



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

「食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事を普及する事業」

多職種監修

ご近所食事会 レシピ集

おいしい! カンタン!
みんなで食べて元気な暮らし

全国国民健康保険診療施設協議会



目次



… 体力低下予防



… 口腔機能維持



… 楽しみ作り社会参加



… 簡単調理



… 電子レンジのみでOK



レシピ集の考え方・使い方	1
たまごとおかかのおにぎり	3
さば缶のマリネ 簡	3
三色丼 簡 電	4
チキンと豆のサラダ 簡	4
鮭のちゃんちゃん蒸し 簡 電	5
炒り豆腐	5
ツナ缶ユッケ 簡	6
日替わり卵かけご飯 簡	6
さばマヨ水菜サラダ	7
サバたま丼 簡 電	7
さば缶と梅干しの炊き込みごはん	8
かぼちゃのカレー煮	8
豚肉とまいたけ丼	9
めかぶと納豆のねばねば丼	9
温玉きんぴら丼 簡 電	10
トマトビーンズライス 簡 電	10
鮭と野菜のレンジ蒸し 簡 電	11
キャベツと人参のガーリック炒め	11
小松菜とれんこんのごまマヨ和え	12
親子丼 簡 電	12
焼き鳥の炊き込みご飯	13
ねぎとししゃもの南蛮 簡 電	13
野菜スープ餃子 簡 電	14
豚肉のしゃぶしゃぶ・かきたまスープ	14
わかめスープ	15
和風じゃこサラダ	15
にちなんとまとのトマト丼	16
もずくとくずし豆腐のわさび風味 簡	16
鶏団子のおろし煮	17
フィッシュボールカレー	17



●	カニ玉丼	18
●	茄子と豚そぼろの冷や麦	18
●	ミートボール肉じゃが	19
●	やわらかシュウマイ	19
●	南瓜のきんとん	20
●	お好み焼き風	20
●	カブと豆乳のマカロニクリームサラダ	21
●	夏野菜の煮込みラタトゥイユ	21
●	そらきた餅	22
●	スパニッシュオムレツ	22
●	鮪の山かけ 簡	23
●	ほうれん草の豆腐あん	23
●	ゆうぜん豆腐	24
●	海老とひき肉の焼き物	24
●	海老真丈のとろみあんかけ	25
●	呉豆腐	25
●	里芋団子の胡麻煮	26
●	さつま芋のチーズポタージュ	26
●	キャベツとご飯のポタージュ	27
●	りんごのシャーベット	27
●	甘酒ゼリー	28
●	くず湯	28
●	豆腐チーズケーキ	29
●	はちみつきなこヨーグルト 簡	29
●	ふわふわ納豆 簡	30
●	なめたけ納豆ご飯 簡	30
●	マッシュポテト	31
●	南瓜サラダ 簡	31
●	里芋のえごま和え	32
●	郡上味噌でつくる粕汁	32



🍴 レシピ集の考え方・使い方

	どんな場面で	具体的に	レシピ例	期待できる効果
 体力低下 予防	体重が減っている	必要エネルギーの確保	油を利用した料理 栄養補助飲料を工夫	体重維持
	フレイル、筋力低下予防	たんぱく質の確保	朝昼夕のたんぱく質確保	筋力UP
	血圧管理が必要	制限しない減塩の工夫	美味しい減塩レシピ	高血圧、心不全、腎不全予防
	なんだかだるい	ビタミン・水分	必要水分量の見方	脱水予防
	便秘がち	水分、繊維不足	繊維が沢山とれる料理	便秘改善
	栄養の過不足をなくしたい	多様な食品を食べる	さあにぎやかに頂くを参考に 1日分の食事例	体調改善
	調理が苦手でも簡単	ひとり暮らし・料理できない	缶詰レシピ・コンビニレシピ	自分で食事の準備が出来る
 口腔機能 維持	噛みにくなってきた	咀嚼と認知機能	噛む力を養う食事	咀嚼力の維持・認知症予防
	噛めない	食形態の工夫	食べやすい調理の工夫	栄養量の確保・肺炎予防
	飲み込みにくい	食形態の工夫	とろみのつけ方・食事の工夫	
 楽しみ作り 社会参加	食べてみたい料理	わくわくする食事	みんなで一緒に考える	認知症予防・閉じこもり予防 生きがい作り、活動量のUP 話す・楽しい・運動量UP
	みんなで作って一緒に食べる	家族が喜ぶ・童心にかえる 誰かのために	お弁当・バラわずし・屋台	
	郷土料理を作りたい	世代間交流	伝えたい地域の料理	

🍴 こんな方にレシピ集を使ってほしい

自宅から外に出ず「フレイル」に陥ることが心配な人が増えました。食べることは健康に過ごすための第一歩です。そして外出して社会とつながることも大切です。配食サービスやお子さんから食材の仕送りを受けている方、このレシピを見て食べたいものがあったら、是非買い物に出て食材を購入し、ご自身で作ってみてください。一人食べ（孤食）にならないようにご近所同士でお食事会をするときにも、時間をかけずに簡単に準備することができます。込み入った調理をせずに初心者でも作ることで出来る内容になっています。いろいろな場面でこのレシピ集をご利用ください。

「体力低下予防」、「口腔機能維持」、「楽しみ作り・社会参加」と大きく3つに分け、特徴的なアイコン（食事アイコン・おロアイコン・お花見アイコン）を付けてレシピを提案しています。日常生活において、困ったこと、体調の変化、閉じこもり予防など、多様な場面を想定しており、どんな場面にも食事のヒントが得られるようにしています。また、調理は出来るだけ簡単に手間なく用意できることを大事にして作成しました。多職種監修のうえ作成し、「多職種コメント」を付けていますので、利用して頂けると幸いです。

🍴「多職種監修ご近所食事にレシピ集」と「ご近所食事に支援アプリ」を一緒に使えば…

例えば、地域のフレイル予防や社会参加の一つとして、スマホ教室などにも活用することができます。スマホ教室では、はじめに参加し一定の知識を習得できた人が、次に教える側に回ることで、受講者としては知っている人が教えてくれる安心感が得られ、教える側としては教えることでさらに深い知識の習得にもなり、双方に良い効果が期待できます。そして循環型の仕組みができれば、長く続けられるかもしれません。

そしてもうひとつ、現在はインターネットで簡単に買い物ができる時代といえますが、高齢になり買い物に行く交通手段が無いとき、買い物に手助けが必要なとき、重いものを自宅まで持ち運べないとき、運転免許証の返納後や、バスの路線が廃止され困っているときなど、買い物に不自由がある場合に、インターネットが使えれば、それらの手段が増え解決できることが出てくるかもしれない。と考えると、今後は是非スマートフォンやアプリなどもツールのひとつとして是非考えていただきたいと思っています。

本誌や「ご近所食事に支援アプリ」は、様々な観点から、医師、歯科医師、看護師、保健師、理学療法士、管理栄養士が協働し、多職種監修のもと作成しています。

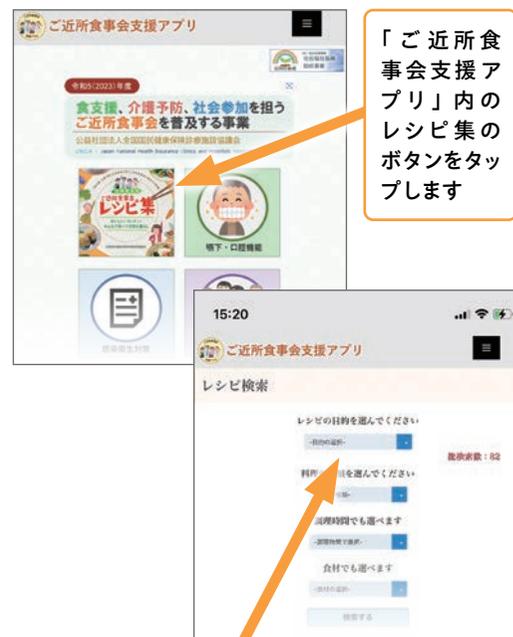
アプリ版レシピ集の使い方



iPhoneやiPadなどiOS系ではSafari(上のアイコン)をタップして【ご近所食事に支援アプリ】と入力して検索して一番上に出てくるページにアクセスしてください。

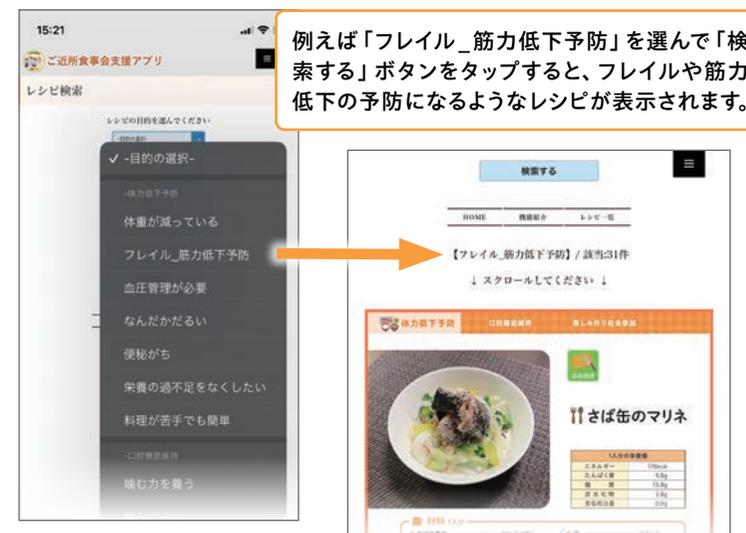
パソコンではGoogleで検索して活用ください。

ご近所食事に支援アプリ 検索



「ご近所食事に支援アプリ」内のレシピ集のボタンをタップします

レシピの目的をタップします。



例えば「フレイル_筋力低下予防」を選んで「検索する」ボタンをタップすると、フレイルや筋力低下の予防になるようなレシピが表示されます。

レシピの目的以外に、料理の種類や調理時間、食材からも検索ができます。それぞれの項目は単独でも検索できますし複数の項目を組み合わせても検索できるようにしてあります。レシピ集の検索機能以外にも様々なコンテンツや機能を用意してあります。詳細はレシピ集活用マニュアル(支援アプリの使い方)をご覧ください。

レシピ集活用マニュアルは右のQRコードからアクセスできます。





たまごとおかかのおにぎり

1人分の栄養価		
	エネルギー	454kcal
	たんぱく質	12.0g
	脂質	9.8g
	炭水化物	74.6g
	食塩相当量	1.1g

材料 1人分(おにぎり2個)

- ごはん……………軽くちawan2杯
- 卵……………1個
- 塩……………ひとつまみ
- サラダ油……………小さじ1
- かつお節パック……………1/2パック
- しょうゆ……………小さじ1/2
- ごま……………お好みで
- のり……………お好みで

作り方

- ① 卵は割りほぐして塩を混ぜ、サラダ油を引いたフライパンでいり卵にします。
- ② ごはんに①とかつお節、しょうゆを混ぜ、2等分して握ります。
(好みでのりを巻いてもよいですが、飲み込みにくい方は注意してください。)

多職種コメント

昆布の佃煮など混ぜるものでおいしさが変わります。簡単に済ませたいときなど、元気になるおにぎりをお試しください。鰹節のうまみが効いたシンプルな一品です。

忙しい時にもおすすめのお手軽チャーハンです。たんぱく質を手軽にたくさんとれます。保存も可能で、冷めてもおいしいです。海苔を巻くとおいしさアップ!

キーワード 必要エネルギーの確保



さば缶のマリネ



簡単調理

1人分の栄養価		
	エネルギー	176kcal
	たんぱく質	9.8g
	脂質	13.8g
	炭水化物	3.8g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- さば水煮缶……………90g(1/2缶)
- オニオンミックスサラダ……………50g(1/2袋)
- 油……………小さじ2
- 酢……………小さじ1と1/2
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々
- レモン汁……………少々

作り方

- ① さば水煮缶の水を切り、身をほぐします。
- ② Aをよく混ぜてマリネ液を作ります。
- ③ ボウルにオニオンサラダミックスと①を入れ、②を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしながら味をなじませます。

多職種コメント

鯖には、ω3系脂肪酸であるDHAやEPAが、1日必要量の約1/2量含まれています。最近では魚を食べる機会が減り、魚の良い油が摂りにくくなったので、缶詰を活用すると便利です。マリネで食欲増進の効果もあり、しっかり噛むことができるメニューです。

キーワード フレイル、筋力低下予防/美味しい減塩レシピ/調理が苦手でも簡単



三色丼



簡単調理



電子レンジのみでOK

1人分の栄養価		
エネルギー		564kcal
たんぱく質		30.0g
脂質		25.0g
炭水化物		58.0g
食塩相当量		1.3g

材料 1人分

- ごはん 150g
- マヨネーズ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 鶏ひき肉 100g
- 鮭フレーク 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- 卵 1個

作り方

- ① ごはんをどんぶりに盛り、ごま油をかけます。
- ② 鮭フレークをかけます。
- ③ 深めの耐熱皿に卵とマヨネーズを入れ、箸でかき混ぜます。
- ④ ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、全体をほぐしたらごはんにかけて。
- ⑤ ④の空いた皿に鶏ひき肉とめんつゆを加え、スプーンで平らになります。
- ⑥ ラップをかけ、電子レンジで2分半加熱し、箸で全体をほぐしたらごはんにかけて。

多職種コメント

海苔をかけても良いですね。動物性たんぱく質をのせることで鉄分もしっかり摂れ貧血予防にもお勧めです。

ごま油の香りで食欲増進が期待できます。鮭フレークの旨味で少量の味付けでも満足感があります。鮭フレークには塩分カットの商品もあります。卵にマヨネーズを加えることでふわふわの食感になります。彩りがよくお弁当にもおすすめです。ひき肉は豚や合い挽きでも代用可能ですが、少し脂質が多くなります。

キーワード フレイル、筋力低下予防/必要エネルギーの確保/体重維持/調理が苦手でも簡単



チキンと豆のサラダ



簡単調理

1人分の栄養価		
エネルギー		174kcal
たんぱく質		18.4g
脂質		2.0g
炭水化物		9.2g
食塩相当量		1.5g

材料 1人分

- サラダチキン 1/2包(60g)
- 蒸しサラダ豆 1/2袋(40g)
- A
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - 油 大さじ1

作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさにさきます。
- ② ①と蒸しサラダ豆を混ぜ合わせます。
- ③ Aをよく混ぜ、②にかけて味をなじませます。

多職種コメント

よく噛んで毎日スルッとお腹スッキリ!食物繊維が摂れるので便秘の解消に効果的です。たんぱく質も確保できます。食感の違いを楽しみながら、しっかり噛んで食べられるメニューです。

キーワード フレイル、筋力低下予防/便秘改善/噛む力を養う食事/調理が苦手でも簡単



鮭の ちゃんちゃん蒸し

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	185kcal
	たんぱく質	19.6g
	脂 質	8.1g
	炭 水 化 物	8.0g
	食塩相当量	2.9g

材料 1人分

- 鮭水煮缶 …………… 大1/2缶 (90g)
- 五目野菜ミックス …………… 1/2袋 (130g)
- A {
 - みそ …………… 大さじ1
 - 酒 …………… 大さじ1/2
 - 砂糖 …………… 大さじ1/4
- バター(お好みで) …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 五目野菜ミックスを耐熱容器に入れます。
- ② ①に缶汁をきった鮭のをせ、合わせた A をかけます。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジで5分加熱します。
- ④ お好みでバターをのせます。



多職種コメント

鮭缶と野菜があればすぐ出来る、ごはんのにせて体づくりに完璧な一品。材料をお皿に盛ってレンジで数分加熱するだけでOK!調理時間も短く、また洗い物も少なく済みます。レンジで加熱すると調理工程でビタミンの減少を防止できます。鮭缶の代わりにツナ缶でもおいしいレシピです。骨を丈夫にするために必要なカルシウムや脳の活性に有効とされるDHAやEPAが含まれています。また、1日に必要な野菜の1/3が摂取できますので、しっかり噛んで食べて下さい。

キーワード フレイル、筋力低下予防/便秘改善/調理が苦手でも簡単/噛む力を養う食事



炒り豆腐

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	100kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂 質	5.7g
	炭 水 化 物	5.0g
	食塩相当量	0.9g

材料 作りやすい分量(2~3人分相当)

- 木綿豆腐 …………… 200g
- うすくちしょうゆ …… 大さじ1
- にんじん …………… 30g
- 砂糖 …………… 小さじ2
- 絹さや …………… 20g
- だしの素 …………… 少々
- かまぼこ …………… 30g
- 片栗粉 …………… 小さじ1(水溶き片栗粉として使用)
- サラダ油 …………… 小さじ2
- 卵 …………… 1個

作り方

- ① 豆腐はざるにおいて、軽く水切りをします。かまぼこ・にんじんは薄めのいちょう切り、絹さやは斜めうす切りにします。
- ② にんじん、絹さやをさっと茹でておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、豆腐をくずしながら水分を抜くように炒ります。
- ④ ③の鍋に、かまぼこ、②のにんじん・絹さやを加えて、軽く炒り合わせます。
- ⑤ ④に調味料を加え、味を含ませたら、水溶き片栗粉を加え、最後に溶き卵を入れて、さっと炒ります。卵に火が通ったら、火を止めます。



多職種コメント

いつもの炒り豆腐も入れるもので新鮮な味に。常備の豆腐でしっかり身体づくりしましょう。卵、かまぼこでたんぱく質がとれ、体力低下の予防につながります。片栗粉でとろみをつけることによって飲み込みやすく、のど越しが良くなります。

キーワード フレイル、筋力低下予防/多様な食品を食べる



ツナ缶ユッケ



簡単調理

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	662kcal
	たんぱく質	21.1g
	脂 質	27.2g
	炭 水 化 物	79.0g
	食塩相当量	1.4g

材料 1人分

- ごはん…………… 200g
- だしの素…………… 小さじ1/2
- 野菜サラダ(市販品)…………… 1パック
- ツナ缶…………… 小1缶
- 卵…………… 1個
- マヨネーズ…………… 適量
- ねぎ(お好みで)
- こしょう(お好みで)

作り方

- ① 器のごはんをよそい、だしの素をふりかけます。
- ② ①の上に野菜、汁を切ったツナ缶、卵、マヨネーズの順に盛ります。お好みでねぎを散らし、こしょうをふります。



多職種コメント

簡単にボリュームたっぷり満足井!市販の生野菜サラダを乗せるだけで簡単に作れます。しっかり噛んで食べられるメニューです。見た目が豪華で食欲を刺激します。カロリー、食物繊維も十分摂れます。



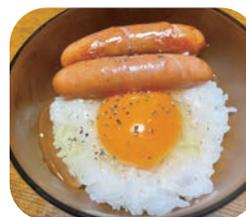
キーワード フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単/噛む力を養う食事/体重維持



簡単調理



日替わり卵かけご飯



- ### 材料 1人分
- 生卵…………… 1個
 - ウインナー …… 2本
 - 塩コショウ …… 少々



- ### 材料 1人分
- 生卵…………… 1個
 - じゃこ…………… 適量
 - 大葉(カット) …… 1枚
 - めんつゆ…………… 適量



- ### 材料 1人分
- 生卵…………… 1個
 - ねぎ…………… 適量
 - ごま…………… 適量
 - 醤油…………… 適量
 - 柚子胡椒 …… お好み



- ### 材料 1人分
- 生卵…………… 1個
 - 大葉…………… 1枚
 - 明太子 …… 半切れ
 - 醤油…………… 適量
 - マヨネーズ …… お好み
 - 塩コショウ …… 少々

多職種コメント

しっかり運動した後、簡単に卵とごはんでたんぱくとエネルギーが素早く摂れます。毎日違う味で楽しめる簡単ごはん。卵の良質なたんぱく質をたっぷり摂りましょう。飽きないように豊富なレパートリーを考えました。



キーワード フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単



さばマヨ 水菜サラダ

1人分の栄養価		
	エネルギー	309kcal
	たんぱく質	16.4g
	脂質	23.3g
	炭水化物	11.9g
	食塩相当量	1.5g

材料 1人分

- 水菜 50g
- さばのみそ煮缶 1/2缶
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- からし 1g(好みに応じて増減)
- 酢 小さじ1/2

作り方

- ① 水菜は1口大に切り、にんじんは細めの千切りにし、塩(分量外)を振って軽くもみ、5分おいたらさっと冷水をかけ、水気をしぼります。玉ねぎは薄切りに、さばのみそ煮缶は缶汁を切ります。
- ② マヨネーズ・からし・酢を合わせておきます。
- ③ ②の中に水菜・にんじん・たまねぎ・さばのみそ煮を入れて混ぜます。味が薄いようなら缶汁を少し加えて調整します。

*お好みの野菜を足してもおすすめです。

多職種コメント

よく噛むことで食感もよく味わいも広がります。野菜の色合いも栄養になりそうですね。柔らかい鯖に水菜とにんじんを加えることによって、いろいろな食感を楽しむことができます。たんぱく質、食物繊維の供給源として。薬味(みょうが、青しそ、しょうが等)を添えることで風味が増し、食欲アップします。



キーワード フレイル、筋力低下予防



サバたま丼



1人分の栄養価		
	エネルギー	690kcal
	たんぱく質	27.5g
	脂質	28.8g
	炭水化物	79.6g
	食塩相当量	1.7g

材料 1人分

- さば缶(水煮・醤油煮・味噌煮) ... 1/2缶
- 冷凍カット野菜 1袋(今回はローソン肉入りカット野菜を使用)
- 味付卵または温泉卵(市販) 1個
- パックごはん 1人分
- 好みの調味料 めんつゆ、ポン酢しょうゆ、わさび、七味唐辛子、ゆずごしょうなど

作り方

- ① さば缶は、汁ごと缶の中ではしを使ってほぐします。
- ② 冷凍野菜は、皿に平たく盛り、ラップをかけて電子レンジで加熱します。(加熱時間は袋の表示を参照)
- ③ パックごはんをレンジで加熱し、器に盛ります。(加熱時間はパックの表示を参照)
- ④ ごはんの上にさば缶と温めた野菜をのせ、卵を割り入れます。
- ⑤ 好みの調味料をかけます。

多職種コメント

フレイル対策、動脈硬化対策に運動と組み合わせてください。高たんぱく質で、魚の良質な脂質(EPA)や野菜も1食で摂れますね。



キーワード フレイル、筋力低下予防



さば缶と梅干しの炊き込みごはん

1人分の栄養価		
エネルギー		474kcal
たんぱく質		18.8g
脂質		7.5g
炭水化物		86.6g
食塩相当量		2.0g

材料 2合分

- 米 2合
- さばの水煮缶 1缶
- まいたけ 50g
- しょうが 30g
- 梅干し 2粒
- 大葉 3~4枚
- 白炒りゴマ 少々
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 大さじ2

作り方

- ① まいたけは細かく手で裂いておき、しょうがは千切りにします。米2合を研いで炊飯器の内釜にセットします。
- ② 研いだ米の中にさばの水煮缶の汁だけを加え、塩・しょうゆ・みりんを加えます。
- ③ 2合の目盛りまで水を加えて、軽く混ぜてからまいたけ、しょうが、さばの身と梅干し(種ごと)を上へのせ、炊飯器のスイッチを押します。
- ④ 炊きあがったらさばの身を崩し、梅干しの種を除き、底からさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛りつけ、大葉を手でちぎって散らし、白炒りゴマをふりかけます。

多職種コメント

万能さば缶と梅干しやショウガで風味満点、よく噛んでいろいろな味をご堪能ください。明日も元気に!たんぱく質、カルシウムが手軽にとれます。冷え性の方にお勧め!20分以上加熱したショウガには体を温める作用があります。しそとほぐした梅の香りがアクセントになっています。彩りと風味づけにすだちをスライスしたものを添えても。

キーワード フレイル、筋力低下予防



かぼちゃのカレー煮

1人分の栄養価		
エネルギー		102kcal
たんぱく質		3.7g
脂質		2.6g
炭水化物		15.4g
食塩相当量		0.6g

材料 1人分

- かぼちゃ 60g
- 鶏ひき肉 10g
- サラダ油 3g
- 酒 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- だしの素 適宜
- カレー粉 1g
- グリンピース 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮をまだらに除き、3~4cm角に切ります。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒めます。鶏ひき肉に火が通ったら、カレー粉を加えてさらに炒めます。
- ③ 鍋に南瓜を皮目を下にして入れ、酒・しょうゆ・砂糖、南瓜がかぶるくらいの水を加えて、落とし蓋をして中火で煮ます。ひと煮たちしたら、②のカレーひき肉を加えて煮ます。かぼちゃに火が通ったら、火を止めて味を含ませます。

*鶏ひき肉はフライパンでしっかり炒めてから加えるとアクが少なく、さらにカレー粉も炒めることで香りも味をまとまりやすくなります。

多職種コメント

カレー風味で塩分などを控えることができます。かぼちゃの代わりにじゃがいもでも。ほんの少しのカレー粉で、いつもと一味違う一品に。なじみのあるスパイスの香りで食欲増進。かぼちゃに多く含まれるβ-カロテンは免疫力アップ、ビタミンEには抗酸化作用があり老化防止や動脈硬化予防が期待できます。

キーワード 美味しい減塩レシピ



豚肉と まいたけ丼

1人分の栄養価		
	エネルギー	199kcal
	たんぱく質	5.8g
	脂質	15.6g
	炭水化物	0.1g
	食塩相当量	0.5g程度

材料 1人分

- 豚バラ肉 薄切り 40g
- ごはん 180g
- 舞茸 1/2
- サラダ油 小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り) ひとつまみ
- 醤油 少々
- ほんだし 少々

作り方

- ① 豚肉と舞茸は食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら舞茸を加えて炒め合わせます。
- ③ ほんだし少々と醤油をひと回し入れて混ぜます。
- ④ 器にご飯をよそい、③を盛り付ける。最後にねぎを飾ったら完成です。

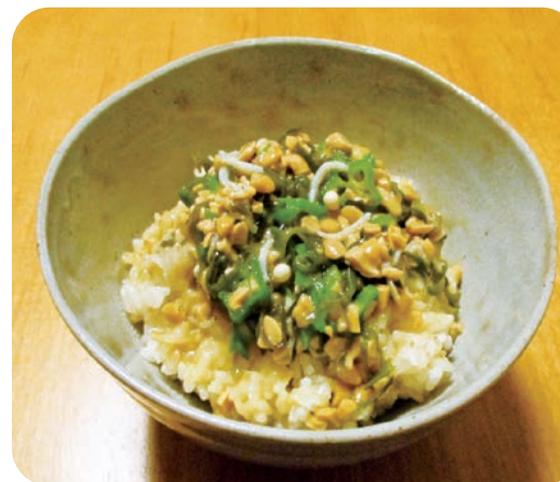


多職種コメント

しっかり運動した日はこのメニュー!舞茸の香りで食が進み必要エネルギーの確保に役立ちます。



キーワード なんだかだるい/必要エネルギーの確保/フレイル、筋力低下予防/美味しい減塩レシピ



めかぶと納豆の ねばねば丼

1人分の栄養価		
	エネルギー	380kcal
	たんぱく質	13.9g
	脂質	5.3g
	炭水化物	74.2g
	食塩相当量	1.1g

材料 1人分

- 生めかぶ 1パック
- ひきわり納豆 1パック
- オクラ 1本
- しらす干し 12g
- しょうゆ 12g
- 温かいごはん 180g

作り方

- ① オクラはさっとゆでて、小口切りにします。
 - ② 納豆をボウルの中で混ぜて粘りを出します。
 - ③ その中にオクラとめかぶとしらす干しを加え、しらす干しの塩気を確認して最後にしょうゆで味付けします。
 - ④ 茶碗にご飯を盛り、その上に③をのせます。
- *他の薬味を入れても大丈夫です。



多職種コメント

ねばねばは血液サラサラ応援団!しっかり食べて、体調管理しましょう。めかぶは食物繊維が豊富で便通が良くなるほか、コレステロールを下げたり、血糖値の上昇を緩やかにするなどの効果があります。喉越しが良く、すると食べられます。アレンジとして、揚げ物が多いなどバランスの偏ったお弁当に加えるだけで、不足しがちな栄養素が補完されます。



キーワード 便秘改善/必要エネルギーの確保/食べやすい調理の工夫



温玉 きんぴら丼

1人分の栄養価	エネルギー	368kcal
	たんぱく質	11.6g
	脂質	8.0g
	炭水化物	55.7g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 麦ごはん…………… 1パック
- きんぴらごぼう…………… 1/2パック
- 温泉卵…………… 1個
- ねぎ…………… お好みで

作り方

丼に温めた麦ごはんを盛り、きんぴらごぼう、温泉卵、ねぎをのせます。



多職種コメント

食物繊維が豊富です。しっかり噛んで食べて下さい。
調理工程が少なく簡単!



キーワード 便秘がち/繊維が沢山とれる料理



トマトビーンズ ライス

1人分の栄養価	エネルギー	557kcal
	たんぱく質	25.8g
	脂質	9.0g
	炭水化物	104.4g
	食塩相当量	2.1g

材料 1人分

- ミートボール トマト味 …… 6個入り1袋
- ミックスビーンズ缶 …… 1缶
- 冷凍ブロッコリー …… 4房
- トマトジュース …… 1本(200ml)
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ごはん…………… 150g
- 塩コショウ…………… 適量

作り方

- ① ミートボールは袋の上からよく揉んで肉を細かく碎いておきます。
- ② 深めの耐熱ボウルにごはん以外の材料をまとめて入れ、軽く混ぜ合わせます。
※ミートボールはソースもすべて入れます
- ③ ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
※皿が熱いのでふきん、ミトンなどを使って取り出します。
- ④ お好みで塩コショウをふります。
- ⑤ ごはんを盛った皿に合わせて盛り付けます。



多職種コメント

耐熱性のボールに材料を入れ電子レンジで加熱するだけで簡単。ハヤシライス風で、たんぱく質も摂れ、美味しいです。市販のものを利用し、エネルギー確保ができ、食物繊維は1日に必要な8割を補えるので、便秘の方にもおすすめです。ミートボールのソースをしっかり入れることで、とろみと風味が増します。缶詰が開けにくい方はパウチのミックスビーンズでも代用できます。ミックスビーンズは食塩無添加のものもあり、減塩を意識されている方にはそちらがおすすめです。



キーワード 便秘改善/フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単



簡単調理



電子レンジのみでOK

鮭と野菜のレンジ蒸し

1人分の栄養価	エネルギー	178kcal
	たんぱく質	14.5g
	脂質	11.1g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	1.3g

材料 1人分

- カット野菜 …………… 1/2袋 (100g程度)
- 鮭の塩焼き …………… 1切れ
- 粗びき黒こしょう …………… 少々
- レモン …………… お好みで

作り方

耐熱容器にカット野菜、鮭の塩焼きをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、粗びき黒こしょうを振って、くし形切りのレモンを絞ります。



多職種コメント

定番の鮭で簡単調理。
鮭はカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多い魚です。



キーワード 便秘がち/繊維が沢山とれる料理/フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単



キャベツと人参のガーリック炒め

1人分の栄養価	エネルギー	22kcal
	たんぱく質	0.7g
	脂質	0.1g
	炭水化物	3.8g
	食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- キャベツ …………… 50g
- 人参 …………… 30g
- ニンニク(チューブでもOK) …………… 小1/2
- 塩コショウ …………… 少々

作り方

- ① キャベツと人参は細切りにします。(人参はできるだけ薄く切ります)
- ② フライパンに油とニンニクを熱し、人参とキャベツを順に炒めます。
- ③ 塩コショウを振ります。



多職種コメント

簡単に温野菜。多様な食品を食べるのに役立ちます。食欲そられるガーリックでがん予防。野菜が足りない時の一品にどうぞ。



キーワード ビタミン・水分/繊維が沢山とれる料理/美味しい減塩レシピ



小松菜と れんこんの ごまマヨ和え

1人分の栄養価	エネルギー	118kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	9.1g
	炭水化物	4.7g
	食塩相当量	0.8g

材料 1人分

- 小松菜 50g
- ささみ 10g
- れんこん(水煮) 15g
- サラダ油 少々
- うすくちしょうゆ 小さじ1/4
- みりん 小さじ1/2
- マヨネーズ 5g
- うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- すりごま 1g

作り方

- ① 小松菜は2~3cm幅に切ります。
- ② 鍋に水をはり、ささみを入れ、水からゆっくり茹でて火を通し、茹で汁ごと、冷まして粗熱をとります。粗熱がとれたら、手でささみをほぐします。
- ③ れんこんは下茹でします。フライパンに油を熱し、下茹でしたれんこんを入れて炒め、調味料(うすくちしょうゆ・みりん)で下味をつけ、冷ましておきます。
- ④ すりごまに、うすくちしょうゆ・マヨネーズを加え、①②③を和えます。

多職種コメント

油分は体力維持に大事な食品です。適量を摂って毎日しっかり動きましょう。小松菜とレンコンに豊富に含まれる食物繊維やビタミンCは抗酸化作用、腸内環境を整えてくれます。小松菜とレンコンには骨や歯の健康に役立つカルシウムが豊富に含まれます。シャキシャキ食感で咀嚼(そしゃく)機能の向上にもつながります。



キーワード 油を利用した料理／必要エネルギーの確保



親子丼



簡単調理



電子レンジのみでOK

1人分の栄養価	エネルギー	520kcal
	たんぱく質	19.3g
	脂質	12.1g
	炭水化物	77.6g
	食塩相当量	1.5g

材料 1人分

- ごはん 200g
- 焼き鳥(市販品) 1串
- 卵 1個
- 水 1/4カップ
- しょうゆ 小さじ1/2
- だしの素 小さじ1/2
- キャベツの千切り(小さくちぎってもよい) 1枚分
- ねぎ、きざみのり(お好みで)

作り方

- ① 耐熱容器に卵を割りほぐし、水、しょうゆ、だしの素を入れて混ぜ、串から抜いた焼き鳥とキャベツをくわえて軽く混ぜます。
- ② ラップをかけ、電子レンジ(600W)で卵が半熟になるまで3分ほど加熱します。
- ③ 器にご飯をよそい、②を乗せお好みでねぎやのりを散らします。

多職種コメント

フライパンや火を使わず市販の焼き鳥を利用することで電子レンジのみで簡単調理。たんぱく質もしっかりとれるので筋力アップ運動後にどうぞ。焼き鳥をサラダチキンに変えてもOKです。しっかり噛んで、便秘予防にも。



キーワード 調理が苦手でも簡単／フレイル、筋力低下予防



焼き鳥の炊き込みご飯

1人分の栄養価		
エネルギー		309kcal
たんぱく質		8.7g
脂質		2.5g
炭水化物		63.5g
食塩相当量		1.0g

材料 4人分(作りやすい分量)

- 米 …………… 2合
 - やきとり缶詰 …………… 小1缶(75g)
 - きのごミックス(水煮) …………… 120g
 - めんつゆ(2倍濃縮) …………… 大さじ2
 - 水 …………… 適量
 - 葉ねぎ(小口切り)(お好みで) … 少々
- ※しめじ 1/2 パックでも

作り方

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れます。
- ② きのごミックスの水気を切ります。
- ③ ①に②と焼き鳥缶をたれごと入れ、炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れます。
- ④ 通常の炊飯コースで炊きます。
- ⑤ 炊きあがったらさっくりと混ぜ合わせます。茶碗に盛ります。あれば小口切りのねぎを散らします。

多職種コメント

汁ものを添えて簡単しっかりの食。余分はおすそ分けやおにぎりにして楽しみましょう。炊飯器で簡単に調理できます。しっかり噛んで食べましょう。エネルギーも確保できます。



キーワード 調理が苦手でも簡単/多様な食品を食べる



ねぎとししゃもの南蛮



1人分の栄養価		
エネルギー		105kcal
たんぱく質		9.4g
脂質		5.8g
炭水化物		1.8g
食塩相当量		1.0g

材料 1人分

- 子持ち焼きししゃも …………… 1パック(5匹程度)
- きざみねぎ …………… 適宜
- 酢 …………… 大さじ1
- レモン …………… お好みで

作り方

焼きししゃもはパッケージの表示通り加熱したら、きざみねぎ、いちょう切りのレモンのをせ、酢をかけます。

多職種コメント

カルシウムをはじめミネラル補給に。焼きししゃもがコンビニで買えます。コンビニ食材利用で調理工程を簡素化出来ます。



キーワード 調理が苦手でも簡単



野菜スープ餃子

1人分の栄養価		
エネルギー		281kcal
たんぱく質		10.1g
脂質		11.2g
炭水化物		33.5g
食塩相当量		2.3g

材料 1人分

- 冷凍餃子 …………… 5個
- カット野菜 …………… 1/4袋 (50g 程度)
- 酒 …………… 小さじ1
- 中華スープの素 …………… 小さじ1/2強
- 水 …………… 150ml
- ラー油 …………… お好みで

作り方

深めの耐熱容器に冷凍餃子、カット野菜の順に入れ、酒、中華スープの素、水を加えて、ラップをして電子レンジ(600W)で5~6分加熱して、ラー油をかけます。

多職種コメント

コンビニ総菜を利用してひと工夫。レンジで簡単に調理ができ、肉のたんぱく質と野菜の食物繊維を一品で補えますし、温かいスープは、ほっと気持ちも和みますね。

キーワード 調理が苦手でも簡単



豚肉のしゃぶしゃぶ・かきたまスープ

1人分の栄養価		
エネルギー		576kcal
たんぱく質		26.8g
脂質		20.7g
炭水化物		70.0g
食塩相当量		2.6g

材料 1人分

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ……80g
- キャベツ ……………1~2枚 (100g)
- しめじ ……………1/2パック (50g)
- 卵 ……………1/2個
- カットわかめ(乾燥) ……………2g
- 鶏ガラスープの素 ……………小さじ1
- 塩・こしょう(お好みで) ……………少々
- ミニトマト(あれば) ……………適量
- ごまだれ、ポン酢など ……………適量

作り方

- ① しめじはいづきをとります。
- ② 鍋に水(約600ml)を入れ、しめじをほぐしながら入れて火にかけます。
- ③ 沸騰したら、キャベツを食べやすくちぎって加えます。
- ④ キャベツに火が通ればざるにとります。ゆで汁は豚肉をゆでるのに使うので置いておきます。
- ⑤ ゆで汁を再度沸騰させ、豚肉をゆでます。火が通ればざるにあげます。
- ⑥ 肉をゆでた鍋を再度火にかけ、鶏ガラスープの素を入れます。
- ⑦ カットわかめも加えます。
- ⑧ 溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めます。

多職種コメント

豚肉の旨味を利用したスープができます。豚肉はビタミンB1が豊富で疲れた体に良いですよ。しっかり噛んで食べましょう！肉、野菜、きのこなど、好みの食材で作れます。スープの味付け、しゃぶしゃぶにかけるたれも、好みのものをお使いください。

キーワード なんだかだるい／噛む力を養う食事



わかめスープ

1人分の栄養価	エネルギー	8kcal
	たんぱく質	0.3g
	脂質	0.1g
	炭水化物	0.8g
	食塩相当量	1.2g

- 材料 1人分**
- 水 200ml
 - わかめ 適量
 - 長ネギ 1本
 - ほうれん草 1束
 - 白ごま 適量
 - 鶏ガラスープ 1袋

作り方

- 鍋に水400mlをいれ沸騰させます。
- 沸騰したお湯にカット前のほうれん草を少しさらします。
- すぐほうれん草を引き上げ好みのサイズにカットします。
- 長ネギも好みのサイズにカットします。
- 沸騰したお湯にほうれん草、長ネギ、わかめを入れ鶏ガラを入れます。
- 器に入れ白ごまを適量かけて完成です！

多職種コメント

お手軽に腸(超)最強スープ!腸内環境を整えることで便秘改善や免疫力向上を図ります。他、セロトニンが増えることで意欲向上、快眠、ストレス緩和、ダイエット効果などがあり精神状態の安定をもたらします。便秘でお悩みの方は試してもよいかもしれません。しっかり噛んで食べて下さい。

お好みで干しシイタケをいれることで弾力性もあり咀嚼回数アップも図れます。また、ほうれん草は葉酸を多く含んでおり、ホモシステインを低下させ認知症予防にもおすすめです。

キーワード 便秘改善/噛む力を養う食事



和風じゃこサラダ

1人分の栄養価	エネルギー	45kcal
	たんぱく質	5g
	脂質	0.5g
	炭水化物	0.1g
	食塩相当量	0.7g
	カルシウム	76mg

- 材料 1人分**
- ちりめんじゃこ 適量(10g程度)
 - 白ごま 適量(2g程度)
 - きゅうり 1/2本
 - 人参 1/4カット
 - 大根 1/4カット
 - わかめ 適量(もどしたものの5g程度)
 - ハム 適量(10g程度)
 - お好きなドレッシング

作り方

- きゅうり、人参、大根を千切りにします。
- ハムはちょうどよいサイズにカットします。
- ①の上にハム、わかめ、じゃこをのせてゴマを振りかけます。
- お好きなドレッシングをかけます。

多職種コメント

カルシウムで丈夫な骨づくり! シャキシャキしていて、しっかり噛むトレーニングに最適。ゆっくり、じっくり噛んで食べると、血糖値の上昇をおさえることができます!

きゅうり、人参、大根は千切りされたカット野菜でも代用できます。料理が得意な方は、じゃこをごま油で炒める(弱火)とかりかりになって美味しいです。お好みでミニトマトを加えても美味しくなります。

キーワード 便秘改善/多様な食品を食べる/噛む力を養う食事



にちなんとまとの トマト丼

1 人分 の 栄 養 価	エネルギー	454kcal
	たんぱく質	17.4g
	脂 質	11.6g
	炭 水 化 物	66.9g
	食塩相当量	1.6g

材料 1人分

- 鶏ひき肉……………40g(もも、むね肉でも可)
- トマト……………中1/2 個(80g)
- 玉ねぎ……………小1/4玉(30g)
- 生椎茸……………1 枚(他のきのこでも可)
- 小松菜(または青菜)……………10g
- ニラ……………10g
- 三つ葉(飾り用)……………少々
- 卵……………1/2 個
- サラダ油……………少々
- しょうゆ…………… 大さじ1/2 (8cc)
- みりん・酒…………… 各小さじ1(4cc)
- ごま油…………… 少々
- ごはん…………… 適量

作り方

- ① トマトは皮が気になるようなら湯むきし、大きめの角切りにします。
- ② 玉ねぎは薄切りにします。生椎茸は細切りにします。小松菜、ニラはざく切りにします。
- ③ 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変われば玉ねぎを加えて炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、残りの材料を火の通りにくい順に入れて炒め合わせます。
- ④ ③にしょうゆ、みりん、酒を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めます。
- ⑥ お好みでごま油を回し入れ、どんぶりに入れたご飯にかけ、飾り用の三つ葉を散らします。



多職種コメント

ご自宅にある野菜を活用したメニューです。多様な食品でビタミン類が豊富、しっかり噛んで食べて下さい。野菜やきのこは一例です。冷蔵庫にある残り物の野菜やきのこで手軽に作ってみてください。
トマトのリコピンで加齢をぶっとばせ!



キーワード 多様な食品を食べる/噛む力を養う食事



もずくと豆腐の わさび風味

1 人分 の 栄 養 価	エネルギー	60kcal
	たんぱく質	5.3g
	脂 質	3.5g
	炭 水 化 物	1.1g
	食塩相当量	0.5g



簡単調理

材料 1人分

- 絹ごし豆腐…………… 1/2丁(100g)
- もずく酢…………… 1パック
- わさび…………… お好みで
- きざみねぎ…………… お好みで

作り方

器にもずく酢を入れ、絹ごし豆腐をスプーンですくってのせます。ねぎ、わさびをのせます。



多職種コメント

口当たりなめらかで、食欲がないときにすっきり食べられます。
ワサビの刺激で食欲増進!暑い夏にもぴったりですね!



キーワード 食べやすい調理の工夫



鶏団子のおろし煮

1人分の栄養価	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	6.7g
	脂質	7.0g
	炭水化物	4.7g
	食塩相当量	2.0g



フィッシュボールカレー

1人分の栄養価	エネルギー	411kcal
	たんぱく質	11.3g
	脂質	10.1g
	炭水化物	69.1g
	食塩相当量	2.4g

材料 1人分

- | | | | | | | |
|---|--------|-----|---------|----------|----------|----|
| A | ● 鶏ひき肉 | 30g | ● 小麦粉 | 2g | ● 水溶き片栗粉 | 適量 |
| | ● 玉ねぎ | 30g | ● 卵 | 5g | | |
| | ● 絹豆腐 | 10g | ● 揚げ油 | 10g | | |
| | ● とろろ芋 | 10g | ● 大根おろし | 中1cm分くらい | | |
| | ● 卵 | 3g | B | ● だし汁 | 1/3カップ | |
| | ● 油 | 3g | | ● 酒 | 大さじ1 | |
| | ● 醤油 | 2g | | ● みりん | 小さじ1と1/2 | |
| | ● 酒 | 1g | | ● 塩 | 小さじ1/4 | |
| | ● みりん | 1g | | ● しょうゆ | 小さじ1/4 | |
| | ● 片栗粉 | 2g | | | | |

材料 1人分

- | | | | |
|----------------|-----------|---------|--------|
| ● 白身魚 | 40g | ● 玉ねぎ | 1/4個 |
| ● 塩少々 | 少々 | ● 人参 | 2cm |
| ● 生クリーム(牛乳) | 小さじ1 | ● ジャガイモ | 1/4個 |
| ● コーンスターチ(片栗粉) | 小さじ1/2 | ● マーガリン | 小さじ1/2 |
| ● 白ワイン(酒) | 大さじ1/2 | ● カレールー | 1ブロック |
| ● 粉チーズ | 少々 | ● 水 | 1カップ |
| ● ご飯 | 1皿分(150g) | | |

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておきます。
- ② Aをフードプロセッサーにかけ、団子にします。
- ③ ②に小麦粉・卵をつけ油で揚げます。
- ④ Bを煮立たせ、大根おろし、③を加え煮ます。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。あれば、小葱を散らします。*

※ 出典は巻末に記載



多職種コメント

市販の鶏肉団子を使うと簡単！
大根おろしだけでもとろみがつきますよ。
Aを市販の肉団子(3個程度)に置き換えると、手軽に作る事が出来ます。

キーワード 食形態の工夫

作り方

- ① 白身魚は皮・骨を除き、塩・生クリーム・コーンスターチ・白ワイン・粉チーズと一緒にフードプロセッサーにかけます。
- ② ①を団子状にし、フィッシュボールを作ります。
- ③ みじん切りにした玉ねぎ・人参、一口大に切ったじゃが芋をマーガリンで炒めます。
- ④ ③に水を入れ、沸騰したらフィッシュボールを加えて煮ます。
- ⑤ すべて煮えたら、カレールーを加え混ぜながら煮ます。
- ⑥ ご飯と一緒に器に盛り、あればバジル等の青みのものを散らします。*

※ 出典は巻末に記載



多職種コメント

フィッシュボールは市販のつくねでも代用できます。魚はフードプロセッサーにかけると、繊維が切断され食べやすくなります。また、ルーと一緒に食べる事で飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫



カニ玉丼

1人分の栄養価	エネルギー	334kcal
	たんぱく質	10.1g
	脂質	5.8g
	炭水化物	45.0g
	食塩相当量	1.9g



茄子と豚そぼろの冷や麦

1人分の栄養価	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	10.9g
	脂質	5.3g
	炭水化物	35.7g
	食塩相当量	3.2g

材料 1人分

- | | | | |
|-------------------|---|------------------|-------------------|
| ● ご飯 …… 1杯 (150g) | A | ● 塩 …… 小さじ1/4 | 〈あんかけ〉 |
| ● 卵 …… 1個 | | ● 醤油 …… 小さじ1/4 | ● みりん …… 小さじ1/2 |
| ● 山芋 …… 25g | | ● 砂糖 …… 小さじ1/4 | ● しょうゆ …… 小さじ1/2 |
| ● かにかま …… 1本 | | ● みりん …… 小さじ1/4 | ● だし汁 …… 大さじ1と1/2 |
| ● 玉ねぎ …… 1/6個 | | ● サラダ油 …… 小さじ1/2 | ● 片栗粉 …… 小さじ1/2 |

材料 1人分

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ● 冷や麦 …… 50g | ● みりん …… 大さじ1/2 |
| ● 豚ひき肉 …… 30g | ● 水 …… 300ml |
| ● 茄子 …… 1本 (中くらい) | ● 水溶き片栗粉 …… 適量 |
| ● 白だし …… 大さじ1と1/2 | |

作り方

- ① 山芋はすりおろし、玉ねぎはみじん切りにします。かにかまは1cm程度に切ります。
- ② 卵を溶き、①を加える。よく混ぜてAを加えます。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をしき、②を蒸し焼きにします。
- ④ あんかけの材料を混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③のをせて、上から④をかけます。あれば、刻んだグリーンピース等を飾ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

山芋はすべての食材のつなぎの役割をするので、ふんわりとまとまりのよいカニ玉ができ、飲み込みやすくする工夫ができます。最近では、パック入りのすりおろした山芋も販売されており、手軽に利用できるものもあります。



キーワード 食形態の工夫

作り方

- ① 冷や麦は所定の時間の1.5倍でたくたに茹でます。
- ② 白だし・みりん・水を火にかけ、皮をむいて小さめに切った茄子と豚ひき肉を茹でます。茄子がたくたになったら、冷や麦を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③ 全体にとろみとまとまりがいたら出来上がりです。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

なすとひき肉が食感を導きます。夏野菜を色々工夫しましょう。トマトなど使ってもよいですが、トマトは皮をむきましょう。見た目は普通の冷や麦ですが、スプーンですくって食べ歯茎でつぶす事が出来ます。茄子は皮をむくと、より噛みやすくなります。



キーワード 食形態の工夫



ミートボール 肉じゃが

1人分の栄養価		
エネルギー		135kcal
たんぱく質		4.5g
脂質		3.9g
炭水化物		11.8g
食塩相当量		2.7g



やわらか シュウマイ

1人分の栄養価		
エネルギー		302kcal
たんぱく質		19.9g
脂質		15.4g
炭水化物		51.5g
食塩相当量		1.7g

材料 1人分

- ミートボール 2個
- 砂糖 大さじ1/2
- じゃがいも 50g
- 酒 大さじ1/2
- 玉ねぎ 40g
- 薄口/濃口醤油 各小さじ1
- 人参 10g
- 塩 少々
- インゲン 5g
- 水溶性片栗粉 適量
- だし汁 1/2カップ(100cc)

材料 10個分

- はんぺん 1/2枚
- ごま油 小さじ1
- 鶏ひき肉 100g
- おろし生姜 小さじ1/2
- 玉ねぎ 1/4個
- オイスターソースまたはウスターソース 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2
- シュウマイの皮 10枚
- 酒 大さじ1/2
- お好みでポン酢等 適量

作り方

- ① じゃがいもは茹でてザルにあげて水を切り、つぶします。
- ② ①を一口大の大きさに丸めたものを皿にのせます。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、ミートボールは縦1/4に切ります。
- ④ ③をだし汁と調味料を合わせたものに加え火にかけます。
ミートボールがやわらかくなるまで煮て、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ ②の上から④をそそぎかけます。
- ⑥ 仕上げに、茹でてみじん切りにしたインゲンを飾ります。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

色どりのきれいなメニューです。仕上げに片栗粉でとろみをつけることで、まとまりがあり食べやすい食事になります。片栗粉は時間が経つと、とろみの緩さが変わるので、増粘剤(とろみ調整食品)を利用することも出来ます。



キーワード 食形態の工夫

作り方

- ① はんぺん・玉ねぎはみじん切りにします。
- ② シュウマイの皮以外の材料をボウルかポリ袋に入れ、均一になるようよく混ぜます。
- ③ ②をバットなどにひろげ、10等分にします。
- ④ シュウマイの皮を細切りにし、③のまわりにつけます。
- ⑤ 蒸し器で蒸します。(目安は強火で5分)*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

鶏ミンチはそのままでは固くなったり、ばらけやすい食材ですが、はんぺんを入れて蒸すことで、なめらかにすることができ、蒸し物なので水分が多く含まれてしっとりやわらかく出来、噛むことが心配な方にもおすすめです。



キーワード 食形態の工夫



南瓜のきんとん

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	129kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂 質	0.3g
	炭 水 化 物	35.6g
	食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 南瓜 …………… 100g A { ● 砂糖 …………… 大さじ1/2 ● 薄口醤油 …………… 小さじ1/2 ● みりん …………… 小さじ1 | } | <ul style="list-style-type: none"> B { ● 水 …………… 1/4カップ ● 砂糖 …………… 小さじ1 ● 片栗粉 …………… 適量 |
|---|---|---|

作り方

- ① 南瓜の皮はきれいにとり、一口大に切ります。
- ② 南瓜を鍋に入れ、かぶるくらいの水(分量外)を加え、Aを入れて煮ます。
- ③ 南瓜が柔らかくなったら水気をとばしてマッシュし、ラップにくるんで形を整えます。
- ④ Bを火にかけてとろみたれを作り、③にかけます。*



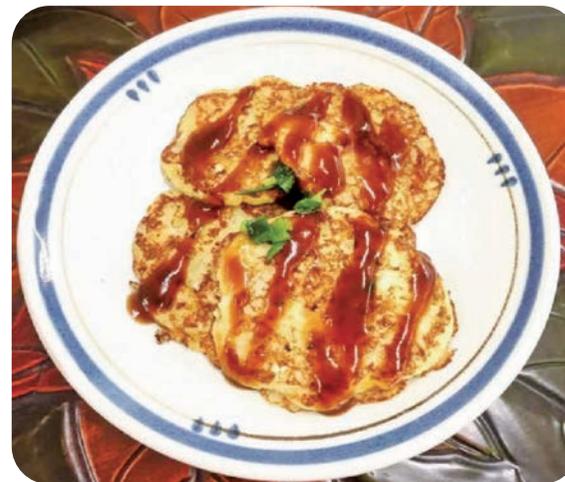
※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



かぼちゃはそのまま煮ただけでも食べやすい食材ですが、水分がむせたり、口腔内にかぼちゃが張り付いて残るときは、とろみあんをかけることでまとまりがよくなり、飲み込みやすい工夫ができます。

キーワード 食形態の工夫



お好み焼き風

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	315kcal
	たんぱく質	17.2g
	脂 質	18.5g
	炭 水 化 物	23.3g
	食塩相当量	3.0g

材料 1人分

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 長芋 …………… 80g ● キャベツ …………… 30g ● 卵 …………… 1/3個 ● 小麦粉 …………… 大さじ1 ● 薄口醤油(白だしでも可) …………… 大さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> ● 油 …………… 大さじ1 ● お好みソース …………… 適量 ● かつお節 …………… 適量 ● 小葱 …………… 適量 |
|---|---|

作り方

- ① キャベツはみじん切りにし、長芋はすりおろします。
- ② ①に卵・小麦粉・薄口醤油を加え、よく混ぜます。
- ③ フライパンに油をしき、火にかけ熱してから、②を流し入れ、中火で蒸し焼きにします。
- ④ 途中で生地をひっくり返し、中に火が通るまで加熱します。
- ⑤ 生地が焼きあがったら皿に盛り、ソースをかけ、上から鰹節・小葱を散らします。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



長芋の分量が多いので、かつお節をかけても、口の中でまとまり、飲み込みしやすく美味しいです。長芋を多くすることでさらに柔らかく飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫



カブと豆乳の マカロニ クリームサラダ

1人分の栄養価		
	エネルギー	110kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂 質	2.9g
	炭 水 化 物	17.6g
	食塩相当量	0.3g

材料 1人分

- マカロニ 20g
- カブ 1/4個 (中くらい)
- 豆乳 40cc
- 粉チーズ 2g
- しょうゆ 少々
- バター 2g
- 粉パセリ 少々

作り方

- ① マカロニを塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で所定の1.5倍~2倍の時間ゆでます。途中でいちょう切りにしたカブも一緒にゆでておきます。
- ② フライパンにバターを溶かし、豆乳・粉チーズ・醤油を加えて混ぜ合わせます。
- ③ ①がゆであがったら水気を切って、②のフライパンに加えて絡め、パセリを散らします。*

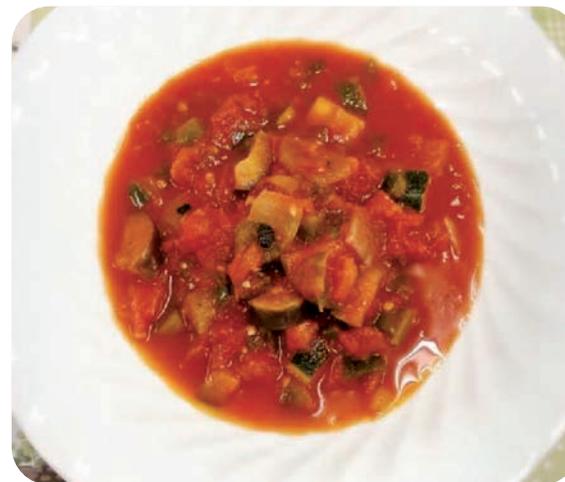
※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

マカロニとカブを合わせることで、水分を含み食べやすくなります。ツナやマヨネーズを足しても美味しいです。マカロニが固いと感じる時はゆで時間を長くすると食べやすくなります。

介護食の食事は、早ゆでのマカロニにし、麺を上げる時の深いザル(鍋はだにかけられると便利)などを使い、家庭用のスパゲッティをゆでる際に一緒にゆでると家族の食事と介護食が一度に作れて便利です。

キーワード 食形態の工夫



夏野菜の煮込み ラタトゥイユ

1人分の栄養価		
	エネルギー	169kcal
	たんぱく質	1.2g
	脂 質	15.1g
	炭 水 化 物	2.3g
	食塩相当量	1.0g

材料 1人分

- 玉ねぎ 1/4個
- ピーマン 1個
- ズッキーニ 1/4本
- 茄子 半分(中くらいのサイズ)
- トマト 半分(中くらいのサイズ)
- カットトマト缶 1/4缶
- ニンニク 1片
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 適量

作り方

- ① ニンニクはみじん切りにします。玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・茄子・トマトは1.5cm角に切ります。茄子は水にさらして灰汁抜きをします。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ、弱火で熱し、香りがたってきたら弱めの中火にして、玉ねぎを加えて炒めます。
- ③ 油がなじんだら塩ひとつまみを入れ、更に炒めます。ピーマン→ズッキーニ→茄子の順に加え、その都度塩ひとつまみと共に炒めます。
- ④ トマト・カットトマト缶を加え、煮立ったら弱火にし、蓋をして30分~40分程、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。(時々底から混ぜます)
- ⑤ 味をみて、塩が足りなければ塩を加えて味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

ニンニクとトマトのうまみが効いた美味しいラタトゥイユです。野菜が摂りにくい方には、多くの野菜が摂れてお勧めです。彩のよい夏野菜でビタミンをしっかりとりましょう。野菜が噛み切りにくい方は、トマトは湯むき、茄子・ズッキーニは皮をむくと食べやすくなります。

キーワード 食形態の工夫



そらきた餅

1人分の栄養価		
エネルギー		101kcal
たんぱく質		0.7g
脂質		0.2g
炭水化物		23.1g
食塩相当量		0.6g



スパニッシュオムレツ

1人分の栄養価		
エネルギー		97kcal
たんぱく質		7.3g
脂質		5.2g
炭水化物		6.1g
食塩相当量		1.6g

材料 1人分

- さつまいも 50g
- 小麦粉 4g
- 砂糖 6g
- 水 10cc
- 塩 少々
- きな粉 適量

作り方

- ① さつまいもを柔らかくなるまで茹で、水分を切ります。
- ② 細かくつぶして半分に分けます。
- ③ 半分に分けた片方に砂糖・塩を加えよく練ってあんを作り、やや平たく丸めます。
- ④ もう片方は鍋に入れ小麦粉と水を加え弱火でなめらかになるまでよく練ります。
- ⑤ ④を分けて平たく伸ばしたら③のあんをのせて包み込むように丸め、きな粉をまぶして仕上げます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

やわらかく、飲み込みやすい、きなこ餅になりました。市販のあんこを包んでも美味しいですね。きな粉がむせる時は、きな粉の分量を加減しましょう。4~5人分で作った方が作りやすいです。水が足りない時は適宜足してください。



キーワード 食形態の工夫

材料 1人分

- 玉ねぎ 1/8個 (20g)
- じゃが芋 1/2個 (40g)
- 卵 1個 (50g)
- コンソメ 少々
- 塩 少々
- コショウ 少々
- サラダ油 5g
- ケチャップ 5g
- ドライパセリ 少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、やわらかく茹でてザルにあげておきます。
- ② じゃが芋は食べやすい大きさ(1cm角)に切り、歯茎でつぶせる柔らかさにゆでます。
- ③ 卵を溶き、コンソメ・塩・コショウで味付けし、①②を加えます。
- ④ バットに薄くサラダ油をぬり、③を流しいれ、蒸し器で約15分蒸します。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけドライパセリを飾ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

じゃがいもと玉ねぎはレンジでチンでOK。蒸すのが大変ならフライパンで弱火でじっくり焼けば簡単にできます。歯ごたえもあり咀嚼の訓練にもなりそうです。



キーワード 食形態の工夫 / 食べやすい調理の工夫



鮭の山かけ



簡単調理

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	15.5g
	脂 質	1.0g
	炭 水 化 物	7.1g
	食塩相当量	0.9g



ほうれん草の豆腐あん

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	62kcal
	たんぱく質	4.2g
	脂 質	2.6g
	炭 水 化 物	0.7g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 鮭(刺身用) 50g
- 山芋(冷凍とろろ) 15g
- 醤油 小さじ1(6g)
- わさび 適量

作り方

- ① 鮭は薄くスライスする・小さく切る・たたく等、噛む力に合わせて切ります。
- ② 解凍したとろろに、醤油・わさびをお好みで加え、①にかけます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

山芋は長いもで代用できます。マグロは山かけ用に調理されている物を使うと便利。刺身に入っていた大葉を色に使うと彩りも鮮やかになります。あっさり、さらっとのどを通ります。ご飯にかけてもよし。とろみがあるので誤嚥予防にも!



キーワード 食形態の工夫/とろみのつけ方・食事の工夫

材料 1人分

- 豆腐 50g
- ほうれん草 30g
- だし汁 50cc
- しょうゆ 小さじ1(6g)
- みりん 小さじ1
- 水溶き片栗粉 小さじ1

作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでします。(塩は分量外)
- ② ゆでたら冷水で冷やし絞ります。細かく刻みます。
- ③ 鍋に豆腐を入れ、木べらか泡だて器でよく崩します。
- ④ 醤油・みりん・だし汁を入れて弱火で混ぜ、水溶き片栗粉を入れます。
- ⑤ ②を入れてひと煮立ちさせます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

あったかくておなかにも優しい一品。食欲がない時にもこれなら食べられるかも。とろみを付けることでまとまりよく、飲み込みやすくなります。片栗粉は時間の経過でとろみ具合が変わるので、作ってから食べるまでの時間がかかるときは増粘剤(とろみ調整食品)を使用してください。



キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



ゆうぜん豆腐

1人分の栄養価	エネルギー	90kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	3.7g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	0.8g

材料 1人分

- | | | | | |
|----------------------|-------------|------------|-------------|------------|
| ● 絹ごし豆腐…………… | 1/4丁 (100g) | A | ● 塩…………… | 少々 |
| ● 白身魚すり身(又は、はんぺん) …… | 10g | | ● 砂糖…………… | 小さじ1 |
| ● 人参…………… | 2cm幅 (15g) | | ● 片栗粉…………… | 小さじ1 |
| ● ねぎ…………… | 少々 | | ● 顆粒だし…………… | 小さじ1/2 |
| ● おろし生姜…………… | 少々 | | B | ● だし汁…………… |
| ● 水溶き片栗粉…………… | 適量 | ● 塩…………… | | 少々 |
| | | ● みりん…………… | | 小さじ1/3 |
| | | | ● 濃口醤油…………… | 小さじ1/4 |

作り方

- ① 人参は千切りにし、茹でてざるに上げ水をきります。ねぎは小口切りにします。
- ② 水切りした豆腐・白身魚すり身・Aをフードプロセッサー(すり鉢)に入れすり合わせます。
- ③ ②に①を加え軽く混ぜ合わせます。
- ④ ③をパットに流しいれ、蒸し器で15~20分蒸します。
- ⑤ Bを煮立て、水溶き片栗粉を加えあんを作ります。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、⑤のあんをかけ、生姜・ねぎを飾ります。* ※ 出典は巻末に記載



多職種コメント

魚のすり身は、絹豆腐と混ぜることで栄養価を落とすことなくなめらかに仕上がりが飲み込みやすくなります。すり身の代わりにはんぺんで代用することもできますし、出来上がりにあんをかけると、固形と液体が分離せずさらに飲み込みやすくなります。



キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



海老とひき肉の焼き物

1人分の栄養価	エネルギー	117kcal
	たんぱく質	14.4g
	脂質	5.5g
	炭水化物	4.6g
	食塩相当量	0.7g

材料 1人分

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|----|
| ● むき海老…………… | 40g | ● ケチャップ…………… | 5g |
| ● 豚ひき肉…………… | 20g | ● パセリ…………… | 適量 |
| ● はんぺん…………… | 50g | | |
| ● バター…………… | 2g | | |

作り方

- ① 海老・ひき肉・パセリをフードプロセッサーにかけます。
- ② はんぺんをすり身状にし、①と混ぜ合わせ、形を整えます。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れ、水少々(分量外)を加え蓋をして蒸し焼きにします。
- ④ ケチャップを添えます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

海老は、そのままでは固くなるため食べにくい食材ですが、すり身にして、はんぺんと混ぜることでなめらかな食感になり飲み込みやすくなるので、ひと手間がかかりますが、お勧めします。



キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



海老真丈の とろみあんかけ

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	97kcal
	たんぱく質	7.1g
	脂 質	0.2g
	炭 水 化 物	14.4g
	食塩相当量	1.6g



呉豆腐

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	124kcal
	たんぱく質	3.1g
	脂 質	6.5g
	炭 水 化 物	20.2g
	食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- 海老すり身…………… 40g
- 片栗粉…………… 少々
- 山芋(とろろ)…………… 大さじ1
- あられ、ねぎ等…………… 少々
- だし汁…………… 300cc
- 薄口醤油…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 適量

作り方

- ① 海老すり身・片栗粉・山芋(とろろ)を混ぜ合わせます。
- ② だし汁・薄口醤油・みりんを合わせて煮立たせ、①をまるめて落とします。
- ③ 火が通ったら取り出して、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて、③にかけ、あられ等を飾ります。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



とろみがあり飲み込みやすく、椀物としてはしっかりおなかが満たされます。

キーワード 食形態の工夫／とろみのつけ方・食事の工夫

材料 1人分

- 豆乳…………… 大さじ4(60cc)
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 味噌…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- みりん…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 鍋に豆乳・片栗粉を入れ、片栗粉をよく溶かします。
- ② ①を火にかけ、木べらで混ぜながら練り、煮詰めます。
- ③ 型に流し込み、冷やします。
- ④ 小鍋に味噌・砂糖・みりんを入れ火にかけて練り、甘味噌を作ります。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切り、甘味噌をかけます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



とろみがあって飲み込みやすいですね。みそによって味が変わりますよ。お気に入りのみそや地元のみそで食べ比べてみては？

キーワード 食形態の工夫／食べやすい調理の工夫



里芋団子の 胡麻煮

1人分の栄養価		
エネルギー		101kcal
たんぱく質		1.2g
脂質		5.6g
炭水化物		1.9g
食塩相当量		0.9g

材料 1人分

- 里芋 60g
- 茄子 20g
- 人参 15g
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 練ゴマ 小さじ1
- だし汁 適量
- 片栗粉 適量

作り方

- ① 人参・茄子は一口大に切ります。(茄子は皮をむきます)
- ② 里芋・人参・茄子をだし汁・調味料で柔らかく煮含めます。
- ③ 柔らかくなった里芋をつぶし、練ゴマを加えて団子状に丸めます。
(この時硬ければ、煮汁を少し加えて丸めるとよいです)
- ④ 皿に盛り合わせ、煮汁に片栗粉でとろみをつけたものをかけます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

茄子は皮をむくとかなり柔らかく煮ることができ、飲み込みが心配になってきた方に使いやすい食材です。煮含めた茄子や里芋は、おいしく、食べやすく、懐かしさも感じます。食べなれた味は食が進みやすいものです。



キーワード 食形態の工夫／食べやすい調理の工夫



さつまいもの チーズポタージュ

1人分の栄養価		
エネルギー		148kcal
たんぱく質		3.4g
脂質		7.2g
炭水化物		19.9g
食塩相当量		1.0g

材料 1人分

- さつまいも 50g
- 玉ねぎ 20g
- クリームチーズ 15g
- 牛乳 50cc
- コンソメ 1g
- 塩 ひとつまみ
- コショウ 少々

作り方

- ① さつまいも・玉ねぎは小さく切って、柔らかくなるまで茹でます。
- ② 牛乳・クリームチーズ・①をミキサーにかけます。
- ③ コンソメ・塩・こしょうで味を調えます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

簡単に作れて、飲み込みしやすく、濃厚でリッチな美味しいポタージュです。クリームチーズは個包装の物を選ぶと便利です。



キーワード 食形態の工夫／食べやすい調理の工夫



キャベツと ご飯のポタージュ

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	185kcal
	たんぱく質	5.0g
	脂 質	4.1g
	炭 水 化 物	20.4g
	食塩相当量	0.1g



りんごの シャーベット

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	131kcal
	たんぱく質	0.1g
	脂 質	0.0g
	炭 水 化 物	36.1g
	食塩相当量	0.0g

材料 1人分

- キャベツ ……………1/4個
- 玉ねぎ ……………1/4個
- ご飯 ……………茶碗1/2杯 (60g)
- 水 ……………1カップ
- コンソメ ……………1/2個
- 塩、こしょう…………少々
- 牛乳 ……………1/2カップ
- バター……………5g

作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ② バターを溶かし、①を炒めます。
- ③ しんなりと透き通ったら、ご飯・水・コンソメを加えて15分煮ます。
- ④ 荒熱を取り、ミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、沸騰させないように温めます。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



まとまりのある食べやすいメニューです。ご飯を入れることで、とろみがついて飲み込みやすくなります。

キーワード 食べやすい調理の工夫

材料 2人分

- りんご…………… 1/2個
- 水 …………… 1カップ
- 砂糖 …………… 大さじ1
- シロップ
- グラニュー糖…………… 小さじ1
- レモン汁…………… 小さじ1
- 熱湯…………… 小さじ2

作り方

- ① りんごは皮をむき、2cm角に切って変色防止のため砂糖を加えた水に30分程つけた後、冷凍庫で凍らせておきます。
- ② シロップの材料を混ぜてよく溶かし、冷ましておきます。
- ③ フードプロセッサー(またはミキサー)に①と②を入れて、なめらかになるまで混ぜます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



りんごが噛みにくい方や夏に食欲がない方にお勧めです。ヨーグルトやアイスクリームを添えるとたんぱく質も摂れてますね。溶けてしまうと水分になりむせることがあるので注意してください。

キーワード 食べやすい調理の工夫



甘酒ゼリー

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	69kcal
	たんぱく質	0.9g
	脂 質	0.1g
	炭 水 化 物	17.0g
	食塩相当量	0.1g



くず湯

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	110kcal
	たんぱく質	0.0g
	脂 質	0.0g
	炭 水 化 物	27.1g
	食塩相当量	0.0g

材料 1人分

- 甘酒 1/4カップ (50cc)
- ゼラチン 1g
- 砂糖 大さじ1/2
- 水 20cc
- おろし生姜 適量

作り方

- ① 鍋に甘酒、砂糖、水を入れ火にかけます。
- ② ゼラチンを入れ、85℃以上で加熱します。
- ③ 器に入れて冷やし固め、上に生姜を盛ります。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



甘酒のツブツブ、風味を残したままゼリーとなり美味しいです。
ゼラチンは常温で溶け出すので注意が必要です。

キーワード 食べやすい調理の工夫

材料 1人分

- 緑茶 1カップ
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1

作り方

- ① 鍋に緑茶、砂糖を入れ火にかけます。
- ② 片栗粉を少量の水(分量外)で溶かしておきます。
- ③ ①が沸騰したら火を止め、②を加えて混ぜ、弱火で一煮立ちさせます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



簡単に手早くできる上品な和のスイーツです。冬には温かいまま、夏には冷やして食べても美味しいですね。
とろみに市販の増粘剤を利用するときは冷たい水でも利用できます。

キーワード 食べやすい調理の工夫／とろみのつけ方・食事の工夫



豆腐 チーズケーキ

1人分の栄養価		
エネルギー		61kcal
たんぱく質		2.7g
脂質		1.8g
炭水化物		9.2g
食塩相当量		0.0g

材料 1人分

- 絹豆腐 …………… 1/4丁 (50g)
- はちみつ …………… 小さじ2
- レモン汁 …………… 大さじ1
- 好みのジャム …………… 適量

作り方

- ① 豆腐はザルに移し、しっかりと水切りします。
- ② ①・はちみつ・レモン汁をミキサーにかけます。
- ③ 器に盛り、ジャムをかけます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

やわらかく、飲み込みしやすい、豆腐の洋風スイーツです。脂質を気にしてる方にはお勧めですね。大豆製品でたんぱく質が摂れるおやつに最適。チーズは入っていないけど、味はチーズケーキに!?

キーワード 食べやすい調理の工夫



はちみつきなこ ヨーグルト



1人分の栄養価		
エネルギー		130kcal
たんぱく質		5.6g
脂質		4.4g
炭水化物		18.4g
食塩相当量		0.1g

材料 1人分

- プレーンヨーグルト …………… 100g
- はちみつ …………… 小さじ2
- きな粉 …………… 大さじ1

作り方

ヨーグルトにはちみつときな粉のをせ、混ぜながらいただきます。



多職種コメント

はちみつときなこをかけるだけの、たんぱく質が摂れる和のスイーツ。カロリーが気になるがスイーツが食べたい方、たんぱく質を多くとりたい方、便秘気味の方にはお勧めですね。たんぱく質と吸収の良い乳製品のカルシウムが補えるおやつです。

キーワード 食べやすい調理の工夫/フレイル、筋力低下予防



ふわふわ納豆



簡単調理

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	146kcal
	たんぱく質	12.8g
	脂 質	7.8g
	炭 水 化 物	9.2g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 納豆 …………… 1パック(50g)
- 絹ごし豆腐…………… 小1/2 パック(80g)
- だしの素…………… ひとつまみ
- ねぎ、のり、ゴマ、しそなど(お好みで)

作り方

- ① 納豆と添付のたれをよく混ぜます。
- ② ①に絹ごし豆腐、だしの素、お好みでねぎ、のり、ゴマなどを入れてさらによく混ぜます。

多職種コメント

新食感納豆!混ぜるだけで簡単にできます。
運動終わりにサッとたんぱく質補給ができます。
ふわふわで見た目が楽しく、香味野菜などで変化も付けられます。ごはんにか
けてもおすすです。

キーワード 食べやすい調理の工夫/フレイル、筋力低下予防/噛む力を養う食事



なめたけ納豆 ご飯



簡単調理

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー	338kcal
	たんぱく質	12.9g
	脂 質	5.6g
	炭 水 化 物	65.3g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 納豆 …………… 1パック
- なめたけ瓶詰…………… 大さじ1
- ごはん…………… 茶碗1杯分

作り方

- ① 納豆となめたけをよく混ぜます。
- ② 茶碗にご飯を盛り、①をのせます。

多職種コメント

時間のない朝にうってつけのお手軽アレンジ納豆ごはんです。
混ぜるだけで簡単に作れます。
エネルギーとたんぱく質をしっかりとして運動しましょう!

キーワード 食べやすい調理の工夫/調理が苦手でも簡単



マッシュポテト

1人分の栄養価	エネルギー	154kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	12.2g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	0.8g

材料 1人分

- ジャガイモ …………… 60g
- 牛乳 …………… 30cc
- バター …………… 15g
- 塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ① ジャガイモの皮をむき、適当な大きさに切って鍋に入れ、ひたひたの水を入れてゆでます。
- ② ジャガイモに竹串がすーっと通ったら湯を捨て、鍋の中でつぶします。
- ③ ②に塩・バター・牛乳の半量を加え弱火にかけながら混ぜ、硬さを見ながら残りの牛乳を加えます。
- ④ なめらかで柔らかくなったら完成です。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

なめらかな仕上がりで、じゃが芋を感じます。じゃが芋が固い場合や柔らかい場合は牛乳の分量を調節して下さい。時間が経つとじゃが芋が固くなるので注意してください。ゆでたじゃが芋はパサパサして飲み込みにくいので、牛乳やバターを加えるとなめらかになります。

キーワード 食形態の工夫／食べやすい調理の工夫／必要エネルギーの確保



南瓜サラダ



1人分の栄養価	エネルギー	145kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	7.9g
	炭水化物	20.6g
	食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- 南瓜の煮付け(市販のものでも可) …………… 100g
- マヨネーズ …………… 10g
- 青のり …………… 少々

作り方

- ① 南瓜の煮付けは、皮をむいてつぶします。
- ② なめらかになる程度にマヨネーズを加えて混ぜます。
- ③ 青のりを加えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

つぶしてマヨネーズを混ぜるだけで簡単に美味しく食べられます。市販のかぼちゃの煮付けを使えば簡単に作れます。青のりがなければパセリやネギでもOKです。コーンやキュウリを混ぜると歯ごたえが出てさらにおいしいかもしれません。また、南瓜の煮付けにマヨネーズを加える事で、なめらかになり飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫／食べやすい調理の工夫／油を利用した料理



里芋の えごま和え

1 人分 の 栄 養 価	エネルギー	65kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂 質	1.0g
	炭 水 化 物	12.5g
	食塩相当量	0.7g



郡上味噌 でつくる粕汁

1 人分 の 栄 養 価	エネルギー	84kcal
	たんぱく質	6.7g
	脂 質	1.9g
	炭 水 化 物	9.1g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- さといも60g
- にんじん10g
- しょうゆ小さじ1
- 砂糖小さじ1
- みりん小さじ1/2
- だしの素少々
- えごま3g

作り方

- ① 里芋は一口大、にんじんは小さめの乱切りにします。
- ② 鍋に里芋・にんじんを入れ、しょうゆ・砂糖・みりん・だしの素・材料がかぶるくらいの水分を入れ、落とし蓋をして煮ます。煮えたら火を止め、味を含めます。(煮汁は少し残るように)
- ③ えごまはしっかり炒り、すり鉢でしっかり油が出るくらい、すります。すったえごまに、②の煮汁を50cc程度加え、えごまたれを作ります。(煮汁がなければ、だし汁でのばします)
- ④ ②の里芋・にんじんを③のえごまだれで和えます。

多職種コメント

えごまは血液サラサラ、お肌もつやつや、腸にも認知症予防にも良い食品です。ゴマを炒ることでさらに香りが引き立ち、食欲が増進されます。ゴマに含まれるゴマリグナンとビタミンEには高い抗酸化作用があり老化の抑制も期待できます。



キーワード みんなで作って一緒に食べる／郷土料理を作りたい

材料 1人分

- 里芋 30g
- 大根 30g
- 鮭 20g
- にんじん 10g
- 焼き豆腐 30g
- ねぎ 3g
- 酒かす 10g
- 郡上味噌 大さじ1/2
- だしの素 適宜

作り方

- ① 里芋は小さめの一口大、大根・にんじんは薄めのいちょう切り、焼豆腐は1cm角のサイコロ切り、ねぎは小口切りにします。
- ② 鮭は皮を除き、塩をふって、サイコロ状に切ります。
- ③ 火の通りにくい里芋・大根を水から煮ます。少ししたら、にんじんを加えます。野菜が煮えたら、焼豆腐、鮭を加えてアクをとりながら煮ます。
- ④ ②の水分で酒かすをやわらかくし、こしきでこしながら③の鍋に加えます。少し煮た後、みそを加え、ねぎを入れて、火を止めます。

多職種コメント

具たくさんで豊富な食材を一度に摂れますね!

酒粕には不溶性食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれ、腸の働きを助けて整腸、便秘解消の作用も期待できます。多様な食材を食べることで、栄養の過不足を無くし、体力低下の予防になります。



キーワード 郷土料理を作りたい／みんなで作って一緒に食べる／多様な食品を食べる

令和4年度事業での活動



令和5年度事業での活動



 出典

※ 一部のレシピについては、国東地域特定給食施設栄養士研究会
「咀嚼・嚥下機能低下が気になり始めた方の食べやすい調理例」
より引用



独立行政法人福祉医療機構 令和5年度社会福祉振興助成事業
食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業

実施団体：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（略称：国診協）
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association (JNCA)

〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 VORT芝大門4F

ホームページ <https://www.kokushinkyō.or.jp/>

