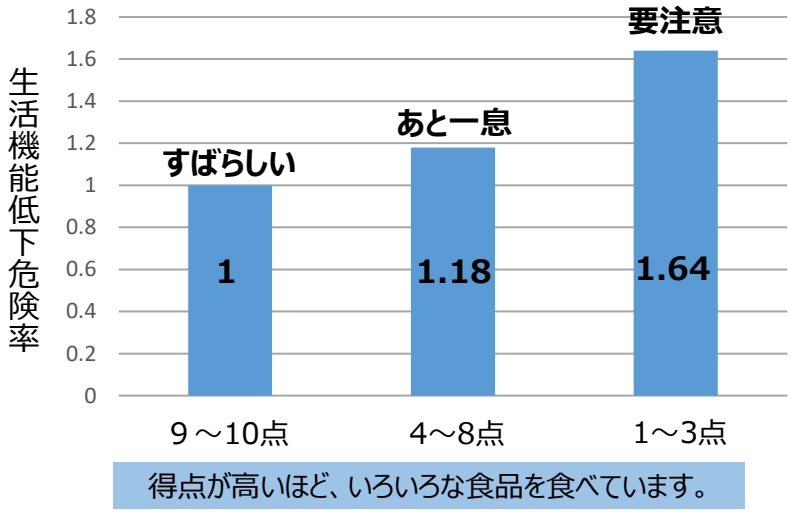
食塩相当量／１日当たり**男性7.5g未満・女性6.5g未満　※高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の方：６g未満**

毎日食べてる？10の食品

いろいろな食品を毎日食べている人ほど
生活機能※が低下しないことが分かっています。

※ 食事・入浴・排泄・整容(身だしなみを整える)等の基本的な身体動作や、
交通機関の利用や電話応対、家事等の複雑な生活動作

食品摂取の多様性と生活機能低下



得点が高いほど、いろいろな食品を食べています。

引用：東京都健康長寿医療センター研究所データ

10の食品のかぞえかた

次のページの表(10の食品点検表)を見てください。

①10の食品群それぞれについて

「１回でも食べた」・・・・　〇を右の欄に記入
「今日は食べていない」・・・・　何も書かない

②１日の合計点数から、判定します

７点以上	この点数以上を目指しましょう
４～６点	あと一息
３点以下	フレイルに要注意

10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く、と覚えて毎日チェックしてみましょう

食品群	食品群	/	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺								

⚠主食は点数に含みません。

さ **魚**	干物や加工品、いか、えび、かに等								
あ **油脂**類 (油を使う料理)	炒め物、揚げ物、バター・マーガリン、ドレッシング 等								
に **肉**	生の肉、加工品 (ウインナー、ベーコン等)								
ぎ **牛乳**	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
や **野菜**	人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、大根、たまねぎ、キャベツ等								
か **海藻** (またはきのこ)	わかめ、ひじき、のり、しめじ、えのき、しいたけ等								
(に) い **芋**	じゃがいも、里いも、さつまいも等								
た **卵**	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
だ **大豆**	豆腐、納豆、油揚げ等								
く **果物**	みかん、りんご、バナナ等								
合　計									

困ったときの栄養アップ術

食欲が湧かない

・１日３回の食事から栄養をとり切れないとき
・食欲や食事量が減っているとき

食事の回数を増やす

３回の食事＋間食(１～３回)

食べられない時には
無理しないことも大事

～間食メニュー～

- バナナ、ヨーグルト、乳酸菌飲料
- フルーツゼリー
- どら焼きや団子(和菓子)
- おにぎり、肉まん
- カステラ、蒸しパン、ブドウパン
- 牛乳、野菜ジュース、ココア　など

作るのが面倒…

① 上手に市販品を活用
② いつもの食事を簡単アレンジ
③ おすすめレシピの活用

① 上手に市販品を活用

市販総菜を追加

★スーパーやコンビニで販売している惣菜を加える。
例)揚げ物(コロッケや天ぷら)、煮物、サラダなど

インスタント食品を利用

★インスタントやレトルト食品に、カット野菜や冷凍野菜、卵などを加える。

缶詰を活用

★調理なしで栄養がとれる。
★保存食にもなる。(ツナ、鮭、サバ、コンビーフ、焼き鳥など)

缶詰をそのまま
食べることに飽きたら…

次のページ

簡単缶詰アレンジ

サバのトマトチーズ蒸し

【材料】(2人分)
サバ缶(みそ煮)＝１缶
トマト＝１個
とろけるチーズ＝ひとつかみ(約50ｇ)
※スライスチーズなら２枚

【作り方】
① トマトはひと口大に切る。器にサバとトマトが交互になるように並べ、サバ缶の汁を回しかける。
② 全体にチーズをかけ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで３分加熱。

ツナキムチ納豆丼

【材料】(1人分)
ご飯＝茶碗１杯
ツナ缶(油漬け)＝１缶
キムチ＝50g
納豆＝１パック

【作り方】
① ご飯を茶碗に盛り付ける。
② キムチを乗せ、その上にツナを乗せる。(油は切らない。)
③ 混ぜた納豆を乗せる。※たれとからしはお好みで。

② いつもの食事を簡単アレンジ

トースト

★のせて、焼くだけで栄養アップ！

- ハム・チーズ
- ツナ・マヨネーズ
- 納豆・マヨネーズ
- 納豆・のり・チーズ
- しらす・チーズ・青のり
- バター・きなこ

カップ麺

★ふたをする前に、卵を落とす
★ネギやカット野菜を加える
※カット野菜は電子レンジで加熱してから加えると良い。
★天ぷら(惣菜)やかまぼこを加える

ごはんのおとも ※お茶漬けだけで、終わらせないで！

- 卵
- 鮭フレーク
- 納豆
- 焼き鳥缶詰
- しらす
- さんまかば焼き缶
- レトルト食品 (カレー、牛丼、親子丼、中華丼など)

③ おすすめレシピの活用

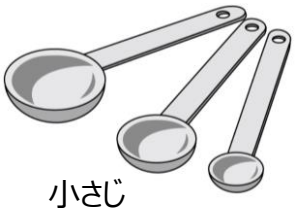
身近な材料で、簡単に作れるメニューを紹介します。
肉・魚・卵・大豆製品を使ったたんぱく質豊富な【主菜】はもちろん、バランスのよい食事を作るうえで必要な【主食】・【副菜】のレシピもあります。
※食材を無駄なく使いきれるような分量で紹介しています。多い場合は、食べる前に取り分け、冷蔵庫または冷凍庫で保存し、お早めにお召し上がりください。

【計量器具の紹介】

計量カップ…1カップ(200ml)

※炊飯器についているものは180ml

計量スプーン



大さじ (15ml)
小さじ (5ml)
ミニさじ (2.5ml)

もっと手軽に！電子レンジを活用しましょう

電子レンジは火を使わないため、消し忘れの心配がなく、安全です。また、電磁波によって効率よく熱が通るため、加熱時間を短縮することができます。

【電子レンジ調理の基本】

1　ワット (W) 数を確認する

ワット (W) 数により加熱時間が異なります。お使いの電子レンジのW数を確認しておきましょう。

2　ラップはふんわりかける

ぴったりかけると破裂しやすくなります。水分を飛ばしたいときはラップをかけなくても大丈夫です。

3　電子レンジで加熱できる容器を使う

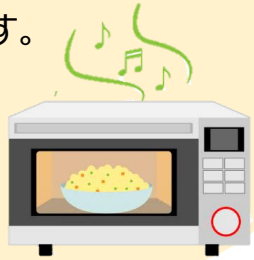
耐熱性のあるものを使うのが基本です。
陶器や耐熱ガラス皿、耐熱ボウルを使いましょう。

注意　こんな容器は電子レンジに使えません

- 金属全般（ステンレス、アルミ、ホーローなど）
- 金や銀の模様が入った器
- 漆器や赤絵の器
- 竹や木でできた器
- 耐熱性のないガラスやプラスチック製容器

4　加熱しながら様子を見る

加熱しすぎると吹きこぼれてしまったり、水分が飛んでかたくなってしまいます。

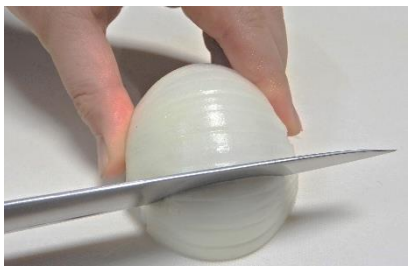


【レシピ】

	ページ					
ごはんの炊き方	12	○				
鶏缶詰で炊き込みごはん	13	○	○			
ツナの炊き込みごはん	14	○	○			
さば缶カレー	15	○	○			
栄養満点お手軽そうめん	16	○	○	○		
牛丼の具	17		○			
鮭のちゃんちゃん焼き	18		○	○		
ギョウザの卵とじ	19		○	○		
ひじき入り和風ハンバーグ	19		○	○		
小松菜と鶏むね肉の中華炒め	20		○	○		
白身魚のピカタ	21		○	○		
豚肉と野菜の重ね蒸し	22		○	○		
鶏肉と豆腐の和風ハンバーグ	23		○	○		
きのこの酢の物	24			○		
長いもときゅうりの塩昆布あえ	24			○		
さば味噌・トマトのレンチン術料理	25		○	○		
ほうれん草とたくあんの和え物	26		○	○		
大豆とトマトのヨーグルトサラダ	26			○		
切り干し大根とささみのサラダ	27		○	○		
けんちん汁	28				○	
ミルクみそ汁	29				○	
鯖のミルクみそ煮	29		○			
クラムチャウダー風スープ	30		○	○	○	
サラダチキンと根菜のめかぶスープ	31		○	○	○	
レタスとまいたけの春雨スープ	32		○	○	○	
豆乳ぜんざい	33					○
ほうじ茶プリン	33					○
白玉小豆	34					○
甘酒の豆乳ヨーグルトババロア	34					○

食材の切り方

くし切り（例：玉ねぎ）



① 頭の端と根元を、それぞれギリギリのところで切り落とし、茶色い皮をむく。
② 縦半分に切ってから、根元を上に向けて持ち、根元にV字の切り込みを入れ、芯を取り除く。
③ 切り口の中央から包丁を入れて、６等分くらいに切る。

短冊切り（例：にんじん）

①へたを落とし、４～５cm長さに切る。

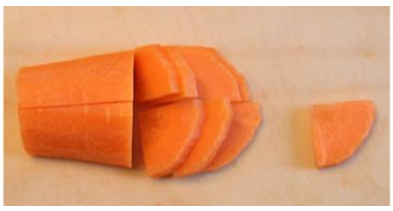
②切り口を下にし、１cm幅に切る。

③幅２㎜を目安に縦に切る。

半月切り（例：にんじん）

①へたを落とし、縦半分に切る。
②切り口を下にして一定の幅で切る。

いちょう切り（例：にんじん）



①へたを落とし、縦に十文字に切る。
②切り口を下にして一定の幅で切る。

小口切り（例：長ねぎ）

端から一定の幅で切る。

薄切り（例：玉ねぎ）

① 皮をむいて縦半分に切り、芯を取り除く。
※上記の「くし切り」参照
② 切り口を下にして置き、端から薄く切る。

拍子木切り（例：大根）

① 4～5cm長さに切ってから１cm幅の板状に切る。
② 縦に１cm幅に切る。

ごはん・パン・麺類

ごはん の炊き方 ＜目安時間：1時間25分※使用する炊飯器によって異なる。＞

＜１人分栄養価＞エネルギー269kcal **たんぱく質4.6g** 脂質0.7g 食塩相当量0g

【材料(２人分)】
米・・・・1合
※炊飯器用カップ１杯(１カップ=180ml)
水・・・・炊飯器の1合目盛り

【作り方】
※米を計るときは表面を指でならして、すりきりで、きっちり計りましょう。
① 米を計り(1カップ)、ボウルに入れる。
② 米をとぐ。
　ボウルにたっぷりの水を加え、かき混ぜるように洗い、水を捨てる。
　これを3～4回ほど繰り返す。
③ 炊飯器の釜に米を移し、１合の目盛りまで水を加え、30分ほど水に浸し、炊飯器のスイッチを入れる。
④ 炊き上がったら、炊飯器の底からごはん粒をつぶさないようふんわり混ぜる。

【ポイント】
・ごはんだけでは栄養が不足します。何かおともをつけましょう！(８ページ参照)
・ごはんが残ったら…
　炊飯器の保温状態で長い時間おくと、黄色く変色したり、パサパサになってしまいます。残ったごはんは、温かいうちに１食分ずつラップで包み、冷ましてから冷凍庫に入れて保存しましょう。解凍は電子レンジで約２分。

主食 ごはん・パン・麺類 & 主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

鶏缶詰で炊き込みごはん ＜目安時間：1時間25分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー359kcal **たんぱく質11.8g** 脂質4.3g 食塩相当量0.8g

【材料(２人分)】
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合
※炊飯器用カップ１杯(１カップ=180ml)
水・・・・炊飯器の１合目盛り
焼き鳥缶(総量75g)・・・・・１缶
しめじ・・・・・・・・・・・・1/2パック(90g)
にんじん・・・・・・・・・２.5㎝(30g)
★和風顆粒だし・・・・・小さじ1/2
★みりん・・・・・・・・・・・小さじ1/2
★しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
青じそ・・・・・・・・・・・・３枚

【作り方】
① 米をといで、炊飯器の釜に米を移し、１合の目盛りまで水を入れ、30分ほど浸す。
② しめじは石づき⚠を落とし小房に分け、にんじんはいちょう切りにする。
③ ①に★を加えて軽くかき混ぜ、②と焼き鳥缶を汁ごと入れて炊く。
④ 青じそはせん切りにする。（①重ねた状態で軸を切り落とす。②数枚重ね、茎の方から葉の先に向かってくるくる巻き細い棒状にする。③その状態で細く切る。④切った青じそを10秒ほど水にさらしアクを抜く。⑤ザルに上げて水気を切る。）
⑤ 炊き上がったら、茶碗に盛り青じそをのせる。

⚠きのこの石づき

石づきとは、きのこ類が地面や原木についていた部分で、硬く、食感が悪いことから、一般的には取り除きます。

主食 ごはん・パン・麺類 & 主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

ツナの炊き込みごはん ＜目安時間：1時間25分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー279kcal **たんぱく質8.5g** 脂質5.1g 食塩相当量0.6g

【材料(４人分)】
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・２合
※炊飯器用カップ２杯(１カップ=180ml)
水・・・・炊飯器の２合目盛り
ツナ缶(油漬け・総量80g)・・・・・１缶
にんじん・・・・・・・・・６cm (80g)
しめじ・・・・・・・・・・・1/2パック(60g)
まいたけ・・・・・・・・・1/2パック(60g)
干ししいたけ(スライス)・・・・・・・・４g
★みりん・・・・・・・・・・小さじ１
★しょうゆ・・・・・・・・・小さじ２

【作り方】
① 米をといで、炊飯器の釜に米を移し、２合の目盛りまで水を入れ、干ししいたけスライスを加えて、30分ほど浸す。
② にんじんは２cm長さの細切りにし、しめじは石づき(P13参照)を取って小房に分ける。まいたけは手でほぐす。ツナ缶はツナと油に分け、ツナは粗くほぐしておく。
③ ①に★の調味料、ツナ缶の油、②の材料を加えて軽くかき混ぜて炊く。
④ 炊き上がったら、ほぐしたツナを加えて混ぜ合わせ、少し蒸らす。

主食 ごはん・パン・麺類 & 主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

さば缶カレー＜目安時間：40分＞

＜１人分栄養価＞ エネルギー305kcal **たんぱく質11.7g** 脂質18.5g 食塩相当量2.3g
(ごはんと合わせた場合 510kcal 15.4g 19.0g 2.3g)

【材料(４人分)】
さば缶(味噌煮・総量200g)・・・・・１缶
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・１個(200g)
じゃがいも(メークイン)・・・・中２個(120g)
にんじん・・・・・・・・・・・・・小1.5本(120g)
いんげん・・・・・・・・・・・・・８本(80g)
カットトマト(缶または紙パック)
・・・・約１缶または１パック(360g)
オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ２
しょうが(チューブ)・・・・・６cm程度
にんにく(チューブ)・・・・・６cm程度
カレールウ・・・３片(60g)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・450ml

【作り方】
① 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむいて１cm～1.5cmの角切りにする。いんげんは３～４cmの長さに切る。
② 鍋に半量のオリーブ油としょうが、にんにく、玉ねぎを入れて中火で炒める。香りが出てきたら、残りのオリーブ油を加え、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒める。
③ じゃがいもの角がなくなるまで炒めたら、分量の水を加えて、お玉でアクをすくい取りながら中火で煮る。沸騰したら弱火にし、さば缶とカットトマト、いんげんを加えて15～20分ほど煮込む。
④ 具材が柔らかくなったら、火を止め、カレールウを割り入れる。再び弱火でかき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。
⑤ 白飯と一緒に皿に盛る。

主食 ごはん・パン・麺類 & 主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

栄養アップお手軽そうめん＜目安時間10分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー331kcal **たんぱく質16.9g** 脂質9.1g 食塩相当量3.0g

【材料(１人分)】
そうめん・・・・・・・・・・・・2/3把(60g)
（茹でそうめんも可）
いわし水煮缶・・・・・1/2缶(50g)
マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ１
★めんつゆ（３倍希釈）・・・大さじ１
★水・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２

◎付け合わせ野菜（お好みで）
トマト・・・・・・・40g
大根おろし・・・30g
大葉・・・・・・・２枚

【作り方】
① そうめんを茹でて、流水で締める。
（茹でそうめんの場合は、水でほぐしてそのまま使えます。）
② トマトはくし型切り、大葉は千切りにする。
③ 缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒にいわしの身をほぐす。
④ ①、③を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。
付け合わせの野菜をのせて完成。

〇マヨネーズの使用で、手軽にエネルギーアップできます！
〇缶詰や付け合わせ野菜はお好みで変えてもよいです。
缶詰：さば缶、ツナ缶等
付け合わせ野菜：ナス、オクラ等
※加熱が必要な野菜の場合、そうめんと一緒に茹でると時短になります。
〇寒い季節は、温かい麺やうどんにすると食べやすくなります。

牛丼の具 ＜目安時間40分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー343kcal **たんぱく質18.0g** 脂質15.6g 食塩相当量2.7g
(煮汁を全て飲んだ場合)

【材料(３人分)】
牛肉切り落としやこま切れ・・・250g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・大1/2個(150g)
しょうが(チューブ)・・・・６cm程度
★水・・・・・・・・・・・・１カップ
★しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ3
★酒・・・・・・・・・・・・1/4カップ
★みりん・・・・・・・・・1/4カップ
★砂糖・・・・・・・・・・大さじ３
山椒・・・・・・・・・・・・お好み

【作り方】
① 玉ねぎは１cm幅のくし切りにする。
② 鍋に★の調味料を入れて混ぜ合わせ、しょうがと①の玉ねぎも加えて中火にかける。
③ 煮汁がフツフツと沸騰しかけてきたら、牛肉を加え肉がダマにならないように箸で軽くほぐす。
④ アクが出てきたら、ある程度すくい取り、弱火にして20分ほど加熱する。
⑤ 器に盛り、お好みで山椒をかける。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず & 副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

鮭のちゃんちゃん焼き ＜目安時間30分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー226kcal **たんぱく質18.7g** 脂質7.8g 食塩相当量1.4g

【材料(２人分)】
鮭・・・・・・・・・・・・・２切れ(1切れ70g)
キャベツ・・・・・・・・・小1/8個(160g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・中1/4個(60g)
にんじん・・・・・・・・・４㎝(50g)
小松菜・・・・・・・・・・1/4袋(40g)
バター・・・・・・・・・・・10g
★みそ(合わせ)・・・・大さじ１
★酒・・・・・・・・・・・・・大さじ１
★みりん ・・・・・・・・・・大さじ１
★砂糖・・・・・・・・・・・小さじ１

【作り方】
① キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
② 小松菜は洗って、食べやすい大きさに切る。
③ ★をよく混ぜ合わせる。
④ 鮭はキッチンペーパーで水気をふき取る。
⑤ フライパンを中火で熱し、バターを軽く溶かしてから鮭を両面焼く。
⑥ ある程度焼けたら、鮭を取り出し、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜の茎の部分をフライパンに入れて中火で炒める。
⑦ ２～３分したら小松菜の葉を加えて、鮭をフライパンにもどし、③を回し入れふたをする。
⑧ しばらく蒸し焼きにし、野菜が柔らかくなったら、時々野菜を混ぜながら炒め、最後に鮭を粗めにほぐす。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず ＆ 副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

【惣菜アレンジ】 ギョウザの卵とじ＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー150kcal **たんぱく質7.9g** 脂質7.4g 食塩相当量0.9g

【材料(２人分)】
冷凍ギョウザ・・・・・６個
水・・・・・・・・・・・・・200ml
レタス・・・・・・・・・・・100g
めんつゆ（３倍希釈）・・・・小さじ２
卵・・・・・・・・・・・・・１個

【作り方】
① フライパンにギョウザ、水、レタスを入れ、ふたをしないで中火で煮る。
② ギョウザの皮に火が通ったら、めんつゆで味付けをする。
③ 煮汁が少なくなってきたら溶き卵を入れ、ふたをして弱火で卵が半熟になるまで煮る。

他の惣菜アレンジ(ひじきの煮物)

ひじき入り和風ハンバーグ

＜１人分栄養価＞エネルギー268kcal **たんぱく質18.7g** 脂質20.5g 食塩相当量0.4g

【材料(２人分)】
ひじきの煮物(惣菜)・・・・30g
牛ひき肉・・・・・・・・・・・160g
片栗粉・・・・・・・・・・・・6g
油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１/2
※片栗粉は具材の水分量によって量を調整

【作り方】
① 器に、ひじきの煮物・牛ひき肉・片栗粉を入れて混ぜる。
※材料が均等になり、肉に粘り気が出るまで混ぜる。
② ①を２つに分けて丸め、油を敷いたフライパンで焼く。
※片面が焼けたら、ひっくり返し、ふたをして蒸し焼きにする。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず & 副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

小松菜と鶏むね肉の中華炒め ＜目安時間30分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー160kcal **たんぱく質15.7g** 脂質6.0g 食塩相当量0.8g

【材料(４人分)】
鶏むね肉(そぎ切りされたもの)・・240g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ２
まいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・１パック(120g)
小松菜・・・・・・・・・・・・・・・・２袋(320g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・大1/4個(75g)
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・4cm(50g)
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ２
しょうが（みじん切り）・・・・・４ｇ
（チューブの場合、６cm程度）
★オイスターソース・・・・・・・小さじ２
★しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
★鶏ガラスープの素・・・・・・小さじ1/2
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２

【作り方】
① まいたけの1/4は粗くみじん切り、残りは一口大の大きさにほぐす。
② ポリ袋に鶏むね肉・酒・(粗みじん切りにした)まいたけを入れて揉み、袋の口を縛って冷蔵庫へ入れる。
③ 小松菜は４cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めのいちょう切りにする。みじん切りのしょうがと★の調味料を混ぜ合わせておく。
④ ②に薄力粉を加え、全体に揉みこみ、ごま油を熱したフライパンに入れて中火で炒める。
⑤ 肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、まいたけ、小松菜の茎の部分を加えて、さっと混ぜた後に、ふたをして蒸し焼きにする。
⑥ ２～３分したら小松菜の葉を加えて★の調味料で味をつける。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず & 副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

白身魚のピカタ＜目安時間30分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー292kcal **たんぱく質19.1g** 脂質18.7g 食塩相当量1.5g

【材料(４人分)】
白身魚の切り身・・・４切れ(280g)
（たら、かれい、メカジキ、鮭など）
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
胡椒・・・・・・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・・・・・・・２個
小麦粉・・・・・・・・・・・小さじ４
オリーブ油(※魚を焼く用)・・・・・・・大さじ２
(※野菜を炒める用)・・・小さじ４
にんにく(チューブ)・・・６cm程度
玉ねぎ・・・・・・・・・・・中1/2個(120g)
ピーマン・・・・・・・・・・２個(80g)
しめじ・・・・・・・・・・・ １パック(100g)
トマト・・・・・・・・・・・・小１個(80g)
★ケチャップ・・・・・・・大さじ４
★酢・・・・・・・・・・・・・大さじ４

【作り方】
① 白身魚の切り身は塩、胡椒で下味をつけておく。
※あらかじめ塩が振ってある魚もあるため、下味の塩の量は適宜調整する。
② 玉ねぎ、ピーマンは乱切り、トマトは１cmの角切り、しめじ(P13参照)は石づきを取って手でほぐす。卵は溶きほぐしておく。
③ ①の白身魚から出た水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を薄くつける。
④ フライパンにオリーブ油を入れて温め、③の切り身を溶き卵にくぐらせて入れ中火で両面を焼く。焼き色がついたら皿に盛る。
⑤ ④で使ったフライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマトの順に入れながら炒める。火が通ったら★を加えてよく混ぜ合わせて、④の白身魚にかける。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず & 副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

フライパンで簡単！

豚肉と野菜の重ね蒸し＜目安時間30分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー231kcal **たんぱく質16.5g** 脂質15.8g 食塩相当量0.7g

【材料(４人分)】
豚肉の薄切り・・・・・・・・320g
キャベツ・・・・・・・・・・・・・1/4個(280g)
もやし・・・・・・・・・・・・・・2/3袋(160g)
しめじ・・・・・・・・・・・・・・１パック(100g)
にんじん・・・・・・・1/2本(80g)
ニラ・・・・・・・・・・・１束(80g)
細切り昆布・・・・・・４ｇ
水・・・・・・・・大さじ４

ポン酢・・・・・・・小さじ４

【作り方】
① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
② キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。ニラは３㎝位の長さに切り、しめじ(P13参照)は石づきを取って手でほぐす。もやしは洗ってザルに上げて水を切っておく。
③ フライパンに細切り昆布と水を入れ、しめじ、もやし、キャベツ、にんじん、ニラの順に重ねていき、その上に①の豚肉を並べる。
④ ふたをして中火で８分ほど加熱をする。豚肉の色が変わり、中まで火が通ったら、火を止めて、皿に盛る。（※蒸し汁はとっておく。）
⑤ 蒸し汁とポン酢を混ぜ合わせて、たれとして添える。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず & 副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

鶏肉と豆腐の和風ハンバーグ＜目安時間30分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー236kcal **たんぱく質19.2g** 脂質16.0g 食塩相当0.8g

【材料(４人分)】
鶏ひき肉・・・・・・・320g
木綿豆腐・・・・・・1/2丁(160g)
乾燥ひじき・・・・・・大さじ１(４g)
卵・・・・・・・・・・・・１個
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
片栗粉・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・大さじ１弱
大根・・・・・・・・・・1/4本(280g)
大葉・・・・・・・・・・４枚
ポン酢・・・・・・・・小さじ４

【作り方】
① 乾燥ひじきは水洗いし、水戻しをした後キッチンペーパーで水気を取る。ひじきの大きさが気になる場合は細かく切る。豆腐はザルの上に置いておき、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
② 大根はおろしておく。
③ ボウルに①のひじきと豆腐、ひき肉、卵と塩を加え、肉に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。タネが柔らかければ片栗粉で調整し、人数分に分けてハンバーグ型に形を整える。
④ サラダ油を熱したフライパンに③を並べ、弱火～中火の火加減で２分ほど焼く。片面にこんがりと焼き色がついたら裏返し、弱火にしてふたをして３～４分ほど蒸し焼きにする。
※蒸し焼きが終わったら、一番厚みのあるハンバーグの中央に竹串を刺して、中まで火が通っているかを確認する。肉汁が透明で、竹串にタネがついていなければ、火が通っている。
⑤ 皿に盛り、大葉と大根おろしを添える。食べる時にお好みでポン酢をかける。

きのこの酢の物 ＜目安時間15分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー44kcal **たんぱく質1.9g** 脂質1.7g 食塩相当量0.4g

【材料(４人分)】
しめじ・・・・・・・・・・・１パック(100g)
生しいたけ・・・・・・・・・４枚
まいたけ・・・・・・・・・・1/2パック(60g)
A しょうゆ・・・・・・・・・小さじ２
　酒・・・・・・・・・・・・・大さじ２
B 砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ１
　酢・・・・・・・・・・・・・大さじ２
　ごま油・・・・・・・・・・小さじ１
白いりごま・・・・・・・・・小さじ１

【作り方】
① しめじは石づきを取って手でほぐす。しいたけは石づき(P13参照)を取って薄切りにし、まいたけは小さくほぐす。
② 鍋に①とAを入れ、弱火で蒸し煮(約５分)にする。
③ Bの調味料を混ぜ合わせ、②がしんなりしたら火を止めて、Bで和える。
④ 器に盛りつけた後、白いりごまをふる。

長いもときゅうりの塩昆布あえ＜目安時間5分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー46kcal **たんぱく質2.0g** 脂質0.2g 食塩相当量0.4g

【材料(２人分)】
長いも・・・・・・・７cm (120g)
きゅうり・・・・・・・1/2本(50g)
塩昆布・・・・・・２つまみ(４g)
しょうが・・・・・・・少量

【作り方】
① 長いもは皮をむいて短冊切り、きゅうりも短冊切り、しょうがはせん切りにする。
② 長いも、きゅうり、塩昆布を混ぜ合わせ器に盛る。その上にしょうがをのせる。

副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

さば味噌・トマトのレンチン術料理＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー212kcal **たんぱく質14.6g** 脂質11.3g 食塩相当量1.0g

【材料(２人分)】
さば缶（味噌煮缶）・・・・・１缶
トマト・・・中１個
切り干し大根・・・・20g
小口ネギ・・・・・・・適量

【作り方】
① 切り干し大根は水洗いをして、３分程水に漬けておく。
※固さが気になる場合は、お湯で戻すと固さが軽減されます。
② トマトを一口大の大きさに切る。
③ ①を固く水切りし、②のトマトと共に耐熱皿に均等に広げる。
④ さば缶の蓋を開け、③の上に汁を均一にかける。
身をお好みの大きさにほぐしたら、③に乗せる。
⑤ 電子レンジ（600W）で５分程加熱する。
⑥ 仕上げに刻んだ小口ねぎを散らす。

副菜

ほうれん草とたくあんの和え物 ＜目安時間5分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー41kcal **たんぱく質3.3g** 脂質2.2g 食塩相当量0.6g

【材料(２人分)】
ほうれん草（冷凍も可）・・・・２株(80g)
たくあん・・・・・・24g
ハム・・・・・・・・・20g
★砂糖・・・・小さじ1/2
★めんつゆ（ストレートタイプ）・・・小さじ1/2
白ごま（いり）・・・・・・小さじ１

【作り方】
① ほうれん草はさっと茹でて、４cm長さに切る。たくあんは４cm長さの拍子木切りにする。ハムは４cm長さ、幅５mmに切る。
※冷凍ほうれん草の場合は、電子レンジ(600W)でラップをかけずに２分程加熱する。
② ★をよく混ぜ合わせ、①とごまを加え、和える。

大豆とトマトのヨーグルトサラダ ＜目安時間15分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー116kcal **たんぱく質7.0g** 脂質7.5g 食塩相当量0.3g

【材料(４人分)】
蒸し大豆・・・・・１パック(100g)
ブロッコリー（冷凍も可）・・１/2株(160g)
トマト・・・・・・・・大１個(200g)
★マヨネーズ・・・・・大さじ２
★ヨーグルト・・・・・大さじ２
★粗挽き胡椒・・・適量

【作り方】
① ブロッコリーは小房に分けて、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で３～４分加熱する。トマトは１cmの角切りにする。
※冷凍ブロッコリーの場合は、電子レンジ(600W)でラップをかけずに２分程加熱する。
② ★の調味料をよく混ぜ合わせる。
③ ①の材料と蒸し大豆を混ぜ合わせて器に盛り、②のソースをかけ、粗挽き胡椒をふる。

副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず & 主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

切り干し大根とささみのサラダ ＜目安時間15分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー120kcal **たんぱく質10.6g** 脂質5.1g 食塩相当量0.7g

【材料(４人分)】
鶏ささみ肉・・・・・・・・2.5本(120g)
（サラダチキンも可）
切り干し大根・・・・・・40g
きゅうり・・・・・・・・・・・小１本(80g)
にんじん・・・・・・・・・・３cm (40g)
サラダ菜・・・・・・・・・・４枚
ミニトマト・・・・・・・・・ ８個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
粗挽き胡椒・・・・・・・・適量
★マヨネーズ・・・・・大さじ２
★ヨーグルト・・・・・大さじ１
★酢・・・・・・・・・・小さじ４

【作り方】
① 切り干し大根はきれいに洗い、10分くらい水に漬け、戻しておく。水戻しした切り干し大根の水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
② ボウルに★の調味料を混ぜ合わせて、①を加えてよくもみ込む。
③ きゅうりとにんじんは３～４cm長さの細切りにして塩でもみ、水気を絞る。
④ 鶏ささみ肉は耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で約３分加熱した後、食べやすい大きさにほぐし、粗熱を取る。
※サラダチキンの場合、加熱はせず、そのまま食べやすい大きさにほぐす。
⑤ ②のボウルに③と④を加えて混ぜ合わせ、胡椒で味をととのえる。
⑥ 皿にサラダ菜を敷き、⑤を盛りつけ、ミニトマトを添える。

けんちん汁 ＜目安時間20分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー79kcal **たんぱく質3.3g** 脂質4.5g 食塩相当量1.1g

【材料(４人分)】
だいこん・・・・・・・・・ 2cm (80g)
ごぼう・・・・・・・・・・・1/2本(60g)
にんじん・・・・・・・・・・3cm (40g)
こんにゃく・・・・・・・・・60g
長ねぎ・・・・・・・・・・ 20cm (40g)
木綿豆腐・・・・・・・・120g
しょうが（すりおろし）・・・４ｇ
塩・・・・・・・・・・・・・・少量
サラダ油・・・・・・・・・ 大さじ１
和風顆粒だし・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ１・小さじ１
水・・・・・・・・・・・・・・600ml

【作り方】
① だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうと長ねぎは斜め切りにする。こんにゃくはあく抜きをするため、塩でもんでから水洗いし、スプーンでひと口大にちぎる。しょうがは皮ごとすりおろす。
② 鍋にサラダ油を入れて長ねぎを炒め、香りが出たら豆腐を入れて、なるべく大きく残るように炒める。
③ ①の野菜、こんにゃくを加えてさらに炒める。
④ 具材に油が回ったら水と顆粒だしを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤ しょうゆで味をととのえて、器に盛る。
⑥ すりおろししょうがを真ん中に盛る。

汁物

ミルクみそ汁 ＜目安時間20分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー118kcal **たんぱく質5.6g** 脂質5.1g 食塩相当量1.4g

【材料(２人分)】
じゃがいも・・・・・・・・・・小1/2個(50g)
にんじん・・・・・・・・・・・1.5㎝ (20g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・小1/4個(50g)
油揚げ・・・・・・・・・・・１枚(７㎝の正方形)
長ねぎ・・・・・・・・・・・・10㎝ (20g)
和風顆粒だし・・・・・・小さじ1/4
水・・・・・・・・・・・・・・・240ml
みそ・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
牛乳・・・・・・・・・・・・・100ml

【作り方】
① じゃがいもはピーラーで皮をむき、いちょう切りに、にんじんもいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。油揚げは1㎝幅に切り、長ねぎは小口切りにする。
② 鍋に長ねぎ以外の食材と水、顆粒だしを加えふたをし、柔らかくなるまで煮る。
③ 牛乳で溶いたみそと長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

主菜

鯖のミルクみそ煮 ＜目安時間12分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー270kcal **たんぱく質18.4g** 脂質15.0g 食塩相当量1.5g

【材料(２人分)】
鯖(１切れ75g)・・・・・２切
牛乳・・・・・・・・・・・・100ml
＜調味料＞
酒・・・・大さじ２　　砂糖・・・ 大さじ１
みそ・・・大さじ１　　赤唐辛子・・・１本

【作り方】
① 赤唐辛子は半分にして種を取る。
② 鍋に調味料と鯖を入れ、牛乳を注ぐ。
③ 落し蓋をして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約10分煮て、冷ます。

クラムチャウダー風スープ ＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー145kcal **たんぱく質5.7g** 脂質6.5g 食塩相当量1.0g

【材料(４人分)】
冷凍野菜ミックス･･･200g
水･･･150ml
コーンスープ･･･････450g
あさりの水煮缶････１缶
胡椒･･･････････････少々

パセリ（お好みで）

【作り方】
① 鍋に水と冷凍野菜ミックスを入れて、加熱する。
② 野菜が解凍されてやわらかくなったら、コーンスープとあさりの水煮缶（汁ごと）を入れて、吹きこぼれないように、弱火でゆっくりかき混ぜながら加熱する。
③ スープが温まったら、胡椒で味をととのえて完成。

ちょこっとアレンジ

お好みでベーコンやウインナーを加えると、さらにエネルギー・たんぱく質量がアップします。

サラダチキンと根菜のめかぶスープ ＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー52kcal **たんぱく質6.7g** 脂質0.8g 食塩相当量1.2g

【材料(４人分)】
サラダチキン・・・・・１パック(110g)
れんこん・・・・・・・・小１節(80g)
玉ねぎ・・・・・・・・・1/3個(60g)
小松菜・・・・・・・・・1.5株(80g)
めかぶ・・・・・・・・・・２パック(70g)
固形コンソメ・・・・・ １個
（顆粒の場合、小さじ２弱）
ブラックペッパー・・・・少々
水・・・・・・・・・・・・・ 600ml
塩（お好みで）・・・少々

【作り方】
① サラダチキンは手で適当な大きさに割く。
② れんこんは0.5cmの厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は３cmの長さに切る。
③ 鍋に②と分量の水を入れて、弱火～中火で10分程煮る。れんこんに火が通ってきたら、①と固形コンソメを加えて弱火でさらに３分程煮込む。
④ めかぶを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛る。仕上げにブラックペッパーをふる。

レタスとまいたけの春雨スープ＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー90kcal **たんぱく質3.5g** 脂質1.9g 食塩相当量1.4g

【材料(２人分)】
レタス・・・・・・・・60g
まいたけ・・・・・・1/2パック (60g)
ミニトマト・・・・・６個(160g)
春雨（乾）・・・20g
ハム・・・・・・・・・・２枚(20g)
顆粒コンソメ・・・小さじ２弱
水・・・・・・・・・・・・360ml
塩・・・・・・・適宜
胡椒・・・・・適宜

【作り方】
① レタスはひと口大にちぎる。まいたけは手でほぐす。ハムは食べやすい大きさに切る。
② 耐熱容器にすべての材料を入れ、電子レンジ(600W)で４分程加熱する。
③ 全体をかき混ぜて、電子レンジでさらに１分程加熱する。

乾燥野菜（小松菜・白菜・にんじん等）の使用が便利です！

様々な料理において生野菜の代わりに乾燥野菜を使用することで、野菜の皮を剥いたり切る手間が省けるため、時短になります。
乾燥野菜を取り入れやすい料理は汁物です。みそ汁やスープの素などのインスタント食品を使う時にも、乾燥野菜を少しプラスすることで野菜が手軽に摂取できます。

豆乳ぜんざい ＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー95kcal **たんぱく質3.7g** 脂質1.6g 食塩相当量0.1g

【材料(２人分)】
豆乳(無調整)・・・・・60ml
ゆで小豆(缶詰)・・・・60g
きな粉・・・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】
① 鍋に豆乳とゆで小豆を入れて、弱火にかけて温める。
② 器に盛り、きな粉をふる。

ほうじ茶プリン＜目安時間1時間10分※作業10分＋冷やし固める時間1時間＞

＜１人分栄養価＞エネルギー125kcal **たんぱく質5.2g** 脂質5.8g 食塩相当量0.1g

【材料(４人分)】
牛乳・・・・・・・・・・・400ml
ほうじ茶(茶葉)・・・16g
黒砂糖(粉状)・・・24g
生クリーム・・・・・・・20ml
粉ゼラチン・・・・・・・６ｇ
水・・・・・・・・・・・・・大さじ２
粒あん・・・・・・・・・・40g

【作り方】
① 粉ゼラチンは水に振り入れて、冷蔵庫で10分ほどふやかす。
② 鍋に牛乳を入れて火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火で１分煮出し、黒砂糖を加えて火を止め、２分間蒸らす。
③ ②をかき混ぜて黒砂糖が溶けたら、茶こしで漉し、熱いうちに①のゼラチンと生クリームをよく混ぜて溶かす。
④ プリンカップに入れて、１～２時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。
⑤ 器に取り出した④の上に粒あんをのせる。

白玉小豆 ＜目安時間10分＞

＜１人分栄養価＞エネルギー98kcal **たんぱく質3.7g** 脂質1.6g 食塩相当量0g

【材料(４人分)】
白玉粉・・・・・・・40g
絹ごし豆腐・・・・60g
抹茶粉末・・・・・少量
水・・・・・・・・・・・必要に応じて
ゆで小豆(缶詰)・・・大さじ４
きな粉・・・・・・・・・・大さじ２

【作り方】
① 白玉粉と豆腐を合わせて耳たぶの軟らかさに練り、半分に分ける。
(練るときに硬いようなら水を加える。)
② 片方には抹茶を加え混ぜ合わせ、好みの大きさに丸め中央をへこませる。
③ 熱湯で白玉をゆで、浮き上がってきたら冷水にとる。
④ 器に盛り、ゆで小豆を添え、きな粉をかける。

甘酒の豆乳ヨーグルトババロア

＜目安時間1時間10分※作業10分＋冷やし固める時間1時間＞

＜１人分栄養価＞エネルギー80kcal **たんぱく質3.7g** 脂質1.3g 食塩相当量0.1g

【材料(４人分)】
甘酒・・・・・・・・・・・160ml
豆乳・・・・・・・・・・・100ml
無糖ヨーグルト・・・100g
砂糖・・・・・・・・・・・大さじ２弱
粉ゼラチン・・・・・・・５ｇ
水・・・・・・・・・・・・・大さじ２
キウイフルーツ・・・・1/2個

【作り方】
① 粉ゼラチンは水に振り入れて、冷蔵庫で10分ほどふやかす。
② 鍋に甘酒と砂糖を入れて加熱し、熱いうちに①のゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
③ ②に豆乳とヨーグルトを加え、さらに混ぜ、器に流し入れて、１～２時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。
④ キウイフルーツを小さく切って上に飾る。

テキストに関する問合せ先

春日井市 健康福祉部 健康増進課
〒486-8686　愛知県春日井市鳥居松町5-44
TEL:0568-85-6164
FAX:0568-85-6315

【参考】
低栄養予防食べ方レシピ集
（出典：山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当）

令和6年6月改定