



食べるから🍲始めよう!

フレイル予防

お手軽 レシピ集



食材も
お手軽!

長野県の産物も
活用して

懐かしい味も
お手軽に

常備食材も
活用して

調理も
お手軽!

お肉編



6~7
ページ

お魚編



8~9
ページ

卵編



10~11
ページ

大豆製品編



12~13
ページ

緑黄色野菜編



14~15
ページ

おやつ編



16~17
ページ

公益社団法人 長野県栄養士会
長野県地域発元気づくり支援金活用事業



フレイルという言葉を見聞きする機会が多くなりました。高齢者の「はつらつ人生」を支える上でフレイル予防は大変重要です。なかでも栄養・食生活について考えることは欠くことができません。しかし、高齢期になると日々の食事をしっかり作って食べようとする気力も体力も落ちてきます。

(公社)長野県栄養士会では、高齢者や高齢期の人々を支援する皆様に活用していただくことを願って、このお手軽レシピ集を作成しました。作る楽しさ、食べる喜びを忘れずに、皆様の「食べるから始めよう！フレイル予防」にお役立ていただければと思います。

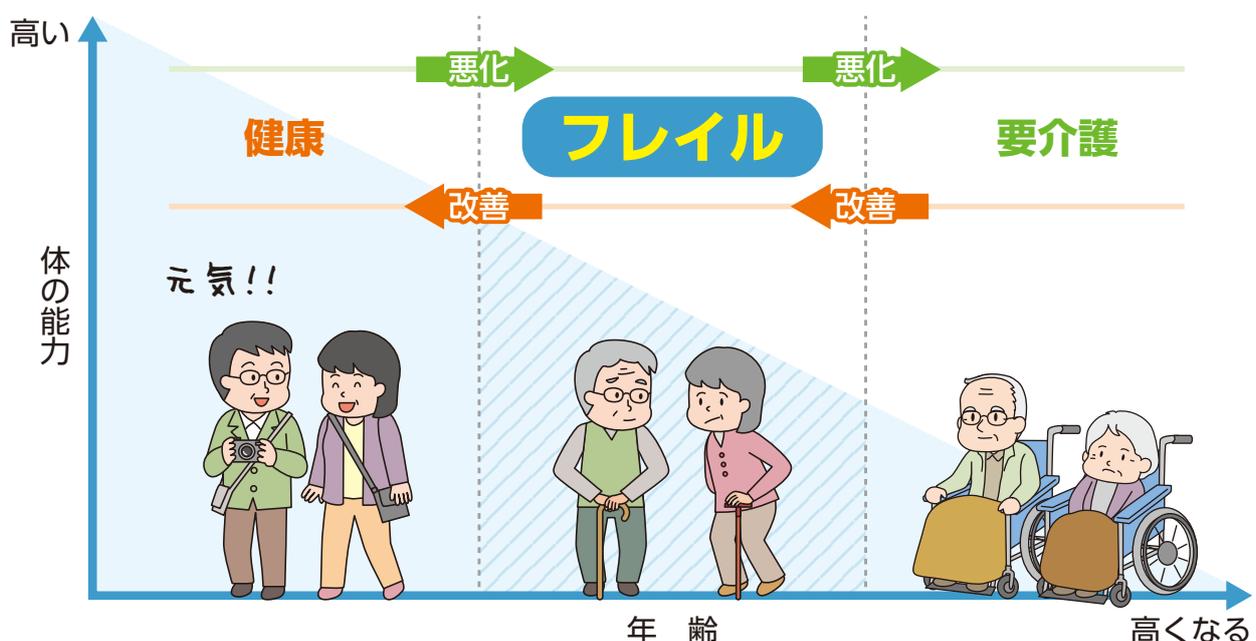
(公社)長野県栄養士会 会長 廣田直子

ご存じですか!? 「フレイル」

「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の状態をさします。ぜひ、意識してください。

フレイルを意識することは適切な予防につながります

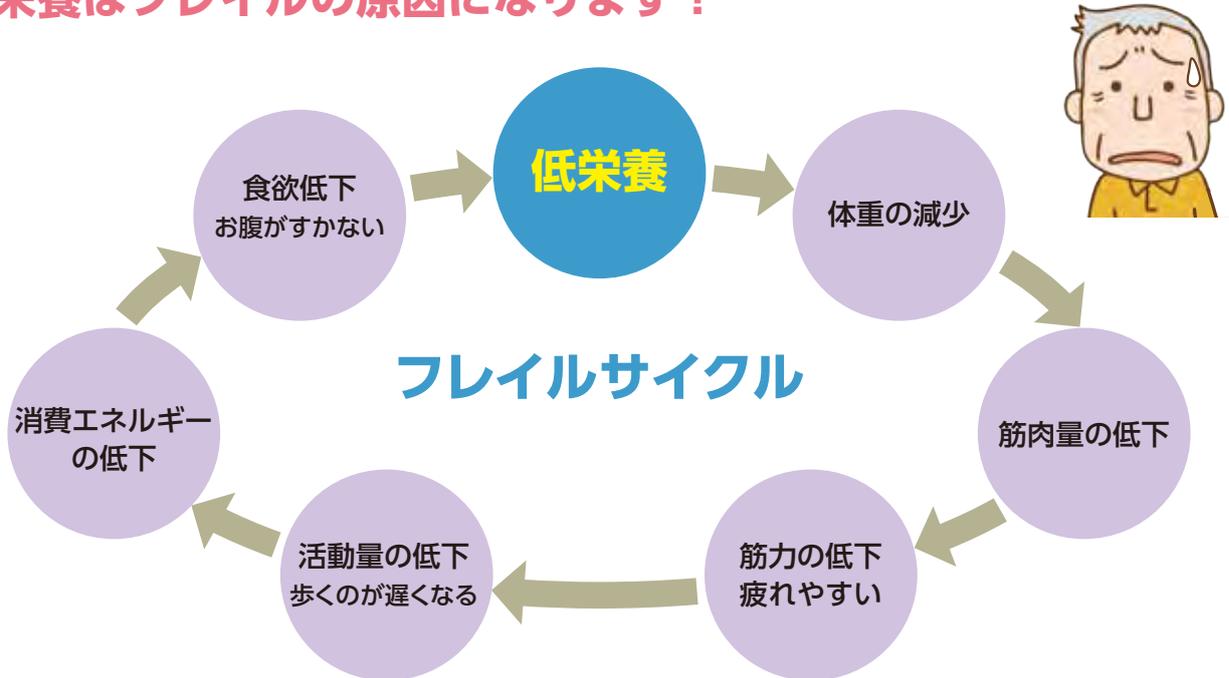
早く気づいて改善を図り、健康な状態にもどることで、要介護の状態になるのを防げるからです。



- 加齢により、80歳以上になると、筋肉量は30%減り、筋力は40%低下するといわれています。
- 栄養不足（低栄養）になると、さらに筋肉量が減り、悪循環（フレイルサイクル）に陥ります。

フレイルサイクルの悪循環を止めましょう！

低栄養はフレイルの原因になります！



低栄養とは、エネルギーとたんぱく質などが欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。それによって、筋力の低下だけでなく、免疫機能の低下、認知機能の低下も明らかになっています。

フレイルのセルフチェックをしてみましょう！

こんなこと、思い当たりませんか？

<input type="checkbox"/> 最近、体重が減っている 	<input type="checkbox"/> 最近、食べる量が減っている 	<input type="checkbox"/> 肉・魚・卵など (たんぱく質の多い食品) をあまり食べていない 
<input type="checkbox"/> 週に一回以上、外出をしていない 	<input type="checkbox"/> 最近、歩く速度が遅くなっている 	 1つでもあったら、気をつけましょう！

主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぎましょう!

～体に必要な栄養素をとりましょう～

主食

エネルギー源



体を動かすエネルギー源となります。

主菜

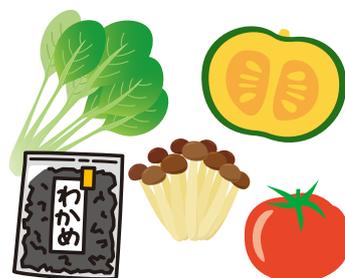
たんぱく質源



たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。

副菜

ビタミン・ミネラル・
食物せんい源



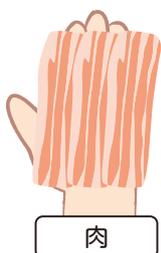
ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。

特に主菜を積極的にとりましょう!

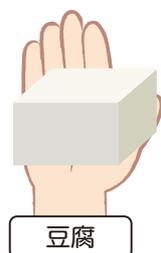
筋力低下の予防には、たんぱく質のとり方が大きくかかわっています。

動物性の食品には、人間の体内でつくりえない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれ、効率よく体づくりに使われます。

1食にとるたんぱく質源の食品の目安



手のひら
1つ分



毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。



牛乳



そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。



ヨーグルト



チーズ

10食品群チェックシート 低栄養の予防や改善にお役立てください!

主食以外のおかずについて、10の食品群に分けています。
量に関係なく、食べたか? 食べないか? でチェックをします。
1日に7つの食品群以上をめざしましょう。

裏表紙にコピー用が
あります



食べたら〇をしましょう

10食品群チェックシート

	月/日	肉	卵	牛乳 乳製品	油	魚	大豆 大豆製品	緑黄色 野菜	芋	果物	海藻	〇の 合計
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											

日本公衆衛生学会雑誌引用 (改変)



10食品群は、お買い物のめやすにもなります!

健康を維持するために“いろいろ食べ”をしましょう。

..... こんな工夫で簡単調理をしましょう!

電子レンジ

フライパンや鍋を使うのは面倒...
そんな時の強い味方!!



- 牛乳茶わん蒸し 10頁
- レンジであっという間の半熟卵 10頁

缶詰やレトルト食品

肉、魚、野菜、果物など多種多様!
他の食材を合わせるだけで立派な1品に!



- お手軽! 焼きとり缶で親子丼 6頁
- ごま風味がおいしい! さば缶汁 8頁

冷凍食品

冷凍野菜や冷凍食品で
ひと手間、省けます。



- 冷凍うどんでカレーうどん 15頁
- かぼちゃのミルク煮 15頁

市販の総菜

食材を加えて、簡単に栄養アップ。
味もまろやかになります。



- かきたまワンタンスープ 11頁
- 豆腐とひじきのチャンプルー 12頁



お手軽レシピ：お肉編

＼ 大根おろしで食べやすく！ /

とりささみのみぞれ煮



フライパンで



ポイント

- とりささみは、肉類の中でもたんぱく質が豊富です。しかも、柔らかく、食べやすいのでおすすめです。
- むね肉なら、皮をとって薄切りにしましょう。

材料 (2人分)

- とりささみ (筋をとる) …… 2本 (100g)
 片栗粉 …… 大さじ1/2
 ごま油 …… 大さじ1/2
- A
- 大根おろし …… 1/2カップ
 - おろししょうが …… 小さじ1/2
 - めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1
 - 水 …… 大さじ2
- 葉ねぎ (きざみ) …… 大さじ1 (5g)

作り方

- ① ポリ袋に片栗粉を入れ、一口大に切ったとりささみを入れて粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を入れ、①のささみを両面焼く。
- ③ 焼き色がついたらAを加えて弱火で3分程度煮る。器に盛り付け、きざみねぎを散らす。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	13.0g
食塩相当量	0.9g

＼ 缶詰であっという間の親子丼 /

お手軽！焼きとり缶で親子丼



お鍋で



ポイント

- 缶詰は最後に入れることで焼きとりの味も引き立ちます。
- 焼きとり缶をあさり缶、サンマかば焼き缶等にしてもおいしくできます。

材料 (2人分)

- 焼きとり缶 …… 小2缶 (140g)
- 玉ねぎ …… 120g
 - 小松菜 …… 60g
 - 油 …… 小さじ1
 - めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1
 - 水 …… 100ml
- 卵 …… 2こ
 ごはん …… 150g×2
 きざみのり …… 少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り。小松菜は食べやすく切る。
- ② 鍋に油を入れ玉ねぎ、小松菜を炒め、めんつゆと水を加え煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、焼きとり缶を汁ごと加え、溶き卵でとじる。
- ④ 丼にごはんを盛り、③のをせてきざみのりを散らす。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	493kcal
たんぱく質	25.5g
食塩相当量	2.9g

＼ 卵でふんわり、豚肉もやわらかく /

豚肉のピカタ



ポイント

- しゃぶしゃぶ用の肉やうす切り肉を重ねて作ると、かむ力が弱くなった方でも食べやすくなります。



材料 (2人分)

豚肉 (しょうが焼き用) …… 2人で4枚 (160g)
 塩 …… 適量
 こしょう …… 適量
 小麦粉 …… 大さじ1
 卵 …… 1こ
 粉チーズ …… 大さじ1
 青じそや青のり …… 少々
 油 …… 小さじ1

作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐして、粉チーズときざんだ青じそや青のりを混ぜる。
- ② 豚肉に塩こしょうして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、②の豚肉を溶き卵にからませて弱火で両面をこんがり焼く。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 280kcal
 たんぱく質 19.0g
 食塩相当量 0.5g

＼ マヨネーズでふんわり、エネルギーもアップ /

やわらか豚マヨみそ炒め



ポイント

- 調味料のみそを、めんつゆに変えてもおいしく作れます。
- マヨネーズを使うことでふんわり食べやすく、エネルギーもアップします。

材料 (2人分)

豚薄切り肉 …… 180g
 マヨネーズ …… 大さじ2
 みそ …… 小さじ2
 *おろしにんにく又はおろししょうが …… お好みで

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② マヨネーズとみそを混ぜ、そこに肉を入れてもみこむ。(おろしにんにくやおろししょうがを加えてもよい)
- ③ フライパンで豚肉に火が通るまで炒める。

エネルギーがアップすることで
 たんぱく質が有効に筋肉づくりに
 使われます。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 246kcal
 たんぱく質 19.5g
 食塩相当量 1.1g



お手軽レシピ:

お魚編

＼ さば水煮缶で簡単そぼろ！お寿司は人気のメニューです /

さばのそぼろ寿司



フライパンで



ポイント

- さばそぼろは、うま味たっぷりの缶汁も一緒に煮詰めて作ります。常備菜にもなります。
- 野菜のせん切りは、スライサーを使うとお手軽です。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	439kcal
	たんぱく質	17.9g
	食塩相当量	2.0g

材料 (2人分)

ごはん	150g×2	卵	2こ	
すし酢	大さじ2～3	B	酒	大さじ1/2
さば水煮缶	1缶 (190g)		さとう	小さじ1/2
			塩	少々
A	酒	大さじ1	油	大さじ1/2
	さとう	大さじ2	きゅうり	1/2本
	しょうゆ	大さじ1	青じそ	2枚
		しょうが	少々	

作り方

- ① ごはんに、すし酢を合わせてすし飯を作る。
- ② さば水煮缶を缶汁ごとフライパンに入れ、Aの調味料を加え、くすしながら強火でそぼろの状態にする。
- ③ 卵にBの調味料を混ぜ、フライパンに油を入れ、いり卵にする。きゅうり、青じそはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ すし飯にいり卵、きゅうり、しょうがを混ぜ、お皿に盛り、さばそぼろ、青じそをのせる。

＼ 仕上げのごま油風味でさらに食欲アップ！ /

ごま風味がおいしい！さば缶汁



お鍋で



ポイント

- 豆腐、さば缶、小麦粉をこねて、つみれ団子汁にすると、飲み込みの困難な方も食べやすくなります。



栄養成分値 (1人分)	エネルギー	201kcal
	たんぱく質	19.0g
	食塩相当量	1.4g

材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶 (190g)
にんじん	1/4本 (40g)
葉ねぎ	1/2束 (50g)
木綿豆腐	小1/2パック (100g)
水	300ml
みそ	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切り、葉ねぎは3cm長さ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて煮る。火が通ったら豆腐と、さば水煮缶を少しくずし、缶汁も一緒に鍋に入れる。
- ③ ねぎを加え、みそとごま油で味をととのえる。

＼ 缶汁のうま味をいかして /

魚味付け缶のレンジで簡単なべ



電子レンジで



写真は
2人分

ポイント

- いわし、さば、さんまなど味付け缶詰の缶汁のうま味で、残り野菜がおいしくなります。
- 水煮缶の場合は、めんつゆで調味するとおいしくなります。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	180kcal
	たんぱく質	13.1g
	食塩相当量	0.8g

材料 (2人分)

魚みそ煮缶 …………… 1缶 (190g)
白菜 …………… 150g
にんじん …………… 1/4本 (40g)
ねぎ …………… 1/4本 (20g)
おろししょうが …………… 小さじ1/2
酒 …………… 小さじ1
しょうゆ (味が足りないようなら) …… 適宜

作り方

- ① 白菜は、食べやすい大きさに、にんじんは短冊切り、ねぎは斜めに切る。
- ② 耐熱容器に切った野菜を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジの600Wで4分加熱する。(電子レンジにより時間が多少異なります)
- ③ やわらかくなった野菜の中に魚みそ煮缶を大きめにくずし、缶汁ごと混ぜ合わせる。
- ④ しょうが、酒をふりかけて、もう一度電子レンジの600Wで1分加熱する。

＼ 懐かしい味！カレー味が食欲をそそります /

魚肉ソーセージのカレー風味炒め



フライパンで



ポイント

- 魚肉ソーセージは、常温で長持ちします。油脂が練りこまれているので、適度な弾力があるのに、やわらかい食材です。高齢者の方にもおすすめです。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	8.5g
	食塩相当量	1.8g

材料 (2人分)

魚肉ソーセージ …………… 2本 (140g)
玉ねぎ …………… 1/4こ (50g)
ケチャップ …………… 大さじ1
カレー粉 …………… 小さじ1/2
油 …………… 小さじ2
青み (あれば) …………… 適宜

作り方

- ① 魚肉ソーセージは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ①を炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりして、魚肉ソーセージにうっすらこげめがついたら、ケチャップとカレー粉を入れて味をととのえる。

＼ だしの代わりに牛乳で作る！ /

牛乳茶わん蒸し



電子レンジで



ポイント

- 大きめの丼に温めたご飯を入れて、その上から卵液を流して作ると「おじや茶わん蒸し」にもなります。

材料 (2人分)

- 卵 …………… 1こ
- A { 牛乳 …………… 3/4カップ (150ml)
めんつゆ (3倍濃縮) …………… 小さじ2
- カニ風味かまぼこ …………… 2本 (15g)
冷凍ほうれん草 …………… ひとつかみ (約20g)

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせて卵液を作る。
- ② カニ風味かまぼこは1cm長さに切る。
- ③ ①の卵液と②の具材とほうれん草を2つの耐熱容器に分けて入れる。
- ④ ラップをかけ、電子レンジの600Wで3分加熱しそのまま5分蒸らす。(電子レンジにより時間が多少異なります)

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 104kcal
たんぱく質 7.7g
食塩相当量 1.1g

＼ お手軽にたんぱく質補給！ /

レンジであっという間の半熟卵



電子レンジで



ポイント

- カレー、ラーメン等にトッピングして手軽にたんぱく質をアップさせましょう。



材料 (1人分)

- 卵 …………… 1こ
- 水 …………… 100ml程度
- ごはん茶わん …………… 1こ

作り方

- ① ごはん茶わんに、卵を割り入れる。100mlの水を上から入れる。
- ② つまようじやフォークなどで、卵黄の表面に穴をあける。
- ③ ラップはせずに、電子レンジの600Wで1分加熱し、水を切る。(電子レンジにより時間が多少異なります)



ようじやフォークで黄身の表面に穴をあけることで、加熱しすぎた場合の黄身の爆発を防ぎます。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 85kcal
たんぱく質 7.3g
食塩相当量 0.2g

＼ マヨネーズでふんわり、しっとり！ /

簡単スクランブルエッグ



ポイント

- 目玉焼きやゆで卵は、パサつきやすいので、マヨネーズを入れたスクランブルエッグやオムレツがおすすめです。冷めてもふんわりした食感に仕上がります。

材料 (2人分)

卵……………2こ
 マヨネーズ……………大さじ1
 しらす干し……………大さじ2 (10g)
 葉ねぎ小口切り……………大さじ1 (5g)
 バター……………大さじ1

作り方

- ① 卵を割りほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ、しらす干しと葉ねぎを加える。
- ② フライパンにバターを溶かし、卵液を流し入れて大きく混ぜながら中火で火を通す。
- ③ 半熟状になったら火を止めて、余熱で火を通す。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 167kcal
 たんぱく質 8.8g
 食塩相当量 0.7g

＼ どんな具材でもおいしい卵スープ！ のどごしがいいです /

かきたまワンタンスープ



ポイント

- トマト、じゃがいも、小松菜、クリームコーンなど、卵スープには何でも合います。
- うどんを入れたかきたまうどん、そうめんを入れたかきたまにゅうめんは主食にもなります。

材料 (2人分)

肉ワンタン (市販)……………1/2パック
 にんじん……………20g
 チンゲン菜……………1/2株
 水……………500ml
 卵……………1こ
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 付属スープ (なければめんつゆ)……………適宜

作り方

- ① にんじんは短冊切り、チンゲン菜はザク切りにする。
- ② 鍋に水と付属のスープを入れて火にかけ、①とワンタンを入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 120kcal
 たんぱく質 7.1g
 食塩相当量 1.9g



お手軽レシピ：大豆製品編

＼ 長いもでまとまりやすく、食べやすい！ /

厚揚げのとろろチーズ焼き



電子レンジで



材料 (2人分)

- やわらか厚揚げ……………1枚 (150g)
- 長いも……………100g
- とろけるスライスチーズ……………1枚 (18g)
- めんつゆ (3倍濃縮)……………大さじ1
- 水……………大さじ1/2
- きざみねぎ……………大さじ2 (10g)

作り方

- ① 厚揚げは1cm角切り、長いもはすりおろす。
- ② 耐熱容器に厚揚げを入れて長いもをかけ、チーズをのせて、めんつゆと水を加える。
- ③ 電子レンジの600Wで2分加熱し、きざみねぎを散らす。

ポイント

- 長いもは、加熱することで、ねばりが弱くなり、食べやすくなります。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	11.8g
食塩相当量	1.3g

＼ 市販の「ひじきの煮物」パックを使って /

豆腐とひじきのチャンプルー



フライパンで



材料 (2人分)

- ひじきの煮物 (市販)……………小袋1袋 (70g)
- ツナ缶 (小)……………1缶 (70g)
- 冷凍ほうれん草……………60g
- 木綿豆腐……………小1パック (200g)
- 油……………小さじ2
- しょうゆ (味が足りなかったら)……………適宜

作り方

- ① フライパンに油を入れ、ひじきの煮物とツナ缶を炒める。
- ② 全体に油がなじんだら、冷凍ほうれん草を入れて炒める。
- ③ 豆腐を一口大にちぎりながら入れて一緒に炒める。味が足りなかったらしょうゆを足す。

ポイント

- チャンプルーとは「混ぜこぜにしたもの」という意味です。
- 市販のひじきのお惣菜パックに豆腐を加えることで、なめらかになって、食べやすくなります。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	14.7g
食塩相当量	1.1g

＼ 重曹で凍り豆腐がふわふわに /

ふわふわ凍り豆腐の卵とじ



お鍋で



ポイント

- 重曹は、たんぱく質を分解して柔らかくする効果があります。苦みがあるので使いすぎには注意します。
- 長野県の保存食、たんぱく質たっぷりの凍り豆腐をふわとろでどうぞ。



材料 (2人分)

- カット凍り豆腐 …… 20g
- 水 …… 200ml
- 重曹 …… ひとつまみ
- めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1
- 焼きちくわ …… 1/2本
- ねぎ …… 1/3本 (30g)
- にんじん …… 20g
- 青菜 …… 20g
- 卵 …… 1こ

作り方

- ① 鍋に分量の水、重曹、めんつゆを入れ、凍り豆腐はそのまま入れて煮る。
- ② 焼きちくわは小口切り、ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、青菜は3cm位に切る。
- ③ ①に②の材料を加えてサッと煮て、溶き卵を回し入れる。
- ④ 卵が半熟になったら火を止めて、フタをして蒸らす。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	133kcal
	たんぱく質	11.6g
	食塩相当量	1.6g

＼ 凍り豆腐を粉にした粉豆腐、たんぱく質もミネラルもたっぷりです /

彩り粉豆腐



お鍋で



ポイント

- 4人分の分量になっています。多めに作って、常備菜にしましょう。
- 野菜は冷凍のほうれん草を使い、お手軽に作ります！

材料 (4人分)

- | | | |
|--------------|---|--------------|
| 粉豆腐 …… 40g | A | 水 …… 200ml |
| にんじん …… 30g | | だしの素…小さじ1/2 |
| しいたけ …… 1枚 | | さとう…大さじ1と1/2 |
| 玉ねぎ …… 50g | | しょうゆ…大さじ1 |
| 卵 …… 1こ | | 酒 …… 大さじ1 |
| 冷凍ほうれん草 100g | | サラダ油 …… 大さじ1 |

作り方

- ① にんじんはせん切り、しいたけ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、①を炒める。しんなりしたらAの調味料を加えひと煮たちさせる。
- ③ 粉豆腐を加えて混ぜ合わせ、とろ火で煮る。
- ④ 汁けがなくなったら、溶き卵と冷凍ほうれん草を加え混ぜながら火を通す。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	133kcal
	たんぱく質	8.3g
	食塩相当量	0.9g



お手軽レシピ：緑黄色野菜編

＼ ビタミン、ミネラルたっぷりの小松菜です。大いに利用しましょう /

小松菜の卵とじ



材料 (2人分)

- 小松菜…………… 1/2袋 (100g)
- きざみ油揚げ…………… 小2枚分 (30g)
- 卵…………… 2こ
- 油…………… 小さじ1
- A {
 - めんつゆ (3倍濃縮)…………… 大さじ1
 - 酒…………… 大さじ1
 - 水…………… 1/4カップ (50ml)

ポイント

- 一年中、出まわっている小松菜。あくも少なく、使いやすい野菜です。茎の部分は、短めに切って食べやすくしましょう。油揚げを加えると、エネルギーアップにもなります。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	171kcal
	たんぱく質	10.9g
	食塩相当量	1.3g

作り方

- ① 小松菜は根を切り落とし2cm長さに切る。器に卵を割り入れて溶きほくしておく。
- ② フライパンに油を入れ、小松菜と油揚げを炒め、全体がしんなりしたらAを加えて2分程度煮る。
- ③ 溶き卵を全体に回し入れてフタをし、卵が固まったら火を止める。

＼ 小粒納豆・きざみ納豆でとろみをつけて食べやすく！ /

野菜の納豆和え



材料 (2人分)

- 納豆…………… 1パック (45g)
- 納豆たれ…………… 付いているたれ1パック
- 小松菜…………… 1/2袋 (100g)
- にんじん…………… 30g
- かつお節…………… 小袋1パック (2g)

作り方

- ① にんじんはせん切り、小松菜は細かめに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんから先に入れ、小松菜も入れて一緒に茹であげて水を切る。(電子レンジで加熱してもお手軽です)
- ③ ボウルに茹でた野菜、納豆、たれ、かつお節を加え混ぜる。

ポイント

- 残り野菜をきざんで茹でることで、なんでも代用できます。
- 納豆の他に、なめたけやきざんだオクラなども、とろみがついて食べやすくなります。

栄養成分値 (1人分)	エネルギー	59kcal
	たんぱく質	5.3g
	食塩相当量	0.3g

＼ カレー味で食欲アップ！ /

冷凍うどんでカレーうどん



お鍋で



材料 (2人分)

冷凍うどん	葉ねぎ (青み) ……少々
……………2玉 (400g)	水……………500ml
豚しゃぶ肉 ……60g	甘口カレールウ…40g
油揚げ…小2枚 (30g)	めんつゆ (3倍濃縮)
玉ねぎ……………120g	……………大さじ1
にんじん……………30g	A { 片栗粉…大さじ1
サラダ油……………小さじ1	

ポイント

- スkimミルクを加えると、クリーミーになり、さらにたんぱく質アップにつながります。
- P10の半熟たまごをトッピングすることもおすすめです。

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、油揚げ、豚肉は食べやすく切る。
- ② 鍋に油を入れ、肉と野菜を炒めしんなりしたら、水、油揚げ、うどんを加え煮込む。
- ③ 火が通ったらルウ、めんつゆを加え煮立たせ、Aの水溶性片栗粉でとろみをつける。青みをそえる。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	475kcal
たんぱく質	16.6g
食塩相当量	3.8g



＼ 冷凍かぼちゃでお手軽にエネルギーとビタミンアップ /

かぼちゃのミルク煮



お鍋で



材料 (2人分)

冷凍かぼちゃ……………150g
牛乳……………150ml
さとう……………大さじ1
塩……………少々
バター……………小さじ1

ポイント

- バターは最後に加えると、風味良く仕上がります。
- かぼちゃをつぶして、パンプキンスープにしてもおいしいです。

作り方

- ① 大きい冷凍かぼちゃは適当な大きさに切る。
(レンジで解凍してから切るとよい)
- ② 鍋に牛乳、さとう、塩を入れて温まったら、かぼちゃを加え、弱火で煮る。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、バターを加えて溶かす。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	134kcal
たんぱく質	4.2g
食塩相当量	0.2g



◀パンプキンスープ

＼残りごはんを、懐かしい味を楽しみましょう！／

たんぱく質アップのこねつけ



フライパンで



ポイント

- 耳たぶ程度のやわらかさになるように、牛乳の量で調整しましょう。
- 粉チーズの代わりに、スキムミルクでもよいです。青味の冷凍ブロッコリーは冷凍ほうれん草やねぎをきざんでもいいです。

材料 (2こ分)

ごはん	150g	冷凍ブロッコリー	
小麦粉	大さじ1		2房くらい
卵	1こ	粉チーズ	小さじ2
牛乳	大さじ1	油	小さじ2
たれ	}	さとう	小さじ2
		しょうゆ	小さじ1
		すりごま	小さじ2

作り方

- ① ごはんは温め、小麦粉とこねる。卵、牛乳を加え、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② 冷凍ブロッコリーは細かく切る。①にブロッコリーと粉チーズを混ぜ、平たく形を整える。(4つ位)
- ③ フライパンに油を入れて、弱火で両面を焼く。たれの材料を混ぜて、焼きあがった上にぬる。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	254kcal
たんぱく質	9.0g
食塩相当量	0.6g

＼火を使わずにレンジでアツという間の煮りんご／

かんたん煮りんご



電子レンジで



ポイント

- 火を通してやわらかくした「煮りんご」は、噛む力が弱くなった方でも楽しめます。
- ヨーグルトと一緒に食べることでたんぱく質を補えます。

材料 (2人分)

りんご	1/2個		
A	}	さとう	大さじ1/2
		レモン汁	少々

材料 (作りやすい量)

りんご	1個		
A	}	さとう	大さじ1
		レモン汁	少々

作り方

- ① りんごは4つ割りにして、芯を取り除き皮をむき、1.5cm位のいちよう切りにする。
- ② 耐熱の皿に①のりんごを平らに並べて全体にさとうとレモン汁をふりかけ、ラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ そのまま蒸らしておき、粗熱が取れたら皿に溜まった汁気を全体に混ぜ合わせる。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	0.1g
食塩相当量	0.0g



＼ 食欲のない時のエネルギー補給に /

あんパンがゆ



電子レンジで



ポイント

- 火を使わず、レンジでチンの「あんパンがゆ」。あんこと牛乳の相性がとってもいいです。
- パサつきやすいあんパンも牛乳でしっとり。食欲ないときやおやつにおすすめです。

材料 (1人分)

- ミニあんパン …………… 1個 (50g)
- 牛乳 …………… 1/4カップ (50ml)

作り方

- ① 耐熱のカップにあんパンを入れて牛乳を注ぐ。
- ② ラップをかけて電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③ スプーンでつぶれるのでパンと牛乳を混ぜながらいただきます。



栄養成分値 (1人分)	エネルギー	160kcal
	たんぱく質	5.1g
	食塩相当量	0.3g

＼ エネルギーたっぷりの甘酒。のみやすくアレンジ /

混ぜるだけの甘酒ドリンク



豆乳割り

材料 (1人分)

- | | | |
|-----------|---|-----------------|
| 豆乳(牛乳)割り | { | 甘酒 …………… 100ml |
| | | 豆乳または(牛乳) 100ml |
| ヨーグルト割り | { | 甘酒 …………… 100ml |
| | | 無糖ヨーグルト… 100ml |
| トマトジュース割り | { | 甘酒 …………… 100ml |
| | | トマトジュース… 100ml |

作り方

混ぜるだけです。量は1：1ですが、お好みで、また甘酒の濃さによって調整してください。

栄養成分値 (1人分)	豆乳割り	エネルギー	139kcal
		たんぱく質	4.9g
		食塩相当量	0.3g



牛乳割り



ヨーグルト割り



トマトジュース割り

牛乳割り	エネルギー	137kcal	ヨーグルト 割り	エネルギー	132kcal	トマトジュース 割り	エネルギー	91kcal
	たんぱく質	5.0g		たんぱく質	5.3g		たんぱく質	2.4g
	食塩相当量	0.3g		食塩相当量	0.3g		食塩相当量	0.2g

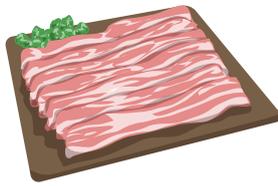
エネルギーをしっかりとることで、たんぱく質が有効に筋肉づくりに使われます。

エネルギーアップの工夫をしましょう!

①少量でも高エネルギーの食材を選びましょう。



油・バター・マヨネーズ



バラ肉



油揚げ



ねりごま
ピーナツクリーム

②食事が少ない時におすすめのおやつ

おやつで栄養補給しましょう。卵や乳製品などが使われているものはたんぱく質もとれます。



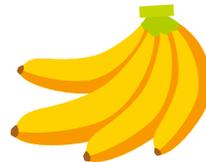
カステラ



高脂肪アイスクリーム



カスタードプリン



バナナ



チーズケーキ など

手軽な「ちょい足し」食品でたんぱく質をアップさせましょう!

肉類



ハム



やきとり缶



サラダチキン

魚類



魚缶



焼きちくわ



カニ風味かまぼこ

卵



たまご

大豆製品



納豆



豆腐

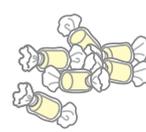


凍り豆腐

乳製品



ヨーグルト



チーズ



スキムミルク

汁ものの中へ入れたり、おかずに添えたりと！
そのまま使えて手軽にたんぱく質アップにつながります。

たんぱく質をしっかりとって、筋肉量の低下を予防しましょう。

加齢による筋力の低下は、 **口** にも起こります。

「オーラルフレイル」と言われています。

かむ力、飲み込む力が低下すると、食事量の減少や誤嚥（ごえん）が心配になります。しっかりと食べられるように、食品の組み合わせや調理方法に工夫を加えることも大切です。「やわらかい」「まとまりやすい」食事を楽しみましょう。

★やわらかくしっとり、ふっくら食べやすく！



パサつく	焼き魚	➔	煮魚
	ゆで卵・目玉焼き	➔	半熟卵・だし巻卵
かみにくい	焼き肉	➔	煮込みハンバーグ
	生野菜	➔	ゆでたり、電子レンジで加熱して
サラサラ (むせやすい)	水やお茶	➔	市販のとろみ剤を利用して
	フルーツジュース	➔	フルーツゼリーで

★まとまりやすく、飲み込みを助ける食品を使う

つなぎ・とろみづけに

マヨネーズ
クリーミー
ドレッシング



豆腐（白和え）
刻み納豆



とろろ
なめたけ
オクラ（種は、きざみましょう）



牛乳（シチューなど）
ヨーグルト



ねりごま



片栗粉であんかけ



など



誤嚥（ごえん）とは、食べた物が気管に入ってしまうことを言います。窒息や、誤嚥性肺炎につながる危険があります。

お口の筋力低下予防には、おしゃべりや、大きく口を開けて笑ったり、歌ったりすることも大事です。



低栄養の予防、改善にお役立ててください。

1日に7つの食品群以上を
めざしましょう。
食べたらOをしましょう。



10食品群チェックシート

企画・発行 2022年2月発行
公益社団法人 長野県栄養士会
〒380-0836 長野市南景町685-2
長野県食糧会館3F
Tel: 026-235-2308 Fax: 026-235-0632

月/日	肉	卵	牛乳 乳製品	油	魚	大豆 大豆製品	緑黄色 野菜	芋	果物	海藻	Oの 合計
1日目	/										
2日目	/										
3日目	/										
4日目	/										
5日目	/										
6日目	/										
7日目	/										

日本公衆衛生学会雑誌引用（改変）

主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、その日に食べた食品群にチェックを入れてみましょう。
少量でもかまいません。「いろいろ食べ」をして、低栄養を防ぎましょう。
お買い物のめやすにもしてください。

コピーしてお使いください