



# アラフィフからの すこやか生活レシピ集

メタボ予防・介護予防に使える



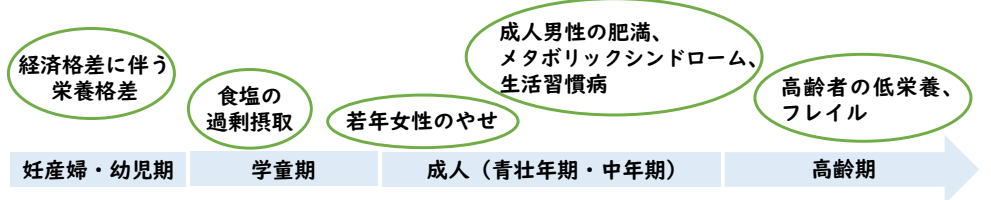
# はじめに

このレシピ集は、働き盛りの皆さんに、現在の自身の食生活の問題点や、今後訪れる加齢に伴う食生活の見直しのポイントを知っていただくことで、早期に食からのフレイル予防に取組み、健康寿命（介護に依存しない、自立した生活を送れる期間）の延伸を目指すため、ご活用いただくことを目的に作成しました。

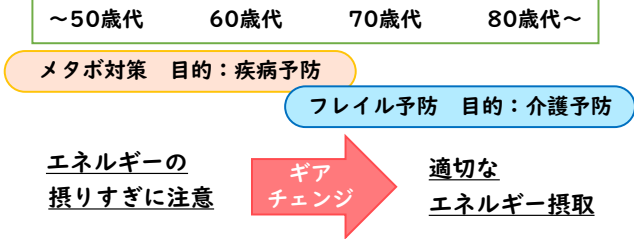
1頁から4頁には青壮年期から高齢期におけるライフコース別の栄養・食生活の留意事項を、5頁以降には忙しくても簡単につくれるレシピと食生活のヒントを掲載しました。健康づくりの一助としてご活用いただければ幸いです。

※参考：“現在の日本人の食生活の課題と改善策 食事と栄養のトリセツ”，厚生労働省

## ライフコース別の栄養・食生活について



<働き盛りの皆さんへ>  
加齢とともにフレイルになりやすくなります。  
65歳（個人差有り）を過ぎ、病気でもないのに痩せてきたら、  
メタボ対策からフレイル予防への切り替え時と覚えておきましょう。



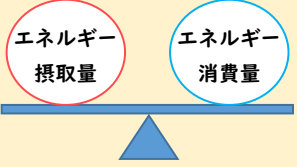
## 体重を毎日測定しよう！

食べた量（エネルギー摂取量）と動く量（エネルギー消費量）の『ズレ』を確認

<あなたの必要エネルギーは？>

標準体重 × 身体活動量 = 1日のエネルギー摂取量

kg × kcal = kcal



- 標準体重(Kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
- 身体活動量の目安
  - ・軽労作（デスクワークが主な仕事）・・・25～30kcal
  - ・普通の労作（立ち仕事が多い職業）・・・30～35kcal
  - ・重い労作（力仕事が多い職業）……………35kcal

<あなたのBMI（肥満度）は？>

● あなたのBMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

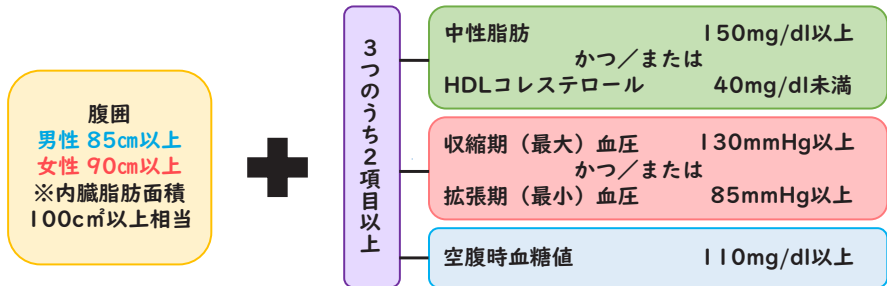
<目標とするBMIの範囲>

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

## メタボリックシンドローム対策（青壮年期・中年期）

特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は保健指導を受けましょう！

### メタボリックシンドローム診断基準



○メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大ききだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。メタボリックシンドロームと言われたら、内臓脂肪を減らすため、食事の見直しと運動を生活に組み込みましょう。

### 内臓脂肪を減らすには

腹囲の1cmは体重の約1kgに相当します。

1ヶ月間で体重を1kg減らすには…



- 体脂肪1kgが7,000kcalに相当
  - 7,000kcalを1ヶ月(30日)で減らすには、7,000kcal÷30日≒233kcal
- 目標：1日あたり**240kcal減**

### 運動と食事で無理なく改善

運動と食事から3つ実践で  
240kcal

#### <運動をプラス 80kcal>

普通歩行 約40分  
速歩 約27分  
自転車 約25分  
軽いジョギング 約16分

※体重60kgの方の場合

#### <食事をマイナス 80kcal>

ショートケーキ 約1/4個  
ポテトチップス 15g  
ミルクチョコレート 14g(約3欠片)  
ごはん 50g(おにぎり1/2個)  
ビール 200ml

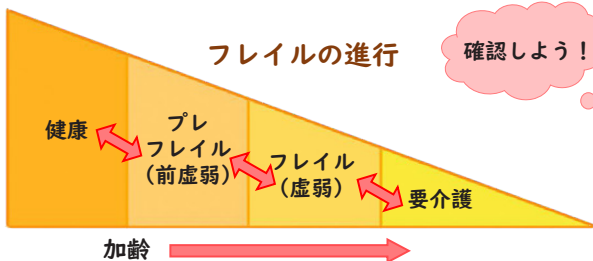
※80kcalの目安量

## フレイル予防を意識しよう！（高齢期）

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

健康長寿を目指すには、早期からの「フレイル（虚弱）」の予防に向けた日常生活の取り組みがカギとなります。



### CHECK！

- 握力が弱くなった
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった
- 疲れやすい
- 体重が減った

3つ以上該当：要注意！  
「フレイル」の可能性あり  
1～2つ該当：  
「フレイル予備群」

### Q.フレイルとサルコペニア、ロコモティブシンドロームの関係は？

A.

フレイルには「身体的」「精神・心理的」「社会的」と様々な側面がありますが、「身体的フレイル」の原因の一つにロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）が有ります。

また、サルコペニア（筋肉量の減少と筋力が低下した状態）はロコモティブシンドロームの原因の一つとされています。

これら3つを予防、早期改善することが重要となります。

介護が必要になった主な要因

3位「骨折・転倒」

※「2022(令和4)年国民生活基礎調査」

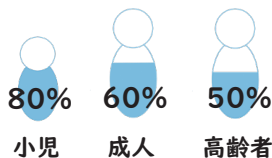
### フレイル対策（予防・改善）の3つの柱

**社会参加** ○自分に合った活動を見つけましょう。（趣味活動、ボランティア など）

**身体活動** ○今より10分多く体を動かしましょう。  
※1日の平均歩数の目標：8,000歩（「健康やまがた安心プラン」）

**栄養** ○バランスのとれた食事を3食しっかり摂りましょう。  
○たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）をしっかり摂りましょう。  
○「かむ力」を維持するため、定期的に歯科受診しましょう。  
○水分をしっかり摂りましょう。

水分について



加齢により体内の水分量は減少します。  
1日に成人の体が必要とする水分は2～2.5Lです。  
食事中の水分(約1L)や体内で作られる水(約0.3L)の他、約1.2Lの飲み水が必要です。  
体内の水分貯蓄が減少する高齢者ほど、水分を意識して摂ることが大切です。

## 低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指します。

加齢により、食に関するさまざまな機能が低下してきます。

噛む力や飲み込む力、消化機能が落ちることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、注意が必要となります。

低栄養になると、傷が治りにくい、合併症や死亡率の増加等の様々なリスクが生じます。

### 低栄養となる主な原因

- 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食
- 味覚や嗅覚の低下
- 身体活動量の低下
- 咀嚼やく嚥下等の口腔機能の低下 など  
↳ 食べ物を噛む力・飲み込む力

### 思い込みに注意！

~~活動量が少ない  
高齢者は小食でも  
良い？~~

~~中高年以降は  
メタボ予防が  
一番！~~

### 必要な栄養を摂るためのポイント

○主食・主菜・副菜を基本とした、バランスの良い食事をこころがけましょう。

○間食を取り入れて食事の回数を増やしましょう。

○食べやすくする工夫をしましょう。

1回で食べられる量が減ってしまう  
場合があるので、間食をとり入れて  
必要な栄養を補いましょう。

**食事は、主食・主菜・副菜を意識しましょう！**



- 丼ぶり物等は、具材に主菜と副菜の食材を使うと栄養のバランスをとることができます。
- お粥は水分が多く、エネルギーや栄養価が低いので、卵やしらすなど常備している食材で栄養をプラスしましょう。

### 食欲がない時の工夫は？

- ・おかずを優先して食べる
- ・好きなもの、食べやすいものを食べる
- ・生活リズムを整える
- ・おいしく食べるには「身体を動かす」ことも大切

### 一人ひとりの噛む力、飲み込む力に応じた調理の工夫を！

＜かたくて食べにくい場合＞

- ・煮込む・蒸す、圧力なべを使う
- ・切り方を工夫する  
(格子状に切れ目を入れるなど)
- ・野菜の皮(例：トマト)をとる
- ・やわらかい食材を選ぶ

＜のみこみにくい場合＞

- ～気を付けたい食品～
- ・パサパサ(固ゆで卵、クッキーなど)
- ・サラサラ(水など)
- ・ピラピラ(のり、わかめなど)
- ・クニャクニャ(こんにゃくなど)
- ・コリコリ(豆など)
- ・筋っぽい、すっぱい、ねばつくもの など
- 細かく刻まない(刻む場合は軟らかくして、つなぎやとろみづけでまとめる)

P.12も参考に！





●材料 (4人分)

鶏ささみ	240g	ミニトマト	8個
小麦粉	12g	ブロッコリー	120g
卵	2個	マヨネーズ	小さじ2
粉チーズ	10g		
ゆかり	3g		
青のり(乾燥)	2g		
しょうゆ	5g		
油	小さじ2		

Point

ささみはすじを取り、卵液につけてじっくり火を通すことでやわらかく!

栄養成分表示 (1人当たり)

熱量 171kcal たんぱく質 21.1g 脂質 7.6g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 0.9g (推定値)

●作り方

- ①鶏ささみはすじを除き開いて2等分にし、小麦粉をまぶす。
- ②卵は割りほぐして粉チーズを入れて2等分にする。  
一方にゆかり、もう片方には青のりを混ぜて、2種類の卵液を作る。
- ③鶏ささみを2種類の卵液にそれぞれからめる。
- ④フライパンに油をしき、③を入れ弱めの中火で蓋をしながら両面を焼く。  
(青のりをからめて焼いた方には、最後しょうゆを垂らす。)
- ⑤器に2種類のピカタを盛り、ミニトマトと茹でたブロッコリー、マヨネーズを添える。

Point

蒸し焼きで油の量を減らせます♪  
鶏ささみでヘルシー♪

【脂質の摂り方のヒント その1】 ~肉の選び方を工夫しよう~

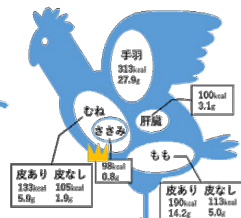
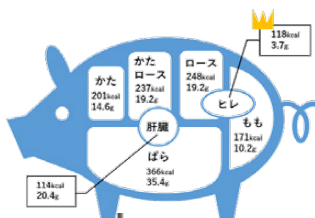
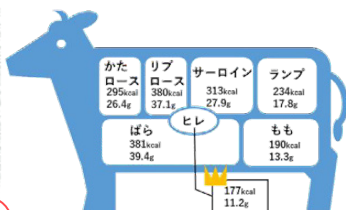
肉は部位によってエネルギー量や脂質量が異なります。牛・豚・鶏それぞれのヘルシーな選び方のコツをご紹介します。

脂肪分少なく、エネルギー低い

脂肪分が多く、エネルギーが高い

牛・豚ヒレ肉 < 牛・豚もも肉 < 牛・豚ロース肉 < 牛・豚バラ肉  
鶏ささみ、鶏むね肉 < 鶏もも肉(皮なし) < 鶏もも肉(皮つき) < 鶏皮(もも)

鶏肉のおね・ももは、皮のないものを選ぶとより減る脂(ヘルシー)になります。脂身・皮付の肉は、網焼き・茹でるなどで脂肪を落とすとヘルシーになります。





●材料（3人分）

さばのみそ煮（缶）	1缶（200g）
玉ねぎ	90g
舞茸	60g
小ねぎ	6g
卵	2個
水	75cc
ご飯	450g（1人150g）

Point

EPA,DHAを含むさばを使用

栄養成分表示（1人当たり）

熱量 436kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.3g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 0.9g（推定値）

●作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。舞茸は食べやすい大きさに手でさく。小ねぎは小口切りにする。
- ②卵を割りほぐす。
- ③ふた付きのテフロン製の鍋に、玉ねぎ、舞茸を入れ炒める。しんなりしてきたら、さばのみそ煮缶を汁ごと加え、さばの身を一口大にほぐし、卵をまわし入れ、鍋にふたをし、1分半ほど加熱し卵が半熟になったら火を止める。
- ④丼にご飯を盛りつけ、卵とじを流し入れ、小ねぎを添える。

Point

鍋ひとつで作れる！

【脂質の摂り方のヒント その2】 ～油の量と質に配慮しよう！～

脂質の摂り過ぎは肥満や脂質異常症の原因となります。

脂質1gは9kcal、全体のエネルギーの20%とし、油の量と質に気を付けましょう。

<主な脂肪酸と多く含まれる食品について>

飽和脂肪酸（S） 牛脂、ラード、バターなど

一価不飽和脂肪酸（M） オリーブ油など

多価不飽和脂肪酸（P） n-3系：えごま油、EPA・DHAなど  
n-6系：コーン油、サフラワー油、大豆油など

青魚にはEPA・DHAが多く含まれており、LDLコレステロールを低下させる働きがあります。

\*上記脂肪酸の望ましい摂取比率はS：M：P＝3：4：3です。

<丼ものを作る時のヒント> ～栄養バランスの摂れた丼にしよう！～

- ①主食になる（ごはん など）
  - ②主菜になる（肉、魚、卵、大豆製品 など）
  - ③副菜になる（彩り、味、食感が楽しめる野菜や海藻 など）
- ①+②+③  
＝バランスOK

# 野菜を食べよう 電子レンジを上手に活用！ 蒸しなす中華和え



## ●材料 (4人分)

A	[	くろべえなす	3本 (240g)
		油	少々
		きゅうり	1本 (100g)
		ツナ缶詰 (水煮)	1缶 (70g)
		長ねぎ	6cm
		しょうゆ	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		酢	小さじ2
		ごま油	小さじ1
		おろしにんにく	小さじ1/2

## Memo

1人当たり  
野菜95g

## 栄養成分表示 (1人当たり)

熱量 54kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.2g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.8g (推定値)

## ●作り方

- ①なすはヘタをとり、さっと水洗いをしてキッチンペーパーで水気をきる。  
爪楊枝などで皮に数か所穴をあけ、皮に薄く油を塗り、1本ずつラップで包んで電子レンジ600Wで3分加熱する。上下逆さまにし、さらに2分加熱する。  
爪楊枝がすっと入るまで加熱したら、食べやすい大きさに縦にさく。  
※なすが硬い場合は、さらに追加で加熱する。
- ②きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ボウルにAの調味料を合わせ、汁気を切ったツナ、なす、きゅうりを加えて和える。
- ④器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

## 【野菜を食べるヒント その1】 ~目標は1日350g(小鉢5皿分)~

野菜をたっぷり食べることで、食べ過ぎや生活習慣病の予防につながります。

### 野菜の上手な食べ方

#### 野菜の色にも注目

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられます。

野菜350gのうち、緑黄色野菜は120g以上摂るようにしましょう。

#### 市販品も上手に活用

「カット野菜」や「冷凍野菜」を活用することで、時間短縮にもつながります。汁物や炒め物にちよい足しできるような常備しておくとう便利です。

#### 電子レンジでらくらく簡単調理

- なす、ほうれん草など葉物野菜⇒水洗いして、ラップで包んで加熱。
- ブロッコリー、かぼちゃ⇒一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけ加熱。→加熱調理することで野菜のかさが減り、量も食べやすくなります。



# 野菜を食べよう 冷凍野菜を上手に活用! カラフルポテトサラダ



## ●材料 (4人分)

じゃがいも	2個	
冷凍ブロッコリー	100g	
冷凍ミックスベジタブル	60g	
A	塩昆布	8g
	マヨネーズ	大さじ2
	粗びきこしょう	適量

## Memo

1人当たり野菜40g (じゃがいもは除く)

## 栄養成分表示 (1人当たり)

熱量 93kcal たんぱく質 3.1g 脂質 4.9g 炭水化物 13.5g 食塩相当量 0.5g (推定値)

## ●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1cmくらいの角切りにする。  
耐熱ボウルに入れて、小さじ1の水(分量外)をふりかけてラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②冷凍ブロッコリーと冷凍ミックスベジタブルを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱し、水気があれば水気をきる。  
※ブロッコリーの小房が大きいようなら好みの大きさにさく。
- ③①と②を混ぜ合わせたらAを加え、さらに混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付ける。

## Point

塩昆布のうまみ・粗びきこしょうで減塩

## 【野菜を食べるヒント その2】 ~買い過ぎた野菜のおすすめ保存方法~

### チャレンジ! ダイレクトフリージング

#### ダイレクトフリージングとは?

洗った野菜を調理しやすい大きさに切り、生のまま冷凍する保存方法のこと。  
「下ゆで」等の手間が省け、余った野菜を有効活用できます。  
保存期間の目安は約1ヶ月です。

#### ◎基本の手順

1. 野菜を洗い、水気をよくきり、調理しやすい大きさに切る。
2. 冷凍用保存袋に入れて空気を抜き、平らにする。
3. 金属トレイにのせて冷凍庫へ。  
(※金属トレイにのせることですばやく凍らせることができます)

#### ◎ダイレクトフリージングにおすすめの野菜



葉物野菜



玉ねぎ

好きなサイズにカットして冷凍



きのこ類

石づきを取り、切る又は手で割いて冷凍

※水分が多い野菜は食感や色が変化してしまうのでおすすめしません

# 筋力を維持しよう！ 鶏肉と野菜のオーブン焼き



## ●材料（4人分）

鶏むね肉 (皮なし)	280g	エリンギ	80g
A [ 塩	0.8g	B [ 塩	4g
	こしょう		少々
にんにく	8g	油	16g
じゃがいも	200g	ブロッコリー	120g
赤パプリカ	40g	レモン	1/2個
黄パプリカ	40g		

### Point

鶏むね肉は安くてたんぱく質も豊富！

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 168kcal たんぱく質 19.8g 脂質 5.8g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 1.3g（推定値）

## ●作り方

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、Aの塩とこしょうで下味をつける。
- ②にんにくはみじん切り、パプリカは7mm幅に切り、エリンギは手でさく。じゃがいもはくし形に切り茹でる。
- ③①②の材料にBの塩、こしょう、油をもみ込み10分程度おく。
- ④オーブンを温め、天板にオーブンシートを敷いて鶏むね肉を10分程度焼き、野菜を回りにのせて更に10分～15分程焼く。
- ⑤ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑥器に④の鶏むね肉と野菜を盛り付け、ブロッコリーとくし形に切ったレモンを添える。

### Memo

フライパンで蒸し焼きにしてもOK！

## 【筋力維持のヒント】 ～たんぱく質をしっかり摂ろう！～

加齢によって、食事が減るとともに筋肉をつくる力が低下します。

筋肉をつくるには・・・たんぱく質とエネルギーの両方をとることが大切です！

エネルギーが不足してしまうと

たんぱく質がエネルギーに使われてしまう  
筋たんぱく質の分解が促進し、筋肉量が減少してしまう

1食20g程度

### <たんぱく質の推奨量>

15～64歳の男性：65g/日  
65歳以上の男性：60g/日  
18歳以上の女性：50g/日

### ○1日に必要なたんぱく質量の目安

卵1個(50g) : 6.2g  
鶏もも肉80g : 13.8g  
ぎんざげ80g : 15.7g  
納豆1パック(50g) : 8.3g  
牛乳200ml : 6.8g  
合計 : 50.8g

それぞれ片手1杯の位を毎日食べましょう！



○フレイル及びサルコペニアの発症予防を目的とした場合、高齢者（65歳以上）では少なくとも1.0g/体重(kg)/日以上たんぱく質を摂取することが望ましいです。

※腎臓病の方は、たんぱく質制限が必要な場合が有りますので、医師の指示にしがいましょう。

# コツコツ骨貯金！ いちご練乳寒天



## ●材料（4人分）

牛乳	400ml
水	200ml
練乳	40g
砂糖	40g
粉寒天	4g
いちご	80g

### Memo

お好きなフルーツで  
作るのもOK♪

### Memo

1人当たり  
カルシウム140mg

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 141kcal たんぱく質 4.4g 脂質 4.8g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 0.1g（推定値）

## ●作り方

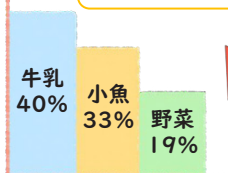
- ①いちごは食べやすく切り、カップに入れる。
- ②牛乳は電子レンジで温める。
- ③鍋に水、粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。火を弱めて混ぜながら1～2分加熱する。
- ④砂糖を加え溶けたら火を止め、牛乳・練乳の順で加え混ぜ、①のカップに静かに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## 【強い骨を維持するヒント】 ～カルシウムを効率よく摂ろう～

- 骨量は20歳頃に最大骨量に達し、その後比較的安定に推移した後、加齢にともない減少します。  
特に女性においては、閉経にともない骨量が減少しやすくなります。
- 骨は常に生まれ変わっています。  
骨折しにくい体を作るには…①**カルシウム**やその吸収を助ける**ビタミンD**等の補給  
②運動である程度骨に負荷をかける

カルシウムの成人1人1日当たりの推奨量：男性 700mg～800mg 女性 650mg

カルシウム吸収率は  
**牛乳**が一番



カルシウムの吸収率

### ●カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳 ・チーズ ・干しエビ ・水菜
- ・生揚げ など

### ●ビタミンD(カルシウムの吸収を促進)を多く含む食品

- ・鮭 ・さんま ・干ししいたけ ・卵黄 など
- ※ビタミンDは適度な日光浴により、皮膚でも作られます

### ●ビタミンK(骨形成を助ける)を多く含む食品

- ・ブロッコリー、小松菜などの青菜 ・納豆 など

# 量が食べられない方におすすめ 鮭とチーズの混ぜご飯



## ●材料（4人分）

精白米	2合
生鮭	大1切れ（100g）
〔塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
プロセスチーズ	40g
小ねぎ	10g
白ごま	大さじ1

## Point

精白米+鮭+チーズ→熱量、たんぱく質アップ！

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 337kcal たんぱく質 13.0g 脂質 5.6g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 0.8g（推定値）

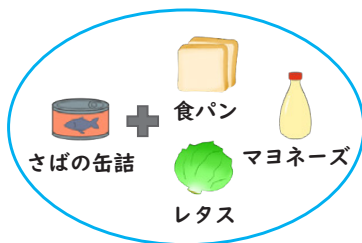
## ●作り方

- ①生鮭に酒と塩をまぶす。
- ②米をとき、炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。その上に生鮭をおいて炊飯する。
- ③小ねぎは小口切りにする。プロセスチーズはサイコロ状に切る。
- ④ごはんが炊き上がったら、鮭の皮と骨を取り除き、プロセスチーズを加えてさっくり混ぜる。
- ⑤茶碗に盛り付け、小ねぎと白ごまを散らす。

## 【同居家族（高齢家族）の食事のヒント その1】

～エネルギー・たんぱく質アップの工夫～

常備している食材や市販品を活用して、手軽に栄養補給ができます！



さばの缶詰は  
丼や汁物に  
入れてもOK！

単品ではなく、食材をプラスして食べる

エネルギー・たんぱく質がアップ♪

「食が進まない…」 「一度にたくさん食べられない…」 そんなときは

### ①「おかず」から食べる

たんぱく質が摂れる主菜を優先しましょう。

### ②間食を上手に利用する

プリンやヨーグルト、小魚アーモンドなどもおすすめです。

### ③高カロリー、高栄養の食材を食べる

マヨネーズなど油の多い食材は  
エネルギーアップにもつながります。



# やわらかくおかずをアレンジ! 八宝かに玉



## ●材料 (2人分)

八宝菜	150g	ケチャップ	小さじ2
八宝菜の素		小ねぎ	少々
(市販のチルド商品)			
白菜	1/4個		
油	大さじ1		
卵	3個		
かにかま	2本		
油	大さじ1		

### Point

八宝菜を刻んで  
食べやすく!  
卵・かにかまを加えて  
たんぱく質アップ!

## 栄養成分表示 (1人当たり)

熱量 211kcal たんぱく質 12.1g 脂質 15.5g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.4g (推定値)

## ●作り方

- ①八宝菜の素に記載のとおり、八宝菜を作る。
- ②①の具から軟らかい具材150g(白菜なら葉先等)をとりだし、包丁で細かく刻む。
- ③溶き卵に、②とほぐしたかにかまを加えて混ぜる。
- ④小さいフライパン(または玉子焼き器)に油を熱して、③の卵液を流し入れる。  
大きくゆっくり箸でかき混ぜながらゆっくり焼いていく。
- ⑤うっすら焼き色がついたら、ひっくり返して反対の面もじっくり焼く。ほどよい焼き色がついたら、食べやすい大きさに切って、盛り付ける。
- ⑥ケチャップをかけ、刻んだ小ねぎをちらす。

### Memo

食べにくいときはケチャップを  
甘酢あんに変えてとろみをつける

## 【同居家族(高齢家族)の食事のヒント その2】 ~食べやすさの工夫~

飲み込みにくかったり、食材が固かったり・・・

安全でおいしい食事をするためには、その人にあった調理の工夫が大切です。

### 野菜

繊維の少ない野菜を選びましょう。  
繊維が多く硬い野菜は「小さく切る」「おろす」などの工夫を!

### 肉

筋のある部位は避け、ひき肉や薄切り肉を使用しましょう。  
とんかつはスライス肉を重ねて作ると食べやすくなります。

### 魚

筋のある部位は避け、たたいて細かくすると食べやすくなります。  
加熱のし過ぎは固くなる原因のため注意してください。(肉も同様です)

### 調理の工夫

- ・煮物料理にするとやわらかく食べられます。  
天ぷら等揚げ物の衣が固い場合は揚げ煮に、炒め物なども葉先などのやわらかい食材を取り分けましょう。
- ・ハンバーグに豆腐、卵焼きにマヨネーズを入れるとやわらかく仕上がります。
- ・あんかけなどでとろみをかけたり、つけたりすると食べやすくなります。



# 減塩にチャレンジ ミルクde減塩茶碗蒸し



## ●材料（4人分）

<卵液>  
 〔 卵 2個  
   牛乳 400ml  
   白だし 30ml

### Point

牛乳のコクとうま味を活かした「乳和食」でおいしく減塩♪

<具材>  
 〔 秘伝豆（おき） 40g  
   生しいたけ 2枚  
   桜えび 4g  
   三つ葉 2本

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 119kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.1g 炭水化物 7.1g 食塩相当量 1.0g（推定値）

## ●作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、白だしを加えて混ぜ合わせ、卵液をつくる。
- ②しいたけは石づきを取り、薄切りにする。三つ葉は1cmの長さに切る。
- ③茶碗に秘伝豆、しいたけ、桜えびを入れ、①の卵液を注ぎ入れる。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に③を並べ、蒸し器の蓋を少しずらして10分程弱火で蒸す。
- ⑤蒸し上がったら④に三つ葉を乗せる。

### Memo

「す」が立ってしまっているので、火加減に注意！

## 【減塩のヒント その1】

### <1日の塩分摂取量の目標>

健康な人は**8g未満**（「健康やまがた安心プラン」の目標）

治療が必要な方は**6g未満**（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」）

### <調味料の使い方の工夫>

①塩分の少ない調味料を利用しよう！ しょうゆ⇒減塩しょうゆ など



小さじ1杯  
5ml

<調味料に含まれる「小さじ1杯」あたりの食塩相当量の比較>

食品	しょうゆ	減塩しょうゆ	みそ	ソース	ポン酢	ケチャップ	マヨネーズ
食塩相当量	0.9g	0.5g	0.7g	0.5g	0.5g	0.2g	0.1g

②食卓に調味料を置かない

③しょうゆは「かける」よりも「つける」～ちょんちょんとちょいづけがポイント～

# 減塩にチャレンジ 塩分2g未満のひっぱりうどん



## ●材料（4人分）

干しうどん	400g
納豆	120g
さば缶（水煮）	1缶
長ねぎ	40g

### Point

つけだれに醤油を使わない

### Point

#### ◇お好みでアレンジ

大根おろし・卵・かつお節・ゆず・ゆずこしょう  
酢・酒等を入れ、お好みの「つけだれ」に

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 423kcal たんぱく質 22.6g 脂質 9.3g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 1.6g（推定値）

## ●作り方

- ①たっぷりのお湯を2つ沸かす。（茹でる用・茹でたうどん用）
- ②お湯（茹でる用）でうどんを茹でる。
- ③うどんを水で洗い、水気を切る。
- ④③をお湯（茹でたうどん用）に入れる。
- ⑤器に納豆、さば缶を汁ごと、小口切りにした長ねぎを入れて混ぜあわせ「つけだれ」を作る。（お好みで薬味等をプラス）
- ⑥④のうどんをすくって⑤につけて食べる。

## 【減塩のヒント その2】 ～めん料理を美味しく減塩に配慮して食べる工夫～

乾めんは保存性を高める等の理由で塩分が含まれています。

### 【「ひっぱりうどん」を美味しく減塩するポイント】

- ①たっぷりのお湯でゆでる    ②よくもみ洗いする    ③つけ汁は薄味に

食塩相当量  
（乾麺100gあたり）

茹でる前

茹でた後

うどん    4.3g    1.2g    (-3.1g)

そば    2.2g    0.3g    (-1.9g)

レシピのさば水煮缶とうどんの塩分だけで食べてみてください！これで1食1.6gです。

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）

### ★ラーメンの塩分摂取量を減らす方法

○スープを残す

食塩相当量：汁を全部飲む…約6g    汁を半分残す…約3.8g    汁を全部残す…約2.8g

○スープが絡みにくいめんを選ぶ \*太麺の方がスープが絡みにくく減塩に

# 缶詰活用！炊飯器で作る ツナ缶とひじきの炊き込みごはん



## ●材料（4人分）

精白米	2合
乾燥芽ひじき	2g
しめじ	100g
ホールコーン	80g
ツナ缶	1缶（70g）
小ねぎ	4本（16g）
プレーンヨーグルト	100g
ブイヨンキューブ	1個
A カレー粉	2g
水	適量

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 346kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.7g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 0.7g（推定値）

## ●作り方

- ①米はといでザルにあげる。
- ②芽ひじきはさっと洗い、しめじは、石づきを取り小房に分け、コーンは、水気を切る。ツナ缶は、軽く油を切る。
- ③炊飯器に米を入れてAを加え、2合の目盛りまで水を加え、軽く混ぜる。  
②の具材をのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ合わせて器に盛り、小口に切った小ねぎを散らす。

## Point

カレー粉でアクセントをつけて減塩！

## 【市販品活用時のヒント】 ～栄養成分表示を活用しよう～

### 栄養成分表示 | 食分 (Og) 当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	O.Og

エネルギー（カロリー）は、  
栄養素がそれぞれもつエネルギーを合計したもの

たんぱく質	$Og \times 4 = OO\text{kcal}$
脂質	$Og \times 9 = OO\text{kcal}$
炭水化物	$Og \times 4 = OO\text{kcal}$

## ● 知っておきたい表示内容 ～食塩編～

- 「塩分（食塩）0」「無塩」：食品100g（ml）当たりナトリウムが5mg未満  
 「塩分控えめ」：食品100g（ml）当たり食塩相当量0.3g未満のものに  
 標記できる。  
 「うす塩味」：味覚の表現で、食塩の含有量を標記したものではない。  
 「減塩」「食塩〇%カット（オフ）」：対象品と比べ、どれくらい塩分（食塩）が減らされて  
 いるかを表す。

# カット野菜活用で簡単！時短！包丁いらず スープしゅうまい



## ●材料（3人分）

冷凍しゅうまい	9個（1個32g）
袋入りカット野菜	1袋（212g）
*写真はせん切りのものを使用	
ホールコーン	15g
乾燥春雨	15g
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
チューブ生姜	小さじ1
こしょう	少々
水	750ml

## Memo

冷凍餃子で  
作ってもOK!

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 241kcal たんぱく質 10.7g 脂質 13.4g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 2.5g（推定値）

## ●作り方

- ①鍋に分量の水、冷凍しゅうまいを凍ったまま入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ②鶏がらスープの素としょうゆを加え、再び煮立たせ、春雨を加える。
- ③春雨がやわらかくなったら、カット野菜とコーンを加える。
- ④野菜がしんなりしたら、チューブ生姜とこしょうを加えて火を止め、器に盛り付ける。

## 【野菜を食べるヒント その3】

カット野菜のメリットを生かして上手に活用しよう

メリット1 時短になる

メリット2 手軽に野菜が食べられる

メリット3 手ごろな価格で購入できる

メリット4 食べきりサイズで無駄なく使える

### ◎野菜を増やすコツ

- ・おかずやスープの作り置き  
おひたしや和え物、具たくさんスープを作り置きしておけば、食べたいときにすぐに食べることができ便利です。
- ・朝食に野菜をプラスする  
ご飯やパンなど簡単にすませがちな朝食に野菜をプラスすると、1日全体の野菜摂取量を増やすことができます。

# 朝ご飯を食べよう！レンジで簡単 サバトマパスタ



## ●材料（2人分）

スパゲッティ（ゆで6分）	100g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
さば缶（水煮）	1/2缶
塩	小さじ1/4
水	1カップ（200ml）
トマトジュース（食塩無添加）	1カップ

## Memo

野菜を冷凍野菜等にするともな板・包丁いらずに！

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 287kcal たんぱく質 17.6g 脂質 6.2g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 1.2g（推定値）

## ●作り方

- ①耐熱ボウルにスパゲッティを半分に折って入れる。  
その他の材料をスパゲッティの上にレシピ材料の掲載順に全て入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②取り出して混ぜ合わせ、再度ラップをして600Wで3分加熱する。
- ③取り出して混ぜ、スパゲッティに火が通って具材となじんでいればできあがり。

## 【時短調理のヒント】 ～電子レンジを上手に活用～

電子レンジは温めるだけでなく、時短調理に便利です！

### 野菜の下茹でに！

お湯を沸かす手間もなく、野菜を簡単に食べられる状態にすることができます。食材によって加熱時間や調理法が異なるため、レシピ等を確認して調理しましょう！

### 煮物、焼き物なども！

ひとつの耐熱容器に食材・調味料を入れるだけで簡単に煮物を作ることもできます。レンジで焼き魚が作れる市販のシートを使用するのもひとつの方法です。

## 電子レンジ調理は栄養成分も逃がしにくい

加熱に弱い栄養素が加熱時間の短縮によって残る割合が多くなります。また、水に溶けやすい水溶性ビタミンも水をほとんど使わないレンジ調理によって流出量が少なくなります。煮汁ごと食べれば、栄養を丸ごとムダなくいただけます！



# 朝ご飯を食べよう！市販品で簡単 栄養満点トマトリゾット



## ●材料（4人分）

もち麦パックご飯	2P（300g）
サラダチキン（プレーン）	160g
スープのレトルトパック （豆や野菜が入ったもの）	4P
とろけるチーズ	60g
粉パセリ	少々

## Point

もち麦ごはんは腹持ちも良く！

## 栄養成分表示（1人当たり）

熱量 328kcal たんぱく質 21.7g 脂質 6.9g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 2.0g（推定値）

## ●作り方

- ①サラダチキンを食べやすい大きさにほぐす。
- ②もち麦パックご飯を電子レンジで温める。
- ③深型の耐熱容器にご飯、サラダチキン、スープのレトルトパック、とろけるチーズの順に盛ってラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒（500Wで2分）加熱する。
- ④粉パセリを散らしてできあがり。

## 【朝食を簡単に準備するヒント】 ～朝ごはんを食べよう～

### 《朝食の効果》

朝食は身体が活動するための準備を整えます。

#### ①朝食による体温の上昇効果

朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。そこで得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

#### ②エネルギー源や栄養素の補給

朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

#### ③便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。

### 時短でもしっかり栄養補給！

市販品を組み合わせると包丁いらずで手軽に作れます。  
主食＋主菜＋副菜の組み合わせを意識して栄養を摂りましょう♪

栄養満点トマトリゾットも主食＋主菜＋副菜の組み合わせです！  
主食…もち麦ごはん 主菜…サラダチキン 副菜…豆、野菜

粉末タイプのスープでも作ることができます。主食・主菜・副菜の組み合わせを意識し、必要に応じて豆（主菜）やカット野菜（副菜）を追加しましょう！

発行 山形県村山総合支庁（村山保健所）地域健康福祉課  
協力 山形県村山地域各市町健康づくり担当課 令和6年3月