

伊勢原市ヘルスマイトが作った健康レシピ

簡単シニアごはん

く高齢者向け簡単レシピ集く



男性でも作りやすい
簡単レシピ
40品収録！

ごあいさつ



伊勢原市食生活改善推進団体(愛称：伊勢原市ヘルスマイト)は、昭和37年に結成され、各世代に向け地域で料理講習会などの食育活動をしているボランティアグループです。「私たちの健康は私達の手で」「おいしく楽しく健康に」をスローガンに活動しています。

地域活動の中で市民の皆様に普及してきたものの中から、簡単に作ることができ、たんぱく質がとれる高齢者向けのレシピを40品集めました。

これらの一つ一つが健康づくりに役立つものであり、皆様の食卓の一品になることを願ってここにお届けします。

伊勢原市食生活改善推進員一同

私たちと一緒に活動しませんか？
伊勢原市ヘルスマイトになるには……

「伊勢原市ヘルスマイト養成講座」
(市健康づくり課開催)を受講し、
修了した方が入会できます。



お問い合わせは
伊勢原市保健福祉部健康づくり課 管理栄養士
TEL：0463-94-4616 FAX：0463-93-8389

も く じ

ごあいさつ	2
-------	---

主食

レンジで簡単さばカレーピラフ	4
桜えびの炊き込みご飯	5
ツナときゅうりの混ぜご飯	6
イワシ缶の卵とじ丼	7
炊飯器で作るチキンピラフ	8
大豆入りドライカレー	9
納豆そうめん	10
焼き鳥缶でせいろ蕎麦	11

主菜

卵	わかめ入りスクランブルエッグ	12
	ひじき煮の卵焼き	13
	トマトとタマゴの中華炒め	14
	豆乳茶碗蒸し	15
肉	肉豆腐	16
	豆腐と牛肉のフライパン蒸し	17
	鶏肉ともやしの和風サラダ	18
	鶏肉のカレー風味焼き	19
	豚肉と白菜のミルフィーユ牛乳鍋	20
	鶏肉と野菜の千切り炒め	21
	豚薄切り肉のチーズ巻き	22
魚	かじきのポン酢かけ	23
	ピザ風はんぺん	24
	サバ缶のキムチチゲ	25
	サバ缶のトマト卵とじ	26
	鮭と野菜のフライパン蒸し	27

大豆製品

とろろかけ豆腐	28
豆腐とホタテのとろみ煮	29
凍り豆腐のポトフ	30

副菜

カット野菜としらすの中華風和え物	31
長芋のもずく和え	32
ブロッコリーの甘酢とろろかけ	33
ツナと大豆の簡単サラダ	34
キャベツと油揚げのレンジ煮	35
トマトとツナのナムル風	36
野菜としらすのチーズ焼き	37
ブロッコリーの炒り豆腐	38

汁物

とろろ昆布のお吸い物	39
納豆のみそ汁	40
塩昆布の和風ミルクスープ	41

デザート

フルーツ豆腐白玉	42
オレンジジュースでフレンチトースト	43

もしかしてフレイル？	44
フレイル予防のための食事のとり方	45
たんぱく質を手軽により多くとるために	46
やせてきてたら要注意！	47



主食

レンジで簡単 さばカレーピラフ

栄養素 (1人分)

エネルギー	397 kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	13.8g
カルシウム	100 mg
食塩相当量	1.0g

材料<1人分>

- ・ ご飯(冷凍や冷ご飯でOK) 150g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ カレー粉 小さじ1
- ・ バター 大さじ1
- ・ ミックスベジタブル(冷凍) 30g
- ・ さば水煮缶 30g



作り方

- ① 耐熱ボールにご飯(冷凍の場合は軽く加熱しほぐしておく。)を入れ、塩、こしょう、カレー粉、バターをご飯に散らして混ぜる。
- ② ①に冷凍ミックスベジタブルと、さば缶をのせ、ラップをしてレンジで3分ほど、様子を見ながら加熱する。
- ③ 全体をよく混ぜ合わせる。

ひとメモ

- 余った冷や飯で、火や包丁を使わず作れるピラフです。カレー粉の香りで、食欲UP!

主食

桜えびの炊き込みご飯



栄養素 (1人分)

エネルギー	291 kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	3.1g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	1.0g

材料<6人分>

- ・ 精白米 ……………3合(450g)
- ・ ツナ缶(油漬け)
……………1缶(70g)
- ・ 塩こんぶ ……………1袋(32g)
- ・ 桜えび ……………7g

作り方

- ① 米は洗い、炊飯釜に入れる。目盛りに合わせて水を加え、30分程浸水する。
- ② ①に汁ごとのツナ缶と塩こんぶ、桜えびを入れ、炊飯器で炊飯する。



ひとメモ

- 多めに作って残りを小分けにして
- 冷凍するなど、ストックができます。



主食

ツナときゅうりの混ぜご飯

栄養素 (1人分)

エネルギー	338 kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	8.6g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.2g

材料<2人分>

- ・ 温かいご飯 …………… 300g
- ・ ツナ缶(油漬け)
……………1缶(70g)
- ・ きゅうり …… 1/2本(40g)
- ・ しょうが ……ひとかけ(5g)
- ・ 白ごま …………… 小さじ1

- ・ 塩 …………… 小さじ1/6
- ・ しょうゆ …………… 小さじ1



作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩を振る。しょうがは皮をむき、千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ② ボウルに温かいごはんと水気を絞ったきゅうり、しょうが、ツナ缶、しょうゆを加えて混ぜる。茶碗に盛りつけ、ごまをかける。

ひとメモ

- ごはんを市販のすし酢で酢飯にしてもおいしいです。

主食

イワシ缶の卵とじ丼



栄養素 (1人分)

エネルギー	474 kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	14.6g
カルシウム	330 mg
食塩相当量	1.2g

材料<1人分>

- ・ ごはん…………… 150g
- ・ イワシ缶(味付き)
…………… 1缶(固形量 70g)
- ・ 小松菜…………… 30g
- ・ 玉ねぎ…………… 10g
- ・ 卵…………… 1個
- ・ おろししょうが(チューブ)
…………… 小さじ1
- ・ 酒…………… 大さじ1

作り方

- ① 小松菜は、3センチくらいに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② イワシ缶を汁ごと鍋に入れ大きめにほぐし、酒、①の野菜を加え、蓋をして弱火で野菜に火を通す。
- ③ ②に溶きほぐした卵を回し入れ強火にし、半熟状になったら蓋をして火を止める。
- ④ ごはんを丼に盛り、③を上へのせ、おろししょうがをのせる。



ひとロメモ

- サンマやサバ、焼き鳥の缶詰でもアレンジできます。
-
-
-
-



主食

炊飯器で作る チキンピラフ

栄養素 (1人分)

エネルギー	365 kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	6.8g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	1.4g

材料<2人分>

- ・ 米 1合
- ・ にんじん 小1/3本(50g)
- ・ ピーマン 2個(50g)
- ・ 玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・ 鶏もも肉 80g
- ・ 塩 少々(0.5g)
- ・ こしょう 少々
- ・ ブイヨン(顆粒)
..... 小さじ1と1/2(4.5g)

お好みで

- ・ 市販ミックスサラダ
..... 1袋(100g)
- ・ 市販ゆで卵 1個
- ・ 市販ドレッシング 小さじ1



作り方

- ① 米を研ぎ、ザルに上げ水を切っておく。
- ② 野菜(にんじん、ピーマン、玉ねぎ)をみじん切りにする。
- ③ 鶏肉は塩、こしょうで下味をつける。
- ④ 炊飯器に①の米、②の野菜、③の鶏肉を順にのせ、ブイヨン、1合の目盛までの水を入れ炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。お皿にピラフ、鶏肉を盛り合わせる。
- ⑥ ミックスサラダ、半分に切ったゆで卵を添えて、ドレッシングをかける。

ひとメモ

- トマトを加えるとトマトライス、コンソメを半量にしカレー粉を加えるとカレーピラフとアレンジできます。

主食

大豆入り ドライカレー



栄養素 (1人分)

エネルギー	449 kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	12.4g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	2.0g

材料<2人分>

- ・ ご飯 …………… 300g
 - ・ 牛などのひき肉 …………… 80g
 - ・ 大豆(水煮) …………… 50g
 - ・ ミックスベジタブル(冷凍) … 50g
 - ・ 玉ねぎ …………… 1/2個(100g)
 - ・ にんにく …………… 1片
 - ・ しょうが …………… 1片
 - ・ 油 …………… 小さじ1
 - ・ トマトジュース(無塩) …… 100ml
- A
{

 トマトケチャップ …… 大さじ1
 ウスターソース …… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/4
 カレー粉 …………… 大さじ1
- ・ パセリや枝豆 …… お好みで適量

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ炒め、透き通ったらひき肉を加えさらに炒める。
- ③ トマトジュース、大豆、ミックスベジタブルを加え、少し煮たらAを加えて汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ ごはんを盛り、上に③をのせる。お好みでパセリやむいた枝豆などをのせる。



ひとロメモ

● ひき肉や野菜を変えてアレンジ
● できます。



主食

納豆そうめん

栄養素 (1人分)

エネルギー	435 kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	6.1g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	3.7g

材料<2人分>

- ・ そうめん(乾麺) …… 200g
- ・ ひきわり納豆 …… 2パック
- ・ 長ねぎ …… 少々
- ・ 大葉 …… 1枚
- ・ トマト …… 100g

A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
	水	150ml



作り方

- ① そうめんはたっぷりの湯で茹で、しっかり水洗いしておく。
- ② 長ねぎ、大葉は刻む。トマトはくし形に切る。
- ③ ①のそうめん、②のねぎ、大葉、トマトをきれいに盛りつける。
- ④ Aを合わせためんつゆに、ひきわり納豆を溶き入れる。
- ⑤ ③に④を食べる直前に回しかける。

ひとメモ

- -
 -
 -
 -
 -
 -
- そうめんは、うどんでも代用できます。

主食

焼き鳥缶で せいろ蕎麦



栄養素 (1人分)

エネルギー	391 kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	8.7g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.7g

材料<2人分>

- ・ そば(乾麺でもOK)
.....2玉分
 - ・ 焼き鳥缶(タレ)
.....1缶(75g)
 - ・ 長ねぎ1本
 - ・ ごま油 小さじ1
 - ・ 七味唐辛子 少々
- そばつゆ
- | | | | |
|---|---|------------|-------|
| △ | } | めんつゆ(3倍濃縮) | |
| | | | 50ml |
| | | 水 | 350ml |

作り方

- ① 長ねぎは一口大の斜め切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ①を中火で炒める。長ねぎに焼き色がついたら、焼き鳥缶を汁ごと全量と△のそばつゆを入れ沸騰させる。
- ③ そばは茹で流水でよく冷やし、ざるにあげておく。
- ④ ②と③を器に盛り、お好みで七味唐辛子や薬味を添える。



ひと口メモ

- 冷たいそばを熱いつゆにつけて食
- べる鴨せいの風を、焼き鳥の缶詰
- で手軽に楽しめます。

主菜 卵

わかめ入り スクランブル エッグ

栄養素 (1人分)

エネルギー	122 kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	10.6g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	0.5g



材料<2人分>

- ・ 卵 2個
- ・ カットわかめ(乾燥)
..... 大さじ1 (2g)
- ・ 牛乳 大さじ2
- ・ 長ねぎ 5センチ分(10g)
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ こしょう 少々
- ・ 油 小さじ1



作り方

- ① カットわかめは牛乳を加え戻しておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 卵を割りほぐして①の牛乳のみを加え、しょうゆとこしょうを加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンに油を中火で温め、②の長ねぎと①で戻したわかめを炒め、しんなりしたら、③を流し入れて大きく混ぜて加熱する。

ひとロメモ

- カットわかめはすぐ戻るので、味
- 噌汁以外にも使え、便利な食材
- です。

主菜 卵

ひじき煮の 卵焼き

栄養素 (1人分)

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.2g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	0.5g

主菜 卵



材料<2人分>

- ・ ひじきの煮物(市販品)
..... 40g
- ・ 卵 2個
- ・ 油 少々

作り方

- ① 耐熱容器に油を薄く塗っておく。
- ② 卵を溶いてひじきの煮物を入れて、軽く混ぜ合わせ、①に入れる。
- ③ ②にラップをふんわりとかけて、電子レンジで1分30秒ほど加熱する。(途中、かき混ぜ、様子を見ながら加熱する。)
- ④ 最後に、温かいうちにキッチンペーパーで押さえ、厚焼き卵風の形にする。(または、全体を軽く混ぜ、卵とじ風にする)



ひとロメモ

- 市販の切り干し大根やきんぴら
- ごぼうなどでもアレンジできます。
-
-
-

主菜 卵

トマトとタマゴの中華炒め

栄養素 (1人分)

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	121.3g
脂質	21.4g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	1.4g

材料<2人分>

- ・ 卵 …………… 3個
- ・ トマト …………… 150g
- ・ しめじ …………… 140g

- ・ 顆粒中華だし …… 小さじ1
- ・ しょうゆ …………… 小さじ1

- ・ ごま油 …………… 大さじ1
- ・ こしょう …………… 少々

作り方

- ① 卵は溶きほぐしておく。トマトは一口大の乱切りにする。しめじは房をばらしておく。
- ② フライパンにごま油大さじ4分の3を熱し、強火で卵をふんわりと炒める。火を止めて卵を器にとる。
- ③ フライパンを再び火にかけて、トマト、しめじを炒める。火が通ったら卵を戻し、顆粒中華だし、しょうゆ、こしょうを入れ中火で2～3分炒める。
- ④ 火を止めて、残りのごま油大さじ4分の1を香りづけにかけて混ぜる。

ひとメモ

きのこと類はきくらげ、エリンギなどお好みのものでOKです。



主菜 卵

豆乳茶碗蒸し



栄養素 (1人分)

エネルギー	79 kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	2.2g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	0.6g

主菜
卵

材料<2人分>

- ・ 卵 1個
- ・ 豆乳(無調整) 150ml
- ・ 枝豆(冷凍) 20g
- ・ しいたけ 20g
- ・ カニ風味かまぼこ 20g
- ・ めんつゆ(3倍濃縮)
..... 小さじ1

作り方

- ① しいたけは、石づきを取り薄切りにする。
- ② 枝豆は解凍して、さやから出しておく。
- ③ カニ風味かまぼこはさいておく。
- ④ 卵と豆乳をよく混ぜて、茶こしでこす。
- ⑤ ④にめんつゆをよく混ぜ、卵液を作る。
- ⑥ 2個の器に、しいたけ、枝豆、カニ風味かまぼこをバランスよく置いて、上から⑤の卵液をそっと入れる。
- ⑦ 器にふんわりとラップをかけて、レンジで3分ほど加熱する。様子を見て固り具合がゆるい場合は、加熱時間を追加して調整する。

ひとロメモ

● 中の具は、かまぼこや残り野菜などお好みで変えてもおいしいです。



主菜 肉

肉豆腐

栄養素 (1人分)

エネルギー	226 kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	13.0g
カルシウム	91 mg
食塩相当量	1.3g



材料<2人分>

- ・豚薄切り肉…………… 100g
- ・絹ごし豆腐…………… 200g
- ・玉ねぎ…………… 120g
- ・しいたけ…………… 30g
- ・長ねぎ…………… 30g

- ・すき焼きのたれ(市販)
…………… 大さじ2
- ・水…………… 120ml

作り方

- ① 絹ごし豆腐は6等分に切る。玉ねぎとしいたけは5ミリの厚さに切る。長ねぎは斜め切りにしておく。
- ② 鍋に水、すき焼きのたれを入れ煮立ったら豚肉をほぐし入れ、①の玉ねぎ、しいたけ、長ねぎを入れ再び煮立たせる。豆腐を入れ、味がしみたら火を止め器に盛る。



ひとメモ

- 市販のすき焼きのたれで手軽に
- 作れます。

主菜 肉

豆腐と牛肉の フライパン蒸し

栄養素 (1人分)

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	8.7g
カルシウム	120 mg
食塩相当量	1.4g

主菜
肉

材料<2人分>

- ・ 木綿豆腐…………… 200g
- ・ 牛切り落とし…………… 100g
- ・ ほうれん草…………… 50g
- ・ にんじん…………… 30g
- ・ もやし…………… 100g
- ・ 酒…………… 大さじ1
- ・ 水…………… 50ml
- ・ ぽん酢しょうゆ… 大さじ2

作り方

- ① 豆腐を8等分に切る。ほうれん草は一口大に、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンに野菜、肉、豆腐を並べる。
- ③ ②に酒と水を注ぎ入れる。蓋をして中火にかけ、煮立ったら3分程、肉に火が通るまで蒸す。
- ④ 器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。



ひとメモ

豚肉で作ってもおいしくできます。

主菜 肉

鶏肉ともやしの和風サラダ

栄養素 (1人分)

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	2.2g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	1.3g



材料<2人分>

- ・ サラダチキン…1枚(100g)
- ・ もやし …… 150g
- からし酢みそ …… 小さじ1/4
- 練からし …… 大さじ1/2
- みそ …… 小さじ1
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1
- 顆粒和風だし …… 少々
- ・ サラダ菜などお好みの葉物野菜 …… 2~3枚
- ・ ミニトマト …… 4個

作り方

- ① サラダチキンは細く裂いておく。
- ② もやしは洗って熱湯でさっと茹でる。水に取りザルに上げ水気を切る。
- ③ ボールにⒶを全て入れよく混ぜる。からし酢みそを作り、①と②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ サラダ菜はよく洗い、食べやすい大きさにちぎり皿に敷き、③を盛り、ミニトマトを飾る。



ひとロメモ

- からし酢みそを市販のドレッシングにかえてもOKです。サラダチキンはコンビニなどでも売られています。

主菜 肉

鶏肉の カレー風味焼き

栄養素 (1人分)

エネルギー	274 kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	16.8g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	0.7g

主菜 肉



材料<2人分>

- ・ 鶏もも肉 …… 1枚(250g)
- | | |
|---|--------------|
| A | 卵 …… 1/2個 |
| | 小麦粉 …… 大さじ1 |
| | 片栗粉 …… 大さじ1 |
| | 塩 …… 小さじ1/6 |
| | カレー粉 …… 小さじ1 |
| | 水 …… 大さじ1/2 |
- ・ サラダ油 …… 小さじ1
- ・ レタス …… 1枚
- ・ ミニトマト …… 4個
- ・ レモン …… 1/8個

作り方

- ① ボウルにAを合わせておく。
- ② ①に鶏肉を入れ絡め、30分ほどおく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目から焼く。きつね色になったら裏返し、蓋をして火が通るまで、4～5分蒸し焼きにする。
- ④ お皿に盛り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。



ひとロメモ

- 鶏肉はカットされているものでも
- OKです。ボウルの代わりにビニール袋で作ると、洗い物が減らせます。

主菜 肉

豚肉と白菜の ミルフィーユ 牛乳鍋

栄養素 (1人分)

エネルギー	364 kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	30.3g
カルシウム	170 mg
食塩相当量	2.0g



材料<2人分>

- ・豚バラ薄切り肉…………… 160g
- ・白菜…………… 300g
- ・しめじ…………… 60g
- ・にんじん…………… 小1本
- ・水…………… 150ml
- ・固形ブイヨン…………… 1個
- ・牛乳…………… 200ml
- ・みそ…………… 小さじ1
- ・塩…………… 少々(0.3g)
- ・こしょう…………… 少々

作り方

- ① 白菜は1枚ずつにばらし、白菜と豚肉を交互に3回ほど重ねる。一口大に切り、鍋のフチに沿って詰めていく。
- ② にんじんは薄い輪切り、しめじは石づきを落として、小房に分ける。
- ③ 鍋のすき間に、②のにんじんとしめじを入れる。
- ④ ③に水と固形ブイヨンを入れ蓋をして、中火でにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に牛乳を入れ、みそを溶く。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調える。



ひとロメモ

- 鍋のシメにご飯を入れると、洋風
- ハット風になります。
-
-

主菜 肉

鶏肉と野菜の 干切り炒め



栄養素 (1人分)

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	17.0g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.1g

主菜 肉

材料<2人分>

- ・鶏むね肉 …… 1/2枚(150g)
- Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 小さじ1/2
- ・じゃがいも …… 1個(120g)
- ・赤パプリカ …… 半分(80g)
- ・ピーマン …… 中2個(80g)
- ・長ねぎ …… 1/2本(60g)
- 豆板醤 …… 小さじ2/3
- Ⓑ 塩 …… 少々(0.3g)
- しょうゆ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/3
- ・油 …… 大さじ1と1/3

作り方

- ① 鶏むね肉は、細切りにし、Ⓐを振りかけ下味をつける。
- ② じゃがいもは、細切りにして、水にさらして水気を切っておく。
- ③ 赤パプリカ、ピーマン、長ねぎは細切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、②のじゃがいもが透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に③の長ねぎと①の鶏むね肉を加え、火が通ったら③の赤パプリカ、ピーマンを加えてさっと炒め、Ⓑの調味料を加える。



ひとロメモ

- 鶏肉を豚肉や牛肉に変えてアレンジできます。

主菜 肉

豚薄切り肉の チーズ巻き

栄養素 (1人分)

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	26.6g
カルシウム	260 mg
食塩相当量	1.6g



材料<2人分>

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 160g
- 塩 少々(0.3g)
- こしょう 少々
- 大葉 8枚
- スライスチーズ 4枚
- 油 小さじ2
- 付け合わせ
- キャベツ(千切り) 60g
- ミニトマト 4個
- きゅうり 1/2本



作り方

- ① 豚肉を広げて塩、こしょうをする。
- ② 大葉は縦半分にする。スライスチーズも半分にする。
- ③ 豚肉の上に大葉を重ね、その上にチーズをのせ、端から巻く。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。焼き目が付いたら裏返し、蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

ひとロメモ

-
-
-
-
-
-

しゃぶしゃぶ用の肉を使うと、火が通りやすいです。

主菜 魚

かじきの ポン酢かけ

栄養素 (1人分)

エネルギー	171 kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	10.6g
カルシウム	6 mg
食塩相当量	0.9g



材料<1人分>

- ・ かじき …………… 1切れ
- ・ オリーブ油 …………… 小さじ1
- ・ ぽん酢しょうゆ
…………… 大さじ1/2
- ・ 青じそ …………… 1枚
- ・ 片栗粉 …………… 小さじ1



作り方

- ① かじきはキッチンペーパーで水分をとっておく。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、火にかけ①を入れて蓋をする。弱めの中火で両面に焦げ目が少し付くように中まで火を通して取り出す。
- ③ 焼けたメカジキに、ぽん酢しょうゆをかけ全体に絡ませる。
- ④ ③が出来上がったらお皿に、青じそを添えて盛る。

ひと口メモ

- お好みの魚の切り身や鶏肉にか
- えてもアレンジできます。
-
-
-

主菜 魚

ピザ風はんぺん



栄養素 (1人分)

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	4.6g
カルシウム	110 mg
食塩相当量	1.8g

材料<1人分>

- ・はんぺん……………1枚(65g)
- ・ピーマン…中1/2個(20g)
- ・トマトケチャップ
……………小さじ2
- ・ピザ用チーズ……………15g

作り方

- ① ピーマンは小さめに切る。
- ② はんぺんにトマトケチャップを塗り、ピーマンとチーズをのせる。
- ③ ②をアルミホイルにのせて、オーブントースターで5～6分ほど焼く。(チーズが溶け、はんぺんに火が通れば出来上がり)



ひとメモ

- チーズは、スライスチーズでも代
- 用できます。

主菜 魚

サバ缶の キムチチゲ

栄養素 (1人分)

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	17.0g
カルシウム	350 mg
食塩相当量	2.4g



材料<2人分>

- ・サバ缶(水煮) … 1缶(190g)
- ・しめじ …………… 50g
- ・玉ねぎ …………… 50g
- ・にんじん …………… 50g
- ・おろしにんにく …… 1cm
(チューブタイプ)
- ・おろししょうが …… 1cm
(チューブタイプ)
- ・白菜キムチ …………… 100g
- ・絹ごし豆腐 …………… 150g
- ・青じそ …………… 4枚
- ・ごま油 …………… 小さじ2
- ・こしょう …………… 少々
- ・水 …………… 200ml

作り方

- ① しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむき、いちょう切り、青じそはせん切りにする。
- ② 鍋ににんにく、しょうが、ごま油を入れ中火で熱し、①のしめじ、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③ ②にキムチと水を加え、にんじんが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④ ③にサバ缶を汁ごとと豆腐、こしょうを加えて煮る。
- ⑤ できあがったら青じそを添える。

ひとロメモ

- サバ缶にキムチを合わせることで、
- 魚のにおいが苦手な方でも食べ
- やすい一品です。



主菜 魚

サバ缶の トマト卵とじ

栄養素 (1人分)

エネルギー	181 kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	12.1g
カルシウム	150 mg
食塩相当量	1.0g



材料<2人分>

- ・ サバ缶(水煮)
..... 1缶(固形量100g)
- ・ 玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・ にんにく 1片
- ・ トマト 1個(100g)
- ・ 油 大さじ1/2
- ・ 卵 1個
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 塩 少々(0.3g)
- ・ こしょう 少々
- ・ 粉末パセリ 少々

作り方

- ① サバ缶は大きめにくずす。トマトはくし形に切る。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①のにんにく、玉ねぎを炒める。香りが出たらサバを入れ、焼き目をつける。
- ③ ②に①のトマトを入れ、しょうゆ、塩、こしょうを入れ弱火で炒める。
- ④ 溶いた卵を入れ、蓋をし、火をとめる。
- ⑤ 器に盛り、パセリをふる。

ひとロメモ

魚の缶詰は常備しておく、便利です。



主菜 魚

鮭と野菜の フライパン蒸し



栄養素 (1人分)

エネルギー	156 kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	3.4g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	1.1g

主菜
魚

材料<2人分>

- ・ 生鮭 …………… 2切れ
- ・ キャベツ …… 200g (1/6玉)
- ・ パプリカ(黄)
…………… 1/2個(約70g)
- ・ ミニトマト …… 8個(80g位)
- ・ 水 …………… 50ml
- ・ 酒 …………… 大さじ2
- ・ 塩 …………… 少々(0.5g)
- ・ こしょう …………… 少々
- ・ めんつゆ(2倍濃縮)
…………… 大さじ1
- ・ パセリ …………… お好みで適量

作り方

- ① キャベツは一口大のざく切り、パプリカは細切りにし、ミニトマトはヘタをとる。
- ② 大きめのフライパンに①の野菜を敷き、その上に生鮭をのせる。
- ③ ②に塩、こしょう、水、酒を回し、蓋をして中火にかける。蒸気が出てきたら火を弱め、肉に火が通るまで蒸す。
- ④ ③を器に盛り、めんつゆをかける。



ひとロメモ

- 魚を他の切り身に変えたり、鶏肉
- などでもアレンジできます。

主菜 大豆製品

とろろかけ豆腐



栄養素 (1人分)

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	3.8g
カルシウム	85 mg
食塩相当量	0.5g

材料<1人分>

- ・豆腐……………100g
- ・とろろ(冷凍)
……………1袋(50g)
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・わさび(好みで)……………少々

作り方

- ① 豆腐に解凍したとろろをかける。
- ② しょうゆをかける。
- ③ 好みでわさびをのせる。



ひとメモ

- 冷や奴だけではなく、湯豆腐にしてもおいしいです。
-
-
-
-

主菜 大豆製品

豆腐とホタテの とろみ煮

栄養素 (1人分)

エネルギー	106 kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	3.7g
カルシウム	100 mg
食塩相当量	0.9g



材料<2人分>

- ・絹ごし豆腐……………200g
 - ・ホタテ缶……………1缶(70g)
 - ・いんげん……………30g
 - ・めんつゆ(2倍濃縮)
……………大さじ1
 - ・水……………200ml
- [
- ・片栗粉……………小さじ2
 - ・水……………小さじ2
-]

作り方

- ① 豆腐は6等分にする。
- ② さやいんげんは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にホタテ缶を汁ごと入れ、水とめんつゆを加え、①と②を煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。



ひとロメモ

- ホタテ缶は、カニ缶やほぐしたかに風味かまぼこでもOKです。人参など入れると彩りがきれいです。

主菜 大豆製品

凍り豆腐のポトフ



栄養素 (1人分)

エネルギー	235 kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	17.4g
カルシウム	140 mg
食塩相当量	2.1g

材料<2人分>

- ・ 凍り豆腐……………2枚(30g)
- ・ 大根……………100g
- ・ にんじん……………100g
- ・ ブロccoli……………70g
- ・ ウィンナーソーセージ……………4本 80g

- △ 水……………2カップ
△ ブイヨン(固形)……………1個
△ こしょう……………少々



作り方

- ① 凍り豆腐はボウルに入れ、たっぷりの水に浸けて戻す。ふっくらとなったら手の平で挟んで水気を軽く絞り、4等分に切る。
- ② 大根とにんじんは一口大に切る。ソーセージは斜め半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に②の大根、にんじん、ソーセージを入れ、△を加え蓋をし、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ ①の凍り豆腐と②のブロッコリーを加えてさらに5分程煮る。

ひとメモ

- お好みでマスタードなどを添えて
- もおいしいです。

副菜

カット野菜と しらすの 中華風和え物

栄養素 (1人分)

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.3g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	1.0g



材料<2人分>

- ・ ミックスカット野菜 …… 200g
(加熱調理用)
- ・ しらす干し …… 大さじ3
- 〔
 - ・ 酢 …… 大さじ1/2
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・ ごま油 …… 大さじ1/2〕
- ・ (お好みで)一味唐辛子
…………… 少々

作り方

- ① カット野菜は洗って水気を切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①にしらす干しを加え軽く混ぜて、ラップをし、野菜がしんなりするまで4分ほど加熱する。
- ③ ②の野菜が温かいうちに、酢、しょうゆ、ごま油を回しかけ和える。お好みで一味唐辛子などをかける。

副菜



ひとロメモ

- ミヨウガやねぎ、青じそなどの香味野菜を加えてもおいしいです。
-
-
-
-

副菜

長芋のもずく和え

栄養素 (1人分)

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	0.5g



材料<2人分>

- ・ 長芋 80g
- ・ もずく(味付き)
..... 60g(1パック)
- ・ オクラ 1本

作り方

- ① オクラはゆで、小口に切っておく。
長芋は皮をむき、千切りにする。
- ② 小鉢に長芋を盛り、味付きもずくを
かけ、オクラをのせる。



ひとメモ

- めかぶやモロヘイヤなど他のネ
- バネバ野菜や海藻でも代用でき
- ます。

副菜

ブロッコリーの甘酢とろろかけ



栄養素 (1人分)

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.5g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	0.7g

材料<2人分>

- ・ブロッコリー…………… 100g
- ・長芋…………… 70g

- | | | |
|---|---|-----------------|
| □ | { | 酢…………… 大さじ1と1/2 |
| | | 砂糖…………… 大さじ1 |
| | | しょうゆ…………… 大さじ1 |
| | | …………… 小さじ1と1/2 |

練りわさび…………… 少々



作り方

- ① ブロッコリーは茹でておく。□をよく混ぜ合わせておく。
- ② 長芋は皮をむき、すりおろして□とよく混ぜる。
- ③ 器にブロッコリーを並べ、②を上にかけてわさびを添える

副菜

ひとロメモ

- ブロッコリーや長芋 (とろろ) は
- 冷凍品を使うとより便利です。
-
-
-

副菜

ツナと大豆の 簡単サラダ

栄養素 (1人分)

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	9.8g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	1.3g



材料<2人分>

- ・ ツナ缶(油漬け)
.....1缶(70g)
- ・ 大豆(水煮) 60g
- ・ サラダ用カット野菜
..... 200g
- ・ ミニトマト 4個
- ・ 和風ドレッシング
..... 大さじ3

作り方

- ① サラダ用カット野菜は洗い、ミニトマトは半分に切る。
- ② 器に①のカット野菜を広げ、次にツナ缶を汁ごと広げてのせ、①のミニトマト、大豆(水煮)を散らし、最後にドレッシングをかける。



ひとロメモ

- 市販のドレッシングはお好みの味
- 付けに変えてアレンジできます。
-
-
-

副菜

キャベツと油揚げのレンジ煮

栄養素 (1人分)

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.6g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	0.7g



材料<2人分>

- ・キャベツ…… 1/8玉(120g)
- ・油揚げ……………1枚(20g)
- ・にんじん……………20g

- めんつゆ(3倍濃縮)
…………… 小さじ2
- Ⓐ 水……………200ml
- おろししょうが
…………… 小さじ1

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしておく。
- ② キャベツと油揚げは食べやすい大きさに切る。にんじんは4センチ位の長さの薄切りにする。
- ③ 耐熱容器に②とⒶを加え、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱し、よく混ぜる。

副菜



ひとロメモ

- おろししょうがは市販のチューブのものでもOKです。

副菜

トマトとツナのナムル風



栄養素 (1人分)

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	4.4g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	1.0g

材料<2人分>

- ・ トマト …………… 1個(250g)
- ・ ツナ缶(水煮)
…………… 1缶(70g)
- ・ 大葉 …………… 5枚
- ・ にんにく …………… 1かけ

- △ トマトケチャップ
…………… 大さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1/2
ごま油 …………… 小さじ2

作り方

- ① トマトは2センチ角位に切る。ツナ缶は汁気を切り、大葉は千切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② ボウルに△と①のにんにくを入れて混ぜ合わせ、トマトとツナ、大葉の半分を入れて和える。器に盛り、残り的大葉を上飾る。

ひとメモ

- すりおろしにんにくは市販の
- チューブのものでもOKです。



副菜

副菜

野菜と しらすの チーズ焼き

栄養素 (1人分)

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	5.4g
カルシウム	190 mg
食塩相当量	1.4g



材料<2人分>

- ・じゃがいも……………40g
- ・にんじん……………20g
- ・かぼちゃ(冷凍)……………40g
- ・ブロッコリー(冷凍)……………20g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・しらす干し……………40g

- ・とろけるチーズ……………2枚(40g)
- ・味付きのり……………2枚
- ・白ごま……………少々

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切り、炊飯時に一緒に炊いておく。玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃとブロッコリーは電子レンジで加熱し、一口大にしておく。
- ② 耐熱容器に①を盛る。
- ③ ②にしらす干し、とろけるチーズをのせ、味付きのりをちぎって、白ごま少々をひねってのせる。
- ④ トースターで、しらす干しに火が通り、チーズに焦げ目がつく位まで焼く。

副菜



ひとロメモ

- 炊飯器によっては、お米以外は加熱できないものもあるので、説明
- 書を確認してください。

副菜

ブロッコリーの炒り豆腐



栄養素 (1人分)

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	9.2g
カルシウム	120 mg
食塩相当量	0.9g

材料<2人分>

- ・ 木綿豆腐 …………… 200g
- ・ ブロッコリー …………… 100g (1/3個)
- ・ ごま油 …………… 小さじ2
- Ⓐ

酒	……………	大さじ1
しょうゆ	……………	小さじ2
砂糖	……………	小さじ2
- ・ 削り節 …………… 2g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。豆腐はざるにあげ、水気をきっておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、①の豆腐をくずしながら入れ炒める。
- ③ 水分がなくなるまで炒めたら、Ⓐと削り節を入れる。
- ④ ③に①のブロッコリーを入れ、軽く炒め合わせる。

ひとメモ

- ブロッコリー以外のゆで野菜でも
- アレンジできます。



副菜

汁物

とろろ昆布のお吸い物



栄養素 (1人分)

エネルギー	11 kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.0g
カルシウム	10 mg
食塩相当量	0.9g

材料<2人分>

- ・とろろ昆布……………2g
- ・かつお節(小パック)……2g
- ・長ねぎ……………10g
- ・和風だし(顆粒)……………2g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・お湯……………300ml

作り方

- ① 長ねぎを小口切りにする。
- ② とろろ昆布とかつお節、①の長ねぎを椀に入れる。
- ③ ②に和風だし、しょうゆを入れ、お湯を入れて完成。



ひとメモ

- 即席でできるお吸い物です。かつ
- トわかめなどを入れてもOKです。
-
-
-

汁物

納豆のみそ汁



栄養素 (1人分)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	5.2g
カルシウム	100 mg
食塩相当量	1.3g

材料<2人分>

- ・豆腐……………150g
- ・ひきわり納豆……………1パック
- ・みそ……………大さじ1
- ・だし汁……………300ml
- ・ほうれん草(冷凍)……………40g

作り方

- ① 豆腐はサイコロ状に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ温め、①を入れる。
- ③ ②にひきわり納豆を入れ、軽く混ぜ、加熱する。
- ④ ③に冷凍ほうれん草を入れ、火が通ったら火を消し、みそを溶き入れる。

汁物



ひとロメモ

- 納豆でとろみがつき、食欲がない
- 時にもおすすめです。
-
-
-

汁物

塩昆布の 和風ミルクスープ

栄養素 (1人分)

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	7.9g
カルシウム	250 mg
食塩相当量	1.1g



材料<1人分>

- ・ 塩昆布 …………… 5g
- ・ 小松菜 …………… 10g
- ・ 牛乳 …………… 200ml

作り方

- ① 耐熱カップに塩昆布、小口切りにした小松菜、牛乳を入れる。
- ② カップにふんわりラップをかけて、電子レンジ500Wで2分ほど加熱する。



ひと口メモ

- 加熱中の吹きこぼれに注意しましょう。
-
-
-
-

汁物

デザート

フルーツ豆腐白玉



栄養素 (1人分)

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.4g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	0.0g

材料<2人分>

- ・ 白玉粉 …………… 50g
- ・ 絹ごし豆腐 …………… 60g
- ・ フルーツ缶詰(好みのもの)
…………… 小1缶(180g)

作り方

- ① ボールに白玉粉と豆腐を入れ、手でこねる。耳たぶ位のかたさにする。(かたい場合、豆腐を足して加減する。)
- ② 生地を棒状にしてから12個に分け団子を作る。平たくし中央をへこませる。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、浮いてきたら2～3分茹で、すぐ水にとる。
- ④ 器に缶詰のフルーツと缶汁、白玉を入れて盛りつける。



ひとロメモ

- 黒みつやきなこをかけてもおいしいです。

デザート

オレンジジュースで フレンチトースト

栄養素 (1人分)

エネルギー	267 kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	11.1g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	0.9g



材料<2人分>

- ・食パン……………2枚(6枚切り)
- ・オレンジジュース…100ml
- 〔卵……………1個
- 〔牛乳……………30ml
- 〔砂糖……………小さじ1
- ・バター……………10g
- ・粉砂糖(お好みで)………適量

作り方

- ① パンの両面にオレンジジュースを浸す。
- ② 器に〔を入れてよく混ぜ合わせ、①のパンを入れ両面浸す。
- ③ フライパンを弱火で熱し、バターを溶かし、②を入れ、弱火でじっくり両面を焼く。
- ④ 皿に食べやすい大きさに切った③を盛り、お好みで粉砂糖をかける。



ひとロメモ

お好みではちみつやシナモンなどをかけてもおいしいです。

デザート

もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

自分の状態を 確認してみましょう

すべての回答が **左側**の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例：さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
運動・転倒	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
認知機能	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
	喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）

フレイル予防の ための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

Point 1 3食しっかりとりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり(+)、変えたり(⇄)するひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。

○ ふだんのごはん
たんぱく質(P) 60gメニュー
エネルギー(E) 1,400kcal

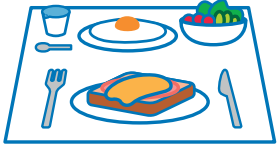
🌸 花まるごはん
たんぱく質(P) 90gメニュー
エネルギー(E) 1,850kcal
※(+ g)はたんぱく質の増加量を示す

朝食

- トースト
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
-

➔ + ハム・チーズ

- ハムチーズトースト(+5g)
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- ヨーグルト(+3g)



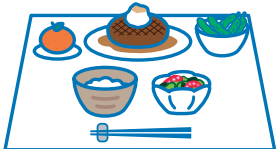
E:450kcal P:21g

昼食

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
-
- 果物

➔ + えだまめ

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
- えだまめ(+2g)
- 果物



E:550kcal P:26g

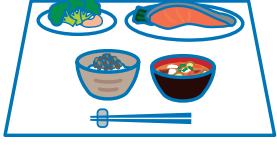
夕食

- ごはん
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- みそ汁

➔ + 納豆

- 納豆ごはん(+8g)
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- 豚汁(+4g)

➔ + 豚肉



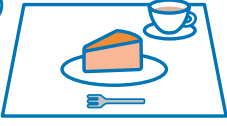
E:600kcal P:34g

間食

- ようかん
- お茶

⇄ チーズケーキ

- チーズケーキ(+5g)
- 豆乳ラテ(+3g)



E:250kcal P:9g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

やせてきたら要注意! メタボ予防からフレイル予防へ

食欲がおちていませんか？

加齢により食べ物があまり食べられなくなったり、さっぱりとしたものを好きになったりと、食の好みに変化がおこることがあります。

また運動する機会が少なくなること、おなかが空かなくなったり、歯が弱って物が噛みにくくなると、低栄養状態の要因になります。

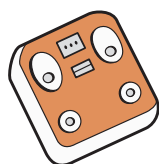


あなたは低栄養状態ではありませんか？

次の①と②が両方当てはまる方は低栄養状態の可能性あります。



- ① 半年で体重が2～3kg減った。
- ② BMI（体格指数）が18.5未満である。



BMI（体格指数）算出方法

$$\text{体重} \quad \text{身長} \quad \text{身長} \quad \text{BMI}$$

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \div \boxed{\quad} \text{ m} \div \boxed{\quad} \text{ m} = \boxed{\quad}$$

たとえば、体重40kgで身長が150cmの人は
 $40 \div 1.5 \div 1.5 = \text{BMI } \boxed{17.8}$

BMI	18.5未満	やせ
BMI	18.5～25未満	標準
BMI	25以上	肥満

伊勢原市では①②に該当した65歳以上の方向けに、介護予防教室や栄養相談を実施しています。

低栄養状態が気になる方、ぜひ、市健康づくり課管理栄養士までご相談ください。

お食事についてのご相談

伊勢原市健康づくり課 管理栄養士 ☎ (94) 4616 (直通)

ぜひ、日頃の食生活の参考にしてください。

「高齢者のための食生活指針14か条」

- 1 3食のバランスを良くとり、欠食は絶対に避ける。
- 2 油脂類の摂取が不足しないように注意する。
- 3 動物性たんぱく質を十分に摂取する。
- 4 魚と肉の摂取は1:1程度の割合にし、魚に偏らないようにする。
- 5 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。
- 6 牛乳は、毎日200ミリリットル以上飲むようにする。
- 7 野菜は、緑黄色野菜、根菜類など豊富な種類を毎日食べる。
火を通して調理し、摂取量を増やす。
- 8 食欲がないときは、特におかずを先に食べ、ごはんを残す。
- 9 食材の調理法や保存法に習熟する。
- 10 調味料を上手に使い、酢、香辛料、香り野菜を十分にとり入れる。
- 11 和風、中華、洋風とさまざまな料理をとり入れる。
- 12 家族や友人と会食する機会を増やす。
- 13 噛む力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける。
- 14 健康情報を積極的にとり入れる。



伊勢原市公式
イメージキャラクター
クルリン

出典 2015年東京都老人総合研究所資料



高齢者向け簡単レシピ集

食育 伊勢原市

検索

発行年月 令和4年3月

発行 伊勢原市保健福祉部健康づくり課
電話 0463-94-4616
FAX 0463-93-8389
E-mail kenkou@isehara-city.jp

