

「食」からフレイル予防!

手軽に実践!

低栄養予防支援ブック

徳島県



目次

はじめに	1
「低栄養」が「フレイル」の引き金	2
押さえておきたい！低栄養予防のポイント①	3
押さえておきたい！低栄養予防のポイント②	4
押さえておきたい！低栄養予防のポイント③	5
手軽に実践できる簡単レシピ	6

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

さんま缶詰のひつまぶし	7
きんぴら寿司	8
焼きとりで親子丼	9
南蛮漬け	10
サバ缶と青菜の炒め物	11
ひじきの白和え	12
もずく酢和え	13
蒸し鶏サラダ	14
コーンポタージュスープ	15

フライパン・鍋一つで簡単調理

ぶっかけうどん	16
切干大根ご飯	17
肉味噌	18

そうめんの肉味噌かけ	19
三色丼	19
揚げないコロッケ	20
厚揚げの野菜炒め煮	21
チキンポトフ	22
鮭のチャンチャン焼き	23
はんぺんと卵の炒め物	24
油揚げのねぎチーズ焼き	25
ミルク味噌汁	26

簡単おやつプラスで水分・カルシウム補給

豆腐蒸しパン	27
きな粉蒸しパン	28
甘酒蒸しパン	28
小豆ミルク寒天	29
抹茶豆乳かん	29
おからチーズ餅	30
焼き芋餅	30
トマト甘酒	31
りんごぐず湯	31
ブルーンの紅茶煮	32
りんごとブルーンの軟らか煮	32

はじめに

高齢期には、食事量が減ったり、食事内容が偏ることで、「**低栄養状態**」に陥りやすく、それが「**フレイル**」の進行の引き金となります。

「**フレイル**」を予防し、健康状態を維持するための必要な栄養を確保するためには、日頃から**栄養バランスのとれた適切な食品を選択する力**や、**手軽に実践できる力を身につけておくことが大切です**。

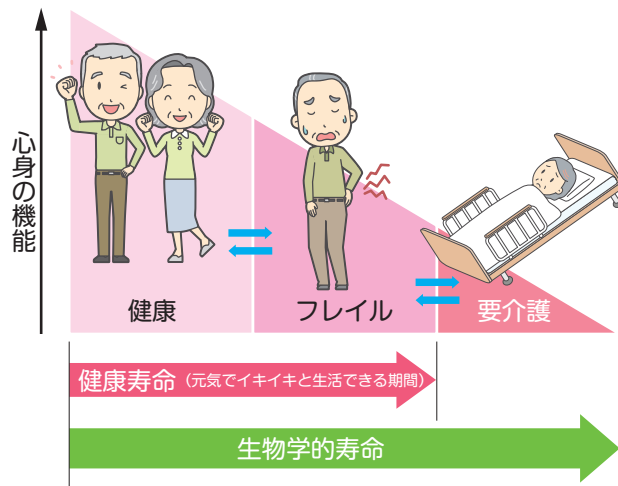
そのために必要なポイントを、「**低栄養予防支援ブック**」としてまとめましたのでご活用ください。

フレイルとは？

「**フレイル**」とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、「健康」な状態から「**要介護**」状態へと移行する「**中間**」の段階のことです。

この時期に、適切に対応することで、心身の健康を取り戻すことは可能です。

フレイル予防には、運動機能の低下や社会とのつながりが希薄になることが挙げられますが、**食生活**も大きな要因となります。



「低栄養」が「フレイル」の引き金

こんな様子はありませんか？

- BMIが20未満 (BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m))
- 半年以内に体重が2kg以上減少
- 欠食することがある
- 肉はほとんど食べない
- 好きなものばかり食べている
- 顔色が悪くなったといわれる

目標 BMI
50 ~ 69 歳 : 20.0 ~ 24.9
70 歳以上 : 21.5 ~ 24.9
※ BMI = 25 以上は「肥満」

チェックが
2つ以上
付いた方は
注意



食欲が低下し、食べる量が減る→低栄養状態→筋肉量が減少→活力・筋力が低下→活動量が減少→ますます食欲が湧かない→低栄養が更に悪化→「フレイル」の引き金に

押さえておきたい！低栄養予防のポイント①

① 主食・主菜・副菜を意識して、栄養バランスのとれた食事を！

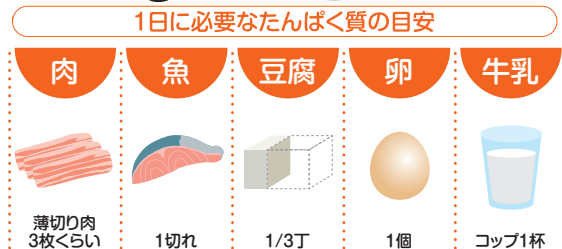
加齢とともに、代謝がゆるやかになり、内臓の機能も低下することから、毎日の食事で、様々な栄養素をまんべんなくとることが大切です。



② たんぱく質の摂取で低栄養を予防！

たんぱく質の不足は、筋肉量や骨量の減少、血管の老化、免疫の低下等を招くため、毎日の食事でしっかりとることが重要です。

加齢とともに、動物性たんぱく質の吸収率が悪くなるため、効率よく摂れる「肉類」を「1日1回」食べることをおすすめします。



たんぱく質は、肉・魚介類、卵、乳製品、大豆製品等に多く含まれています。

③ カルシウムやビタミン摂取で骨折や転倒防止を！

転倒や骨折をきっかけに寝たきりの状態になるケースが少なくないことから、日頃から骨を強くする食事を取り入れることも大切です。



押さえておきたい！低栄養予防のポイント②

一日の目標

男性 7.5g/日未満

(成人)

女性 6.5g/日未満

(成人)

④ 塩分のとり過ぎには注意！ ～減塩のコツ～

だしの旨味や香味野菜などを活用

栄養成分表示を参考に、
塩分の強い加工食品は控える

旨味成分が豊富な食材



風味やアクセントになる食材

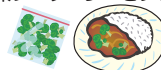


⑤ 積極的な水分摂取も忘れずに！

加齢とともに、体内の水分比率が低くなります。
このため、大量に汗をかいたり、
下痢をしたりすると、
簡単に脱水症状に陥ってしまいます。



レトルトカレーに
冷凍ブロッコリーをプラス



コンビニのサラダチキンに
野菜をプラス



温野菜にツナ缶をプラスで
ボリュームアップ



価格安定な果物の
缶詰でビタミン補給



⑥ 便利なものをどんどん活用＆自分でできるひと工夫

電子レンジを活用！：切った野菜の上にお肉をのせ、ラップをかけて加熱すると立派な一品に。

コンビニエンスストアも強い味方：すぐに食べられるお弁当はもちろん食品の種類が充実

惣菜を上手く活用：例えば野菜が足りないと感じたら、カット野菜のプラスで栄養バランス up

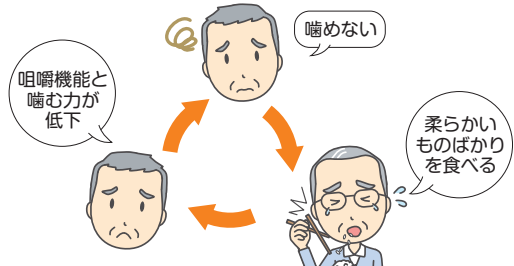
※持病があり、食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

押さえておきたい！低栄養予防のポイント③

⑦「オーラルフレイル」を予防し、お口の機能を守るための食生活も大切です

ご存じですか？「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」とは、
食事中にむせたり、食べこぼすなど、
お口の機能に「ささいな衰え」が生じてきた状態です。
お口の機能の衰えは、食欲の低下につながり、
「低栄養状態」を招く危険性が高まります。



噛むために必要な筋肉が衰えていく → 食欲の低下につながる

噛む力を保ち続けるための食事

噛む力を維持するために、噛みごたえのある食品を積極的にとるようにしましょう。

～ 噛みごたえのある食品例 ～

硬いもの

- ナッツ類
- ごぼう
- たくあん
- りんご
- せんべい など



弾力のあるもの

- イカ
- タコ
- 高野豆腐
- こんにやく
- かまぼこ など



繊維が多いものや形状が薄いもの

- 豚肉
- れんこん
- にんじん
- 切り干し大根
- 油揚げ など



※定期的に歯科検診を受診し、積極的にお口のケアを実践することも大切です！
また、お口の変化や気になることは、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

手軽に実践できる簡単レシピ

手軽に実践できるように、次のとおりまとめています。
右上に、主食、主菜、副菜、おやつマークを記載していますので、
組み合わせの際の参考にしてください。

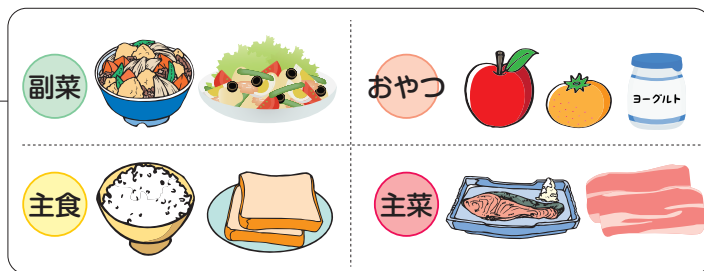


レシピ構成

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

フライパン・鍋一つで簡単調理

簡単おやつプラスで水分・カルシウム補給



レシピの分量について

・家庭で調理をする場合の参考に、2人分の材料を掲載しています。

主食、主菜、副菜、バランス良く組み合わせて、手軽に実践！低栄養予防！

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

さんま缶詰のひつまぶし

材 料	2人分
さんま缶詰 (かばやき)	1 缶 (100g)
(新) 生姜	12g
塩	少々 (0.2g)
刻みのり	適量 (0.1g)
青じそ	1～2 枚
いりごま	小さじ 1 (2.4g)
卵	1 個 (50g)
温かいご飯	お茶碗 2 杯 (300g)

《作り方》

1. 青じそは千切りにし、水にさらして水切りする。
2. 卵は錦糸卵にする。
3. 生姜は細い千切りにし、塩もみしておく。
4. 温かいご飯に③と缶詰を汁ごと入れて、切るように混ぜる。
5. 器に盛り、錦糸卵・青じそ・いりごまをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー 412Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.2g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 1.1g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

さんまの缶詰がごちそうに



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 159mg

食物繊維 0.8g

鉄 2.2mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

きんぴら寿司

材 料	2 人分
きんぴらごぼう	2 人分 (100g)
鮭フレーク	20g
温かいご飯	お茶碗 2 杯 (300g)
酢	大さじ 1 (15g)
いりごま	小さじ 1 (2.4g)
かいわれ大根	少々 (10g)

《作り方》

1. きんぴらごぼうは小さめに切る。
2. 温かいご飯に①と鮭フレーク・いりごま・酢を混ぜ合わせる。
3. 器に盛り付け、かいわれ大根を飾る。

1 人分の栄養価

エネルギー 359Kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.8g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 1.1g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

惣菜をアレンジしてごちそうに



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 45mg

食物繊維 3.1g

鉄 0.7mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

焼きとりで親子丼

材 料	2 人分
焼きとり (ねぎま)	4 本 (150g)
めんつゆ (2 倍濃縮)	大さじ 2 (30g)
水	150ml
卵	2 個 (100g)
刻みねぎ	大さじ 2 (10g)
温かいご飯	お茶碗 2 杯 (300g)

《作り方》

1. 焼きとりを串からはずす。
2. フライパンに①とめんつゆと水を入れ火にかけ、沸いてきたら、溶き卵加え、好みの硬さに火を通す。
3. 丼にご飯を盛り②のをせ、ねぎを散らす。

1 人分の栄養価

エネルギー 475Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.0g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 2.4g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

焼きとりが余った時のアレンジ♪
サラダや酢の物等の野菜を添えるとバランス Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 42mg

食物繊維 0.9g

鉄 1.7mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

南蛮漬け

材 料	2 人分	
焼魚（又はから揚げ）	2 切れ（110g）	
ピーマン	1/2 個（20g）	
人参	1/4 本（30g）	
玉ねぎ	1/4 個（50g）	
A	すし酢	大さじ 3（45g）
	水	大さじ 2（30ml）
	しょうゆ	小さじ 1（6g）
	赤唐辛子（輪切）	1/2 本分

《作り方》

1. A の調味料を混ぜて漬け汁を作る。
2. ピーマン・人参は千切り、玉ねぎは薄切りにし、ゆでておく。
3. ①と②を合わせ、焼魚（又はから揚げ）を漬けておく。
※魚の代わりに鶏のから揚げでもよい。

1 人分の栄養価

エネルギー 252Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 16.2g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 2.0g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

焼魚、から揚げが余ったらアレンジ♪



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 18mg

食物繊維 1.0g

鉄 0.8mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

サバ缶と青菜の炒め物

材 料	2人分
サバ味噌煮缶	1 缶 (140g)
小松菜	1/2 束 (100g)
白ねぎ	1/4 本 (25g)
サラダ油	小さじ 1 (4g)

《作り方》

1. 小松菜は食べやすい長さに切る。
2. 白ねぎは斜め薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎを炒める。
4. 小松菜も加え、火が通ったら
サバ味噌煮缶を大きめにほぐして炒める。
5. お好みで缶汁を足して味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー 182Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.8g 炭水化物 6.9g 食塩相当量 0.8g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

サバ缶でたんぱく質をUp!
サバ缶の味付けを使うことで、調味料いらすい



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 237mg

食物繊維 1.3g

鉄 2.8mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

ひじきの白和え

材 料	2人分
ひじきの煮物	80g
絹ごし豆腐	1/2丁 (150g)
マヨネーズ	小さじ2 (8g)
味噌	小さじ1 (6g)
すりごま (白)	小さじ2 (4g)

《作り方》

1. 絹ごし豆腐は軽く水切りした後、ボウルに入れて泡立器で滑らかにする。
2. マヨネーズと味噌・すりごまを加えてよく混ぜ合わせる。
3. ひじきの煮物を加えて和える。

1人分の栄養価

エネルギー 140Kcal たんぱく質 5.2g 脂質 8.6g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 1.2g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

- ・ひじきの煮物をアレンジ♪
- ・マヨネーズでエネルギー Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 101mg

食物繊維 2.3g

鉄 1.2mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

もずく酢和え

材 料	2 人分
山芋	40g
きゅうり	1/2 本 (50g)
かにかま	2 本 (20g)
もずく酢	1 パック (70g)

《作り方》

1. 山芋は短冊切り、きゅうりは千切りにする。
2. かにかまはほぐす。
3. ①②をもずく酢で和える。

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

もずく酢で味付けすることで、調味料いらず



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 28mg

食物繊維 1.0g

鉄 0.2mg

1 人分の栄養価

エネルギー 40Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.2g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 0.5g

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

蒸し鶏サラダ

材 料	2 人分
サラダチキン	1/2 袋 (55g)
カット野菜 (サラダ用)	1 袋 (120g)
ミックスビーンズ	1 袋 (50g)
ドレッシング	大さじ 2 (30g)

《作り方》

1. サラダチキンは身をほぐす。
2. ボウルで①とカット野菜・ミックスビーンズを混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、好みのドレッシングをかける。

1 人分の栄養価

エネルギー 93Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 1.6g 炭水化物 9.9g 食塩相当量 1.5g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

野菜サラダに、チキンとミックスビーンズを加えることでたんぱく質が Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 42mg

食物繊維 3.2g

鉄 0.8mg

惣菜・冷凍食品・缶詰を活用

コーンポタージュスープ

材 料	2 人分
コーンポタージュスープ (粉末)	2 袋 (35.2g)
スキムミルク	大さじ 6 (36g)
水	300ml
冷凍ブロッコリー	30g
冷凍コーン	6g

《作り方》

1. 鍋にコーンポタージュスープとスキムミルクを合わせ、水を少しずつ加えてよく混ぜてから火にかける。
2. ブロッコリーとコーンを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

1 人分の栄養価

エネルギー 146Kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.7g 炭水化物 22.6g 食塩相当量 1.5g

副菜

おやつ

主食

主菜



スキムミルクでカルシウム Up!
冷凍野菜を利用して具沢山スープに



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 224mg

食物繊維 0.7g

鉄 0.4mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

ぶっかけうどん

材 料	2人分
ゆでうどん	2玉 (400g)
白菜	2枚 (100g)
人参	1/4本 (30g)
ちくわ	1本 (85g)
削り節	1/2パック (2.5g)
しょうゆ	小さじ4 (24g)
すりごま	小さじ2 (9.6g)
卵 (温泉卵)	2個 (100g)

《作り方》

1. 白菜と人参は食べやすく切る。ちくわは斜め切りにする。
2. 鍋に水と人参を入れ、沸騰したら白菜とうどんを順に加える。
3. 最後にちくわを加えてザルに上げ、器に盛る。
4. 削り節・ごま・温泉卵をのせ、しょうゆをかける。

1人分の栄養価

エネルギー 399Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.6g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 3.5g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

一皿でたんぱく質と野菜が摂れる♪
 麺類は塩分が高くなるので、その他の食事で調整を♪



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 167mg

食物繊維 3.6g

鉄 3.2mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

切干大根ご飯

材 料	2人分
米	1合 (150g)
水	200ml
麵つゆ (2倍濃縮)	大さじ2 (30g)
切干大根	7g
人参	20g
ツナ水煮缶	小1缶 (70g)
油揚げ	1/4枚 (4g)

《作り方》

1. 米は洗ってザルに上げておく。
2. 切干大根はサッと水洗いし、水で戻しザク切りにする。
3. 人参は千切りにする。油揚げは細かく切る。
4. 炊飯器に米・水・麵つゆを入れ、②の具とツナ水煮缶をのせて炊く。

※お好みでみつ葉を加える。

1人分の栄養価

エネルギー 329Kcal たんぱく質 11.7g 脂質 1.7g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 1.2g

副菜

おやつ

主食

主菜



切干大根でカルシウムと食物繊維を Up!
ツナ缶と油揚げでたんぱく質 Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 34mg

食物繊維 1.4g

鉄 1.1mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

肉味噌

材 料		2 人分
鶏ひき肉		100g
玉ねぎ		1/2 個 (100g)
なす		1 本 (80g)
サラダ油		小さじ 2 (8g)
小麦粉		大さじ 1 (9g)
A	水	200ml
	だしの素	小さじ 1/2 (1.4g)
	味噌	大さじ 2 (36g)
	砂糖	大さじ 1 (9g)
一味唐辛子		少々 (0.02g)

《作り方》

1. 玉ねぎ・なすはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、なす・鶏ひき肉を加えてさらに炒める。火が通れば小麦粉を入れて炒める。
3. ②に A を入れて煮込む。 ※お好みで一味唐辛子を加える。

1 人分の栄養価

エネルギー 246Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.3g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 2.6g

副菜

おやつ

主食

主菜



常備菜として活用
そうめんやご飯 (丼) にかけてアレンジも!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 51mg
食物繊維 3.5g
鉄 1.5mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

そうめんの肉味噌かけ

肉味噌のアレンジ①



材 料	2人分
半田そうめん	140g
サラダ油	小さじ1 (4g)
※肉味噌	2人分
ねぎ	2本 (10g)

《作り方》

1. ねぎは小口切りにする。
2. 半田そうめんはゆでて、サラダ油をからめておく。
3. 器にそうめんを盛り、上に肉味噌をのせねぎを散らす。

肉味噌を麺にかけて

1人分の栄養価 エネルギー 506Kcal たんぱく質 19.8g
脂質 14.1g 炭水化物 71.9g 食塩相当量 3.0g

副菜

おやつ

主食

主菜

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 63mg
食物繊維 5.4g
鉄 1.9mg

三色丼

肉味噌のアレンジ②



材 料	2人分
※肉味噌	1人分
卵	2個 (100g)
砂糖	小さじ1 (3g)
塩	少々 (0.1g)
サラダ油	小さじ1 (4g)
青菜	40g
ごま油	小さじ1/2 (2g)
温かいご飯	お茶碗2杯 (300g)

《作り方》

1. 卵に砂糖・塩を混ぜて炒り卵を作る。
2. 青菜を茹でて刻み、ごま油をまぶす。
3. 器に温かいご飯を入れ、肉味噌・炒り卵・青菜をのせる。

肉味噌をご飯にのせて

1人分の栄養価 エネルギー 610Kcal たんぱく質 23.2g
脂質 19.9g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 2.9g

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 115mg
食物繊維 4.3g
鉄 3.1mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

揚げないコロッケ

材 料	2人分
鮭フレーク	30g
人参	10g
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
じゃが芋	2 個 (200g)
プロセスチーズ	15g
水	50ml
こしょう	少々
とろろ昆布	適量 (1g)
刻みのり	適量 (1g)
青のり	適量 (1g)

《作り方》

1. 人参・玉ねぎはみじん切りにする。
2. じゃが芋は小さく角切りにする。
3. 厚手の鍋に①②を入れ水を加えて蓋をして中火で煮る。
4. ③が煮えたら鮭フレークとこしょうを加え水気をとばす。
5. ④に5mm角に切ったチーズを混ぜる。
6. ⑤を小さい団子に丸め、それぞれにとろろ昆布・刻みのり・青のりをまぶす。

1人分の栄養価

エネルギー 144Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.1g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 1.0g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

揚げないコロッケ
鮭を利用することでビタミン DUp
海藻で食物繊維 Up



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 76mg

食物繊維 2.8g

鉄 1.5mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

厚揚げの野菜炒め煮

材 料		2人分
厚揚げ		2個 (200g)
豚ひき肉		40g
もやし		1/3袋 (66g)
人参		1/4本 (30g)
ねぎ		1本 (5g)
A	水	150ml
	鶏がらスープの素	小さじ1 (2.5g)
	しょうゆ	小さじ1 (6g)
	塩	少々 (0.6g)
	片栗粉	大さじ1 (9g)

《作り方》

1. 人参は短冊、ねぎは斜めに切る。厚揚げは角切りにする。
2. フライパンにひき肉を入れて炒め、色が変わってきたら、野菜と厚揚げを加える。
3. 野菜に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、とろみをつける。

1人分の栄養価

エネルギー 229Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.8g 炭水化物 7.9g 食塩相当量 1.4g

副菜

おやつ

主食

主菜



厚揚げとひき肉でたんぱく質 Up!
野菜はカット野菜でも OK!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 252mg

食物繊維 1.7g

鉄 3.0mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

チキンポトフ

材 料	2人分
鶏手羽元	4本 (240g)
ウインナー	2本 (40g)
人参	1/4本 (30g)
じゃが芋	1個 (100g)
キャベツ	1/8玉 (150g)
水	600ml
コンソメ (固形)	1個 (5.3g)
塩	少々 (0.5g)
黒こしょう	少々 (0.02g)

《作り方》

- ウインナーは皮に切り目を入れる。
人参は大き目の乱切りに、じゃが芋は半分に切る。
キャベツは芯を残し、丸のままくし型に切る。
- 煮込み鍋に①と水・コンソメを入れ、火をかけ、沸騰すれば鶏手羽元を加え、煮込む。
- 時々アクをとり、野菜が軟らかくなるまで煮込み、塩・黒こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー 284Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.2g 炭水化物 14.8g 食塩相当量 1.8g

副菜

おやつ

主食

主菜

ポイント

野菜たっぷり♪
多めに作って具たくさんスープやカレーにアレンジ



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 43mg

食物繊維 2.2g

鉄 1.0mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

鮭のチャンチャン焼き

材 料	2人分	
鮭	2切れ (140g)	
塩	少々 (0.6g)	
こしょう	少々 (0.02g)	
キャベツ	2枚 (100g)	
玉ねぎ	1/2個 (100g)	
長ねぎ	1/4本 (20g)	
A	味噌	大さじ1 (18g)
	砂糖	大さじ1 (9g)
	酒	小さじ1 (5g)
	みりん	小さじ1 (18g)
バター	8g	

《作り方》

1. 鮭に塩、こしょうをする。
キャベツはざく切り、玉ねぎと長ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンに野菜を敷き、鮭をのせ、②をかけ、バターをのせ、蓋をして蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

エネルギー 215Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 6.8g 炭水化物 18.4g 食塩相当量 1.6g

副菜

おやつ

主食

主菜

ポイント

鮭でたんぱく質、ビタミンDのUp!
野菜はカット野菜で代用OK!
バターでエネルギーUp! 野菜たっぷり♪



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 55mg

食物繊維 2.4g

鉄 1.0mg

ビタミンD 22.4μg

フライパン・鍋一つで簡単調理

はんぺんと卵の炒め物

材 料	2人分
卵	2個 (100g)
はんぺん (大判)	1/3枚 (36.7g)
ミックスベジタブル	20g
塩	少々 (0.1g)
こしょう	少々 (0.02g)
サラダ油	小さじ2 (8g)

《作り方》

1. はんぺんは厚さを半分にし、1cm角に切る。
2. ボウルに卵を割りほぐて①を加え、塩・こしょうで味付けをする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ミックスベジタブルを炒める。
4. ②も加え、大きく混ぜながら卵に火を通す。

副菜

おやつ

主食

主菜



食べやすいはんぺんと卵で、手軽にたんぱく質 Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 33mg

食物繊維 0.9g

鉄 1.1mg

1人分の栄養価

エネルギー 143Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.4g 炭水化物 5.0g 食塩相当量 0.6g

フライパン・鍋一つで簡単調理

油揚げのねぎチーズ焼き

材 料	2人分
油揚げ (大)	1 枚 (60g)
刻みねぎ	大さじ 2 (10g)
しらす干し	15g
スライスチーズ	2 枚 (36g)
しょうゆ	小さじ 1/4 (1.5g)

《作り方》

1. しらす干しは、しばらく湯に浸し、水切りする。
2. 油揚げはペーパータオルで油をふき取り、片面にしょうゆを塗る。
3. オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、油揚げを置いて、ねぎ・しらす干し・スライスチーズを順番にのせる。
4. オーブントースターでチーズが溶けるまで約 10 分焼き、食べやすい大きさに切る。

1人分の栄養価

エネルギー 202Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.3g 炭水化物 0.7g 食塩相当量 1.1g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

スライスチーズとしらす干しでカルシウム Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 247mg

食物繊維 0.6g

鉄 1.1mg

フライパン・鍋一つで簡単調理

ミルク味噌汁

材 料	2 人分
南瓜	80g
油揚げ	1/2 枚 (8g)
しめじ	1/3 パック (33g)
水	300ml
だしの素	小さじ 1/4 (0.7g)
味噌	小さじ 2 (12g)
スキムミルク	大さじ 2 (12g)
ねぎ	1 本 (5g)

《作り方》

1. 南瓜は一口大の薄切りにする。
2. 油揚げは半分に切って千切りにする。
3. しめじは石づきをとって小房に分ける。
4. 鍋に水・だしの素・①②③を入れて煮る。
5. ④が軟らかくなったらスキムミルクと味噌を加え、一煮立ちさせて火を止める。
6. ⑤を椀に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

1 人分の栄養価

エネルギー 91Kcal たんぱく質 5.2g 脂質 2.0g 炭水化物 14.0g 食塩相当量 1.0g

副菜

おやつ

主食

主菜

ポイント

スキムミルクを使った乳和食で味噌とだしの素の量は控えめに♪ (減塩効果)



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 92mg

食物繊維 2.5g

鉄 0.7mg

おやつ

豆腐蒸しパン

材料	2人分
絹ごし豆腐	50g
水	小さじ1 (5ml)
ホットケーキミックス	50g
アルミケース	2枚



《作り方》

1. 絹ごし豆腐を泡立て器でペースト状に混ぜ、水を加えさらに混ぜる。
2. ①にホットケーキミックスを入れ、よくかき混ぜる。
3. アルミケースに入れ、蒸し器で10～15分程蒸す。

1人分の栄養価

エネルギー 105Kcal たんぱく質 3.2g 脂質 1.8g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 0.3g

副菜

おやつ

主食

主菜



ポイント

絹ごし豆腐でたんぱく質 Up!



ミネラル・食物繊維等

カルシウム 39mg

食物繊維 0.5g

鉄 0.3mg

おやつ

きな粉蒸しパン

豆乳蒸しパンのアレンジ①



材料	2人分
ホットケーキミックス	30g
きな粉	小さじ4 (6.7g)
砂糖	小さじ1 (3g)
豆乳	大さじ2 (30g)
サラダ油	小さじ1 (4g)
レーズン	小さじ1 (4g)
アルミケース	2枚

1人分の栄養価 エネルギー 107Kcal たんぱく質 3.0g
脂質 3.8g 炭水化物 15.7g 食塩相当量 0.2g

【作り方】

1. ボウルにホットケーキミックスときな粉・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
2. 豆乳とサラダ油を合わせ、①に加え混ぜる。
3. アルミケースに②を入れ、レーズンをのせ10～15分程蒸す。

きな粉と豆乳でたんぱく質 Up!

副菜

おやつ

主食

主菜

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 25mg
食物繊維 1.0g
鉄 0.6mg

甘酒蒸しパン

豆乳蒸しパンのアレンジ②



材料	2人分
ホットケーキミックス	50g
甘酒	50g
アルミケース	2枚

1人分の栄養価 エネルギー 112Kcal たんぱく質 2.4g
脂質 1.0g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 0.3g

【作り方】

1. ボウルにホットケーキミックスと甘酒を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
2. アルミケースに入れ、蒸し器で10～15分程蒸す。

甘酒を加えた簡単蒸しパン

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 26mg
食物繊維 0.6g
鉄 0.2mg

おやつ

小豆ミルク寒天

乳製品を使ってカルシウム Up!
小豆で食物繊維 Up!



材 料	2 人分
粉寒天	1/2 袋 (2g)
水	100ml
砂糖	大さじ 4 (36g)
牛乳	200ml
加糖ゆで小豆 (缶)	100g

【作り方】

1. 小鍋に粉寒天と水を入れて混ぜ、火にかけて沸騰したら砂糖を加え、煮溶かし、牛乳を加える。(牛乳を加えてからは沸騰させない。)
2. ①にゆで小豆を汁ごと加えて混ぜる。
3. ②を流し缶に入れ冷やし固め、切り分ける。

1 人分の栄養価 エネルギー 123Kcal たんぱく質 2.8g
脂質 2.0g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 0.1g

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 59mg
食物繊維 1.2g
鉄 0.4mg

抹茶豆乳かん

市販の味付き豆乳を使って好みの寒天を活用
豆乳・きな粉でたんぱく質&食物繊維 Up!



材 料	2 人分
粉寒天	1/2 袋 (2g)
水	100ml
豆乳抹茶味	1 本 (200ml)
砂糖	大さじ 1 (9g)
加糖ゆで小豆 (缶)	20g
きな粉	小さじ 2 (3.3g)

【作り方】

1. 粉寒天と水を入れて混ぜ、火にかけて沸騰したら砂糖を加えて煮溶かし、火を止めて豆乳を混ぜる。
2. ①を流し缶に入れ冷やし固め、切り分ける。
3. 皿に盛り、ゆで小豆を添え、きな粉をかける。

1 人分の栄養価 エネルギー 110Kcal たんぱく質 3.4g
脂質 2.7g 炭水化物 18.7g 食塩相当量 0.1g

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 28mg
食物繊維 1.7g
鉄 0.7mg

副菜

おやつ

主食

主菜

おやつ

おからチーズ餅

おから、きな粉で食物繊維 Up!
乳製品使ってカルシウム Up!



材料	2人分
A	おから 60g
	牛乳 60ml
	砂糖 大さじ 1 (9g)
	もち粉 60g
プロセスチーズ	30g
B	きな粉 大さじ 1 (5g)
	砂糖 大さじ 1/2 (4.5g)

《作り方》

1. チーズは小さく切る。
2. ボウルに A の材料を入れ耳たぶ程度の硬さに練る。チーズを芯にして小さく団子に丸める。
3. ②をゆでる。
4. ゆでた団子に B のきな粉をまぶす。

1人分の栄養価 エネルギー 251Kcal たんぱく質 9.0g
脂質 7.0g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 0.5g

副菜

おやつ

主食

主菜

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 158mg
食物繊維 4.1g
鉄 0.9mg

焼き芋餅

おからチーズ餅のアレンジ



材料	2人分
焼きいも (市販)	60g
A	牛乳 60ml
	砂糖 大さじ 1 (9g)
	もち粉 60g
B	きな粉 大さじ 1 (5g)
	砂糖 大さじ 1/2 (4.5g)
加糖ゆで小豆 (缶)	大さじ 2 (42g)

《作り方》

1. 焼き芋は皮をむいてつぶす。
2. ボウルに A の材料を入れてよく混ぜ小さく団子に丸める。
3. ②をゆでて水を切り、B のきな粉をまぶす。
4. お好みでゆで小豆を添える。

1人分の栄養価 エネルギー 262Kcal たんぱく質 5.1g
脂質 2.2g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 0.1g

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 52mg
食物繊維 2.4g
鉄 1.0mg

おやつ

トマト甘酒

おやつで水分補給！



材 料	2 人 分
トマトジュース (食塩無添加)	200ml
甘酒	200ml

《作り方》

1. グラスにトマトジュースと甘酒を同量ずつ入れて、よく混ぜる。



1人分の栄養価 エネルギー 98Kcal たんぱく質 2.4g
脂質 0.2g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 0.2g

ミネラル・食物繊維等
カルシウム 9mg
食物繊維 1.1g
鉄 0.4mg

りんごくず湯

おやつで水分補給！



材 料	2 人 分
りんごジュース (濃縮還元)	200ml
片栗粉	小さじ 2 (6g)

《作り方》

1. 鍋にりんごジュースと片栗粉をよく混ぜる。
2. ①を火にかけ、混ぜながらとろみをつける。

1人分の栄養価 エネルギー 53Kcal たんぱく質 0.1g
脂質 0.2g 炭水化物 13.8g 食塩相当量 0.0g

ミネラル・食物繊維等
カルシウム 3mg
鉄 0.1mg

おやつ

プルーンの紅茶煮

プルーンで鉄・食物繊維 Up
ヨーグルトのソースにも活用!



材 料	2 人分
プルーン	12 粒 (96g)
紅茶のティーパック	1 袋
湯	200ml

1 人分の栄養価 エネルギー 57Kcal たんぱく質 0.7g
脂質 0.0g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 0.0g

副菜

おやつ

主食

主菜

《作り方》

1. ティーパックに分量の湯を注ぎ紅茶を作り、プルーンを 20 分浸す。
2. ①を鍋に入れ火にかけ、弱火で煮詰めていく。

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 10mg
食物繊維 1.7g
鉄 0.2mg

りんごとプルーンの軟らか煮

紅茶煮のアレンジ



材 料	2 人分
プルーン	8 粒 (64g)
りんご	1 個 (280g)
水	200ml
砂糖	大さじ 2 (18g)
レモン汁	小さじ 1 (5g)

1 人分の栄養価 エネルギー 95Kcal たんぱく質 0.5g
脂質 0.2g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 0.0g

《作り方》

1. りんごは、皮と芯を除き、いちょう切りにし、砂糖をまぶしておく。
2. 鍋に①とプルーンと水・レモン汁を入れ煮る。沸いてきたらアクを取り、弱火でコトコトと煮る。

ミネラル・食物繊維等

カルシウム 8mg
食物繊維 2.1g
鉄 0.2mg

参考資料

- 「高齢者にやさしい健康食レシピ」 株式会社 ライズファクトリー
- 「今日から始める低栄養予防」 株式会社 社会保険出版社
- 「栄養成分表示を活用しよう⑤高齢者の低栄養予防」 消費者庁
- 「めざそう健康長寿オーラルフレイルハンドブック」 徳島県・徳島県歯科医師会
- 「フレイル予防ハンドブック」 一般財団法人健康・生きがい開発財団

作成協力・レシピ監修

- 公益社団法人 徳島県栄養士会

編集・発行 **徳島県保健福祉部**
長寿いきがい課 いきがい・活躍推進室

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
電話番号 088-621-2202
ファクシミリ 088-621-2840