

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。

好きなことや、これからも続けていきたいことは？

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。

中年期と高齢期の違い

中年期
の食事

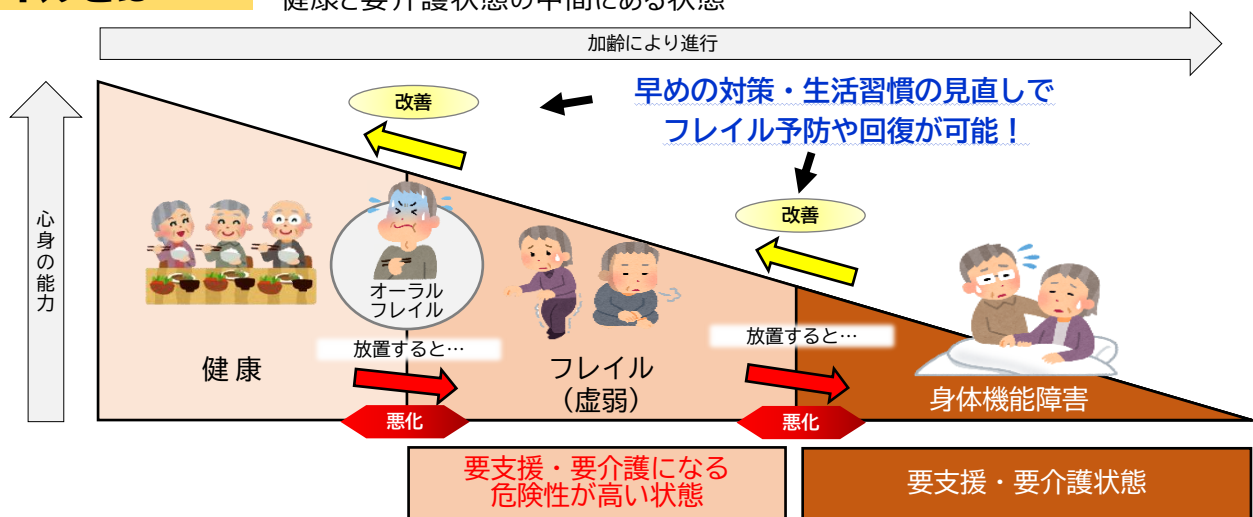
生活習慣病（高血圧、
糖尿病など）の予防
→エネルギーの
とりすぎに注意！

高齢期
の食事

フレイルの予防
→**エネルギーと
たんぱく質の不足**
に注意！

フレイルとは…？

加齢にともなって筋力や認知機能など心身の機能が徐々に低下し、健康と要介護状態の間にある状態



フレイル予防の 3本柱

活発な外出・
活動への参加

社会
参加

栄養

多様な食品摂取

運動

習慣的な
運動



口の機能の衰えにも注意！

ささいな口の機能の衰えのことを**オーラルフレイル**といいます。放置すると全身のフレイルにつながることから、「フレイルの入り口」ともいわれています。**オーラルフレイルの予防をすることで、フレイル全般の予防につながります。**
(噛む力を鍛えるための調理の工夫はP17)

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。

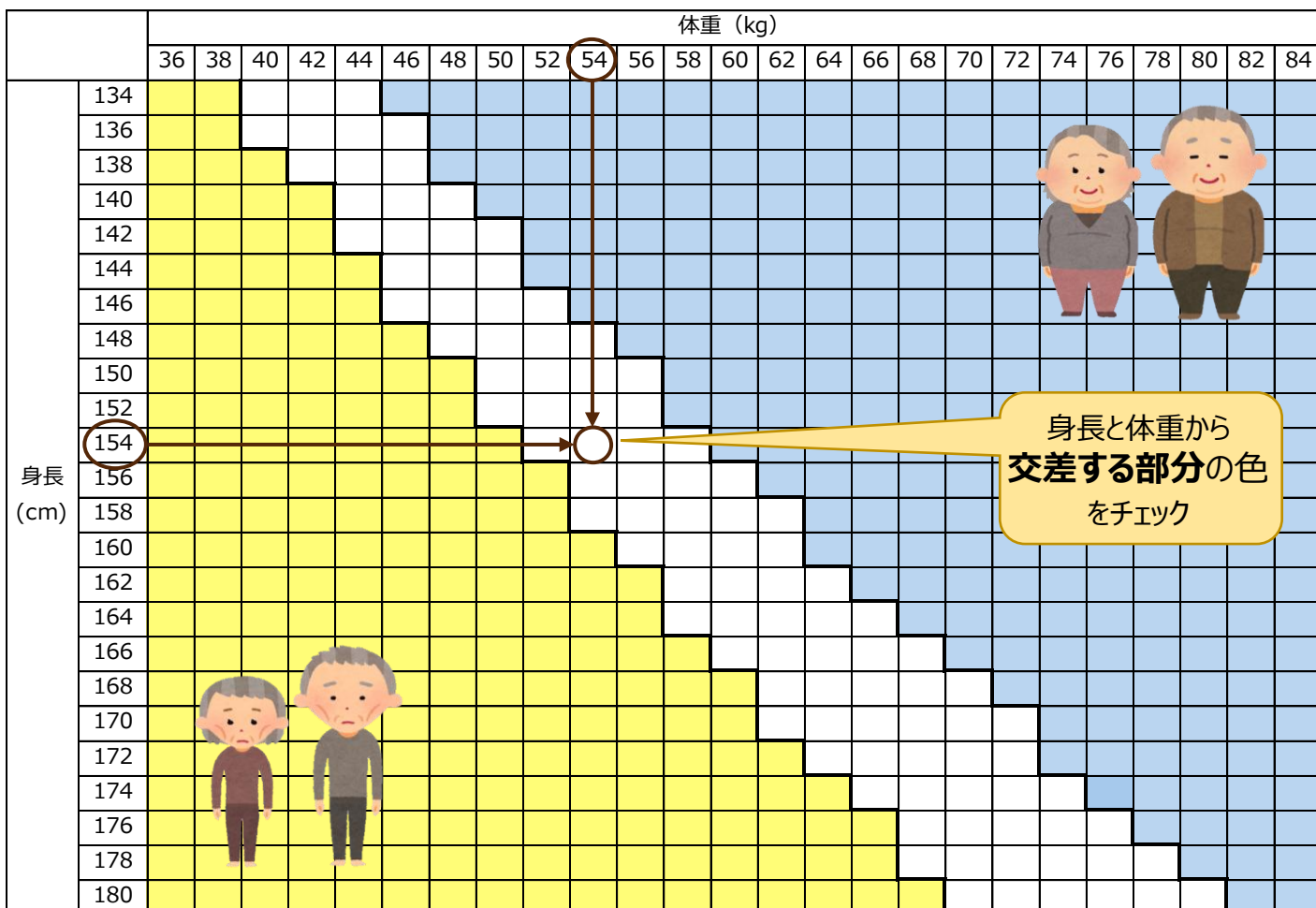
	1点	0点
6か月間で2～3kgの 体重減少がありましたか	☐ はい	☐ いいえ
歩く速度が遅くなったと思いますか (横断歩道を青信号の間にわたりきるのが難しく なった)	☐ はい	☐ いいえ
ウォーキング等の運動を 週に1回以上していますか	☐ いいえ	☐ はい
握力が低下してきたと感じますか (ペットボトルの蓋を開けにくくなった)	☐ いいえ	☐ はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような 感じがする	☐ はい	☐ いいえ

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。
黄色に近づいたら、フレイルに注意です。



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ないですか？



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

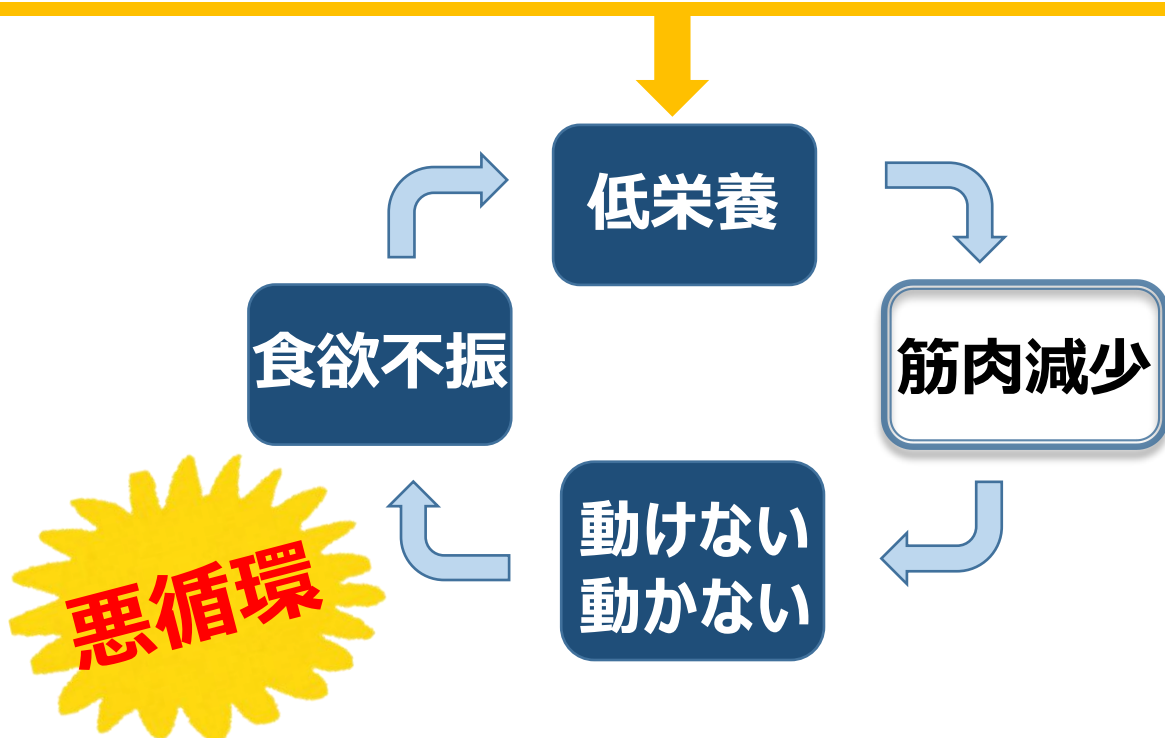


当てはまるものにチェックをつけてみましょう。

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ 最近食欲がない | ☐ 肉類をあまり食べない(週に1回又はそれ以下) |
| ☐ 食事を抜くことがある | ☐ 魚類をあまり食べない(週に1回又はそれ以下) |
| ☐ 油ものを抜いている | ☐ 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

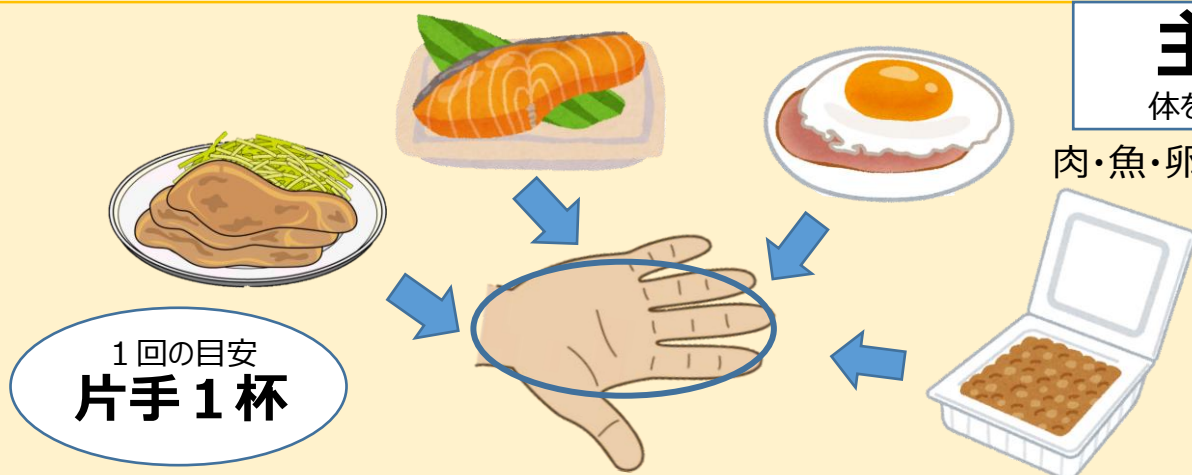
1回に食べる目安量を参考に、1日3回、主菜・副菜・主食をそろえて食べましょう。

※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

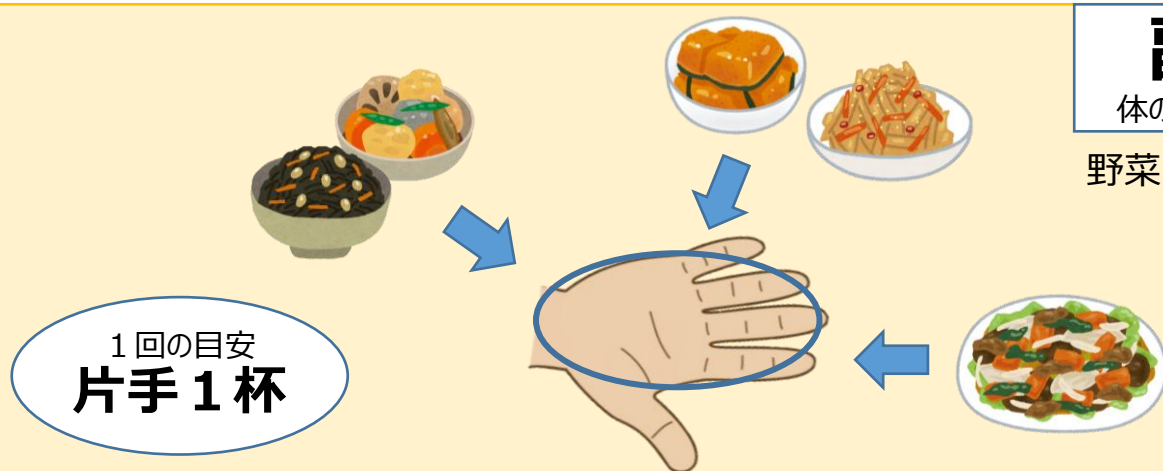
肉・魚・卵・大豆製品



副菜

体の調子を整える

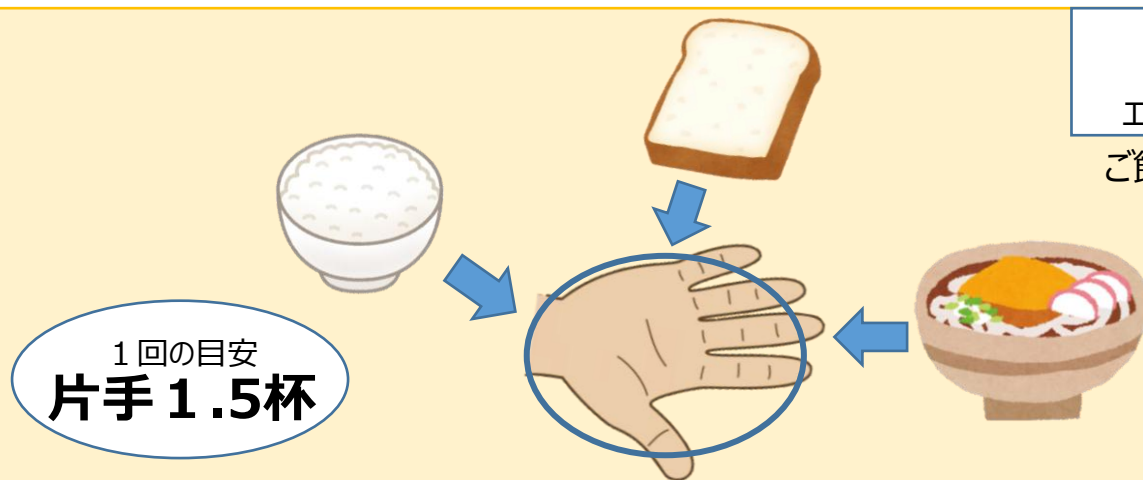
野菜・海藻・きのこ



主食

エネルギーになる

ご飯・パン・麺類



<参考> 18歳以上の栄養価 (日本人の食事摂取基準(2025年版)より)

たんぱく質 (推奨量) / 1日当たり男性65g(65歳以上は60g)・女性50g

食塩相当量 (目標量) / 1日当たり男性7.5g未満・女性6.5g未満

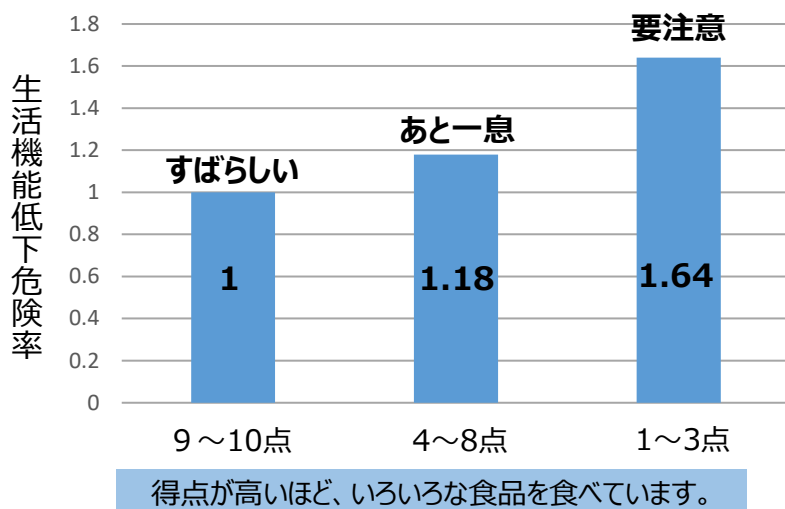
※高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の方: 6g未満

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



同じものばかり
食べていてはダメなのか…



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。

① 10の食品それぞれについて

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

② 1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	記入例							
		4/1	/	/	/	/	/	/	/
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、 チーズ等の乳製品	○							
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・ きのこ	わかめ、ひじき、のり、 しめじ、えのき、 しいたけ等								
い 芋	じゃがいも、里いも、 さつまいも等								
た 卵	鶏卵、うずらの卵等 (魚卵は除く)	○							
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		5							

困ったときの栄養アップ術

作るのが面倒...



食欲が湧かない

食べられない時には無理しないことも大事

① 食事の回数を増やす（3回の食事+間食）

- ・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

～間食メニュー例～

- バナナ
- 牛乳、ヨーグルト
- プリン、フルーツゼリー
- おはぎ、どら焼き、団子
- おにぎり、やきいも
- カステラ、蒸しパン、肉まん
- 野菜ジュース、ココア

など

豆乳ぜんざい

【材料（2人分）】

- 豆乳（無調整）.....60ml
- ゆで小豆.....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。

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 |

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 市販品を上手に活用

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一品に。

例)揚げ物(コロッケや天ぷら)、煮物、サラダなど

カット野菜・冷凍野菜を利用

★インスタント食品やレトルト食品に、カット野菜や冷凍野菜などを加える。

乾燥野菜を利用

★汁物やカップ麺のトッピングに加える。

★野菜の皮を剥いたり食材を切る手間を省くことができる。

★生野菜よりも長期間保存ができる。

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)

簡単市販品アレンジ



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。



ひじきの煮物で簡単白和え

材料 (2人分)

ひじきの煮物(惣菜)…60g

絹ごし豆腐……………1/2丁

★砂糖……………小さじ 1

★醤油……………小さじ1/2

作り方

① 豆腐は水切りをしてからボウルに入れ、なめらかになるまでつぶす。

※豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500W)で3分加熱すると簡単に豆腐の水切りができる。

② ①にひじきの煮物と★を混ぜる。

④ おすすめレシピ（P12～）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】

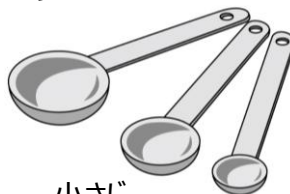
計量カップ…1カップ(200ml)



※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

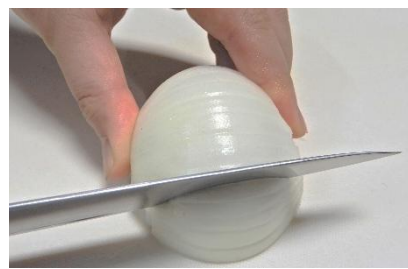


ごはんの炊き方	12	○				
ツナの炊き込みごはん	12	○	○			
鶏缶詰で炊き込みごはん	13	○	○			
さば缶カレー	14	○	○			
栄養アップお手軽そうめん	15	○	○			
牛丼の具	16		○			
豚肉としめじの卵とじ	16		○			
れんこん入りつくね	17		○			
鯖のミルクみそ煮	18		○			
ギョウザの卵とじ	18		○	○		
鮭のちゃんちゃん焼き	19		○	○		
小松菜と鶏むね肉の中華炒め	20		○	○		
鶏肉と野菜の重ね蒸し	21		○	○		
切り干し大根とささみのサラダ	22		○	○		
さば味噌・トマトのレンチン術料理	23		○	○		
ツナと白菜の炒め煮	23			○		
なすとピーマンのレンチン煮浸し	24			○		
長いもときゅうりの塩昆布和え	24			○		
ほうれん草とたくあんの和え物	25			○		
大豆とトマトのヨーグルトサラダ	25			○		
さきいかと小松菜のごま和え	26			○		
レタスとキムチのサラダ	26			○		
豆乳ごまスープ	27		○	○	○	
レタスとまいたけの春雨スープ	27				○	
けんちん汁	28				○	
ミルクみそ汁	29				○	
クラムチャウダー風スープ	29				○	
サラダチキンとめかぶのスープ	30				○	
白玉小豆	30					○

このマークがついているレシピはよく噛むレシピです。

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、4～5 cm 長さに切る。
- ② 切り口を下にし、1 cm幅に切る。
- ③ 幅 2 mm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。

いちよう切り (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)



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

ごはんの炊き方 <目安時間:約1時間 ※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257kcal 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

【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！(7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(600W)で約2分程度が目安です。

【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。

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325kcal たんぱく質9.0g 脂質4.7g 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)……1缶(70g)

にんじん……………6cm(80g)

しめじ……………1/3パック(60g)

まいたけ……………1/2パック(60g)

干しいたけ(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。

③ ①に★の調味料、ツナ缶(油ごと)、②の材料を加えて軽にかき混ぜて炊く。



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345kcal たんぱく質13.2g 脂質3.9g 食塩相当量1.4g



【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……………1缶(75g)
しめじ……………1/2パック(90g)
にんじん……………2.5cm(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
大葉……………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★を加えて軽にかき混ぜ、②と焼き鳥缶を汁ごと入れて炊く。
- ④ 大葉はせん切りにする。(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。)
- ⑤ 炊き上がったら、茶碗に盛り大葉をのせる。

⚠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。



しめじ



えのき



しいたけ



さば缶カレー＜目安時間：45分＞

＜1人分栄養価＞エネルギー629kcal たんぱく質28.0g 脂質24.0g 食塩相当量2.4g



【作り方】

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんは3mm幅のいちよう切り、じゃがいもは1.5cm程度の角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油(1)をひき、①を入れて中火で炒める。
- ③ じゃがいもの角がなくなるまで炒めたら、分量の水を加えて中火で煮る。沸騰したら弱火にし、さば缶とカットトマトを加えてお玉でアクをすくい取りながら10～15分ほど煮込む。
- ④ ボウルにサラダ油(2)、小麦粉を入れ混ぜる。良く混ぜたらカレー粉を入れさらに混ぜる。カレー粉が均一に混ぜたら③の煮汁をお玉1杯程度ずつ数回に分けて加え、均一にのばす（カレールウを作る）。
- ⑤ ③の具材が柔らかくなったら、火を止め、④を入れる。カレールウをよく溶かし混ぜてから再度火をつけ、弱火で5分ほどかき混ぜながら煮込む。
- ⑥ とろみがついたら塩、砂糖を入れ味をととのえる。

【材料(2人分)】

ごはん……………300g
 玉ねぎ……………中1/2個(100g)
 じゃがいも……………小1個(80g)
 にんじん……………3cm(40g)
 サラダ油(1)……………大さじ1
 さば水煮缶(汁ごと使用)
 ………1缶(200g)
 カットトマト(缶または紙パック)(汁ごと使用)
 …約1/2缶または1/2パック(200g)
 水……………300ml
 塩……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1

〈カレールウ用材料〉

サラダ油(2)……………大さじ1
 小麦粉……………大さじ2
 カレー粉……………大さじ1



残った玉ねぎとカットトマトはスープに活用！

- ① 玉ねぎ(100g)は食べやすい大きさに切り、鍋にオリーブオイル(小さじ1)を入れ、玉ねぎが少ししんなりするまで炒める。
- ② 水(50ml)とカットトマト(200g)、顆粒コンソメ(小さじ1/3)、塩(少々)、こしょう(少々)を加え、ふたをして弱火で3分煮る。
- ③ 牛乳(150ml)を加え、沸騰する直前で火を止める。



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341kcal たんぱく質**17.4g** 脂質9.0g 食塩相当量4.3g



【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倍濃縮)……………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。
- ⑤ 付け合わせの野菜をのせて完成。



ちょこっとアレンジ

○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：きゅうり、なす、水菜、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。

○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314kcal **たんぱく質16.9g** 脂質14.6g 食塩相当量2.7g
(煮汁を全て飲んだ場合)



【材料(3人分)】

牛肉(こま切れ).....250g
玉ねぎ.....小1個(150g)
しょうが(チューブ).....6cm程度
★水.....200ml
★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.....お好みで

【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を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。



豚肉としめじの卵とじ <目安時間15分>

<1人分栄養価> エネルギー397kcal **たんぱく質26.8g** 脂質29.2g 食塩相当量1.8g



【材料(1人分)】

豚肉(薄切り).....100g
玉ねぎ.....中1/4個(50g)
しめじ.....1/4パック(45g)
卵.....1個
油.....小さじ1
こしょう.....少々
めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
水.....大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは縦半分に切り5mm幅に切る。しめじは石づき(P13参照)を落としほぐす。
- ② フライパンに油をひき熱し、豚肉、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、めんつゆと水を入れて軽く煮る。
- ④ ひと煮立ちしたら溶き卵を入れ、ふたをして弱火で卵が半熟になるまで煮る。



れんこん入りつくね<目安時間30分>



<1人分栄養価> エネルギー256kcal たんぱく質**17.4g** 脂質15.9g 食塩相当量0.7g

噛みごたえ抜群！



【材料(2人分)】

大葉……………2枚
れんこん……………小1/2節(30g)
しいたけ……………2個(20g)
長ねぎ……………20cm(40g)
サラダ油……………小さじ1
★鶏ひき肉……………150g
★卵……………1個
★片栗粉……………大さじ2
★酒……………小さじ1
★ごま油……………小さじ1
★しょうが(チューブ)…2cm
★塩……………ひとつまみ(1g)
★こしょう……………少々

【作り方】

- ① 大葉は千切り、れんこん、しいたけは5mm角、長ねぎは小口切りにする。
- ② ★と①を全て袋に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき熱し、②の袋の角を切り、8等分に丸く絞る。
- ④ 片面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして中までしっかり火を通す。

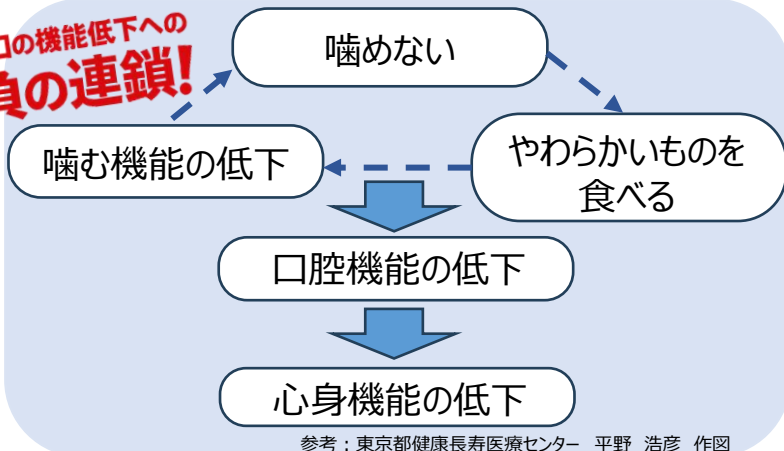


いつまでもおいしく食事をするために

口の機能は、食べる・話す・呼吸するなど、生きていくうえでとても重要な役割を果たしています。

しかし、噛む力・飲み込む力は年とともに低下していきます。

お口の機能低下への
負の連鎖！

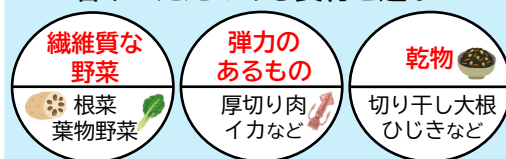


参考：東京都健康長寿医療センター 平野 浩彦 作図

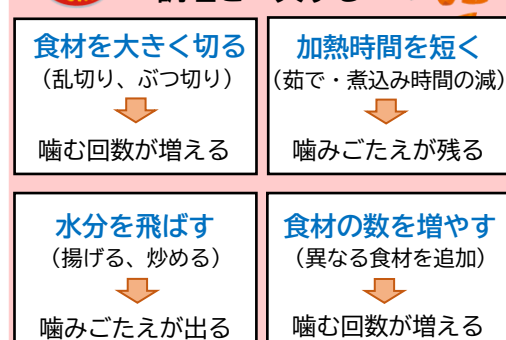
毎日の食事で、よく噛むことを意識し
口の機能を維持しましょう。

噛む力を鍛えるための調理の工夫

噛みごたえのある食材を選ぶ



調理を工夫する





鯖のミルクみそ煮 <目安時間15分>

<1人分栄養価> エネルギー240kcal たんぱく質18.4g 脂質15.1g 食塩相当量1.4g



一口メモ

青魚に多く含まれるDHAを十分に摂ることで、脳の神経細胞が活性化され、**老化抑制**や**認知症予防**になるといわれています。

【材料(2人分)】

鯖……………2切(1切れ75g)

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。



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158kcal たんぱく質8.1g 脂質7.7g 食塩相当量1.3g



ちょこっとアレンジ

レタスは、キャベツや白菜など、好みの野菜に変更しても良いです。また、冷凍ほうれん草や冷凍ブロッコリーを使用することで、より手軽に調理できます。

【材料(2人分)】

レタス……………100g

冷凍ギョウザ……………6個

水……………200ml

めんつゆ(3倍濃縮)……小さじ2

卵……………1個

【作り方】

- ① レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② フライパンに冷凍ギョウザ、水、レタスを入れ、中火で煮る。
- ③ ギョウザの皮に火が通ったら、めんつゆを加える。
- ④ 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。



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213kcal たんぱく質18.6g 脂質7.7g 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……………大1/4個(60g)
にんじん……………4cm(50g)
小松菜……………1株(40g)
バター……………10g
★合わせみそ……………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 小松菜は食べやすい大きさに切り、茎の部分と葉の部分を分けておく。
- 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、①と、②の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②の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。



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148kcal たんぱく質15.6g 脂質6.0g 食塩相当量0.6g



【材料(4人分)】

鶏むね肉……………240g
酒……………小さじ2
まいたけ……………1パック(120g)
小松菜……………8株(320g)
玉ねぎ……………小1/2個(75g)
にんじん……………4cm(50g)
ごま油……………小さじ2
しょうが……………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 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 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。
- ③ ポリ袋に①・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。
- ④ 小松菜は4cm長さに切り、茎の部分と葉の部分を分けておく。
玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めのいちょう切りにする。
しょうがはみじん切りにし、★の調味料と混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。



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238kcal たんぱく質**17.3g** 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………1袋(200g)
しめじ………1/2パック強(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。にらは3cm位の長さに切り、しめじは石づき(P13参照)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。



一口メモ (豚肉の栄養について)

豚肉には、筋肉の材料となる**たんぱく質**と疲労回復に必要な**ビタミンB1**が豊富に含まれています。低栄養を防ぎいつまでも元気に動ける体を作るために、ぜひ食事に取り入れるようにしましょう。



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119kcal たんぱく質9.2g 脂質5.0g 食塩相当量0.7g



【材料(4人分)】

鶏ささみ肉……………3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(160g)
塩……………小さじ1/3
ブラックペッパー……………少々
★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 切り干し大根は水洗いをして、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。
※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 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、ブラックペッパーで味をととのえる。
- 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。



一口メモ (切り干し大根の栄養について)

切り干し大根は、乾燥させて水分が少ない分、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど**多くの栄養素が濃縮**されています。
また、生の大根に比べて長期間保存できるので大変便利です。



主菜

副菜

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313kcal たんぱく質21.7g 脂質19.1g 食塩相当量1.5g



【材料(2人分)】

さば缶(味噌煮缶)・・・1缶(200g)
 トマト・・・・・・・・・・中1個(160g)
 切り干し大根・・・・・・・・20g
 ピザ用チーズ・・・・・・・・30g
 小口ねぎ・・・・・・・・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。
- ② トマトは一口大の大きさに切る。
- ③ ①を手でしっかり絞り、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 ④にピザ用チーズを乗せてラップをし、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

ツナと白菜の炒め煮 <目安時間15分>

<1人分栄養価> エネルギー128kcal たんぱく質8.5g 脂質7.9g 食塩相当量1.0g



【材料(2人分)】

ツナ(油漬け)・・・・・・・・1缶(70g)
 白菜・・・・・・・・・・180g
 しめじ・・・・・・・・・・1/2パック(90g)
 ★水・・・・・・・・・・60ml
 ★和風顆粒だし・・・小さじ1/3
 ★砂糖・・・・・・・・・・小さじ1 + 小さじ1/2
 ★しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づき(P13参照)をとりほぐしておく。
- ② フライパンにツナを油ごと入れ軽くほぐしたら、白菜としめじを加え、ツナ缶の油で炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら、★を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。



なすとピーマンのレンチン煮浸し <目安時間15分>

<1人分栄養価> エネルギー76kcal たんぱく質**3.5g** 脂質3.2g 食塩相当量1.8g
(煮汁を全て飲んだ場合)



【材料(3人分)】

なす……………2本(180g)
ピーマン……………3個(75g)
ちくわ……………小2本(40g)
★水……………大さじ4
★めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ3
★しょうが(チューブ)……2cm
★ごま油……………小さじ2
酢……………大さじ2
いりごま……………小さじ1

【作り方】

- ① なすはくし切り、ピーマンは縦半分に切り種を取り除き、5mm幅の細切りにする。
ちくわは縦半分に切り、斜めに5mm幅の細切りにする。
- ② ①のなすとピーマンを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ ②に★を入れ軽く混ぜ、再度ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④ ③に酢と①のちくわを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 全体に味がなじんだら器に盛り、いりごまをかける。



長いもときゅうりの塩昆布和え <目安時間10分>



<1人分栄養価> エネルギー46kcal たんぱく質**1.9g** 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……………2g

【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。



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3.2g 脂質2.2g 食塩相当量0.6g



【材料(4人分)】

ほうれん草(冷凍可).....4株(160g)
たくあん.....50g
ハム.....4枚(40g)
★砂糖.....小さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ1/3
★水.....小さじ2/3
いりごま.....小さじ2

【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といりごまを加え、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97kcal たんぱく質5.4g 脂質6.5g 食塩相当量0.2g



【材料(4人分)】

蒸し大豆.....60g
ブロッコリー(冷凍可).....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
ブラックペッパー.....少々

【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、ブラックペッパーをふる。



さきいかと小松菜のごま和え <目安時間10分>



<1人分栄養価> エネルギー115kcal たんぱく質7.4g 脂質6.5g 食塩相当量0.7g



【材料(2人分)】

小松菜……………3株(120g)
にんじん……………2cm(20g)
稲荷ずしの油揚げ…3枚
さきいか……………12g
すりごま……………大さじ2

【作り方】

- ① 小松菜は4cm長さに切り、にんじんは3mm幅の細切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ ②の加熱中に稲荷ずしの油揚げを5mm幅の短冊切りにする。
さきいかは食べやすい長さに切っておく。
- ④ 加熱が終わって水気を切った②に③とすりごまを入れて和える。



レタスとキムチのサラダ <目安時間5分>

<1人分栄養価> エネルギー40kcal たんぱく質1.7g 脂質2.7g 食塩相当量0.7g



【材料(2人分)】

レタス……………90g
白菜キムチ……………50g
ごま油……………小さじ1
すりごま……………小さじ1
焼きのり……………1枚

【作り方】

- ① レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボウルに①と白菜キムチを入れ混ぜる。
- ③ ②にごま油とすりごまを入れなじませる。
- ④ 焼きのりは適当な大きさにちぎり、③に混ぜ合わせる。



豆乳ごまスープ<目安時間10分>

<1人分栄養価> エネルギー372kcal たんぱく質28.2g 脂質18.1g 食塩相当量2.8g



【材料(2人分)】

- ★鍋の素(濃縮タイプ)・・・1個
- ★豆乳・・・・・・・・・・200ml
- ★水・・・・・・・・・・160ml
- ★乾燥野菜・・・・・・・・10g
- ★サバ缶・・・・・・・・1缶(200g)
- ★春雨(乾)・・・・・・・・10g
- ★干し芋・・・・・・・・50g
- すりごま・・・・・・・・小さじ1



ちょこっとアレンジ

春雨をうどんに変更すると満足度が増します。
また、耐熱容器に★を入れ、全体が温まるまで電子レンジで加熱すると、鍋を使わずに調理することができます。

【作り方】

- ① 鍋に★を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 春雨が軟らかくなり全体が温まったら、器に盛り、すりごまをかける。



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72kcal たんぱく質3.5g 脂質1.8g 食塩相当量1.3g



【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(120g)
- 春雨(乾)・・・・10g
- ハム・・・・・・・・2枚(20g)
- 顆粒コンソメ・・・小さじ2弱
- 水・・・・・・・・360ml
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・少々

【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。



けんちん汁 <目安時間20分>



<1人分栄養価> エネルギー73kcal たんぱく質3.2g 脂質4.5g 食塩相当量1.0g



【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……………4g
サラダ油……………大さじ1
和風顆粒だし……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ4
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(分量外)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 ①のしょうがを真ん中に盛る。



一口メモ

汁物や煮物は、材料を油で炒めてから煮るとエネルギーアップに繋がります。



ミルクみそ汁 <目安時間20分>

<1人分栄養価> エネルギー125kcal たんぱく質6.8g 脂質6.9g 食塩相当量1.3g



【材料(2人分)】

じゃがいも……………中1/2個 (50g)
にんじん……………1.5cm (20g)
玉ねぎ……………中1/4個 (50g)
油揚げ……………1枚(7cmの正方形)
長ねぎ……………10cm (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 じゃがいもとにんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
油揚げは半分に切り、さらに1cm幅に切る。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。



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135kcal たんぱく質9.8g 脂質4.0g 食塩相当量1.4g



【材料(4人分)】

ミックスベジタブル……………200g
水……………150ml
コーンスープ(紙パック)……………450g
あさりの水煮缶……………1缶(125g)
こしょう……………少々
パセリ……………お好みで



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、さらにエネルギーやたんぱく質量がアップします。

※塩分も多いため要注意

【作り方】

- ① 鍋に水とミックスベジタブルを入れて、加熱する。
- ② 野菜が解凍されて柔らかくなったら、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、こしょうで味をととのえる。



サラダチキンとめかぶのスープ <目安時間10分>



<1人分栄養価> エネルギー52kcal たんぱく質**6.4g** 脂質0.7g 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………大1/4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
(顆粒コンソメの場合、小さじ2弱)
ブラックペッパー…少々
水………600ml

【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。



白玉小豆<目安時間10分>

<1人分栄養価> エネルギー97kcal たんぱく質**3.3g** 脂質1.4g 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………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。

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:0568-85-6422
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8年8月改定