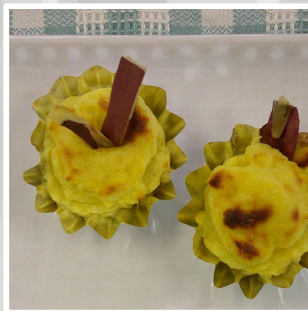


／ 元気にいきいき ／ 低栄養を予防 シニア世代のためのレシピ集



※医師から食事指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

低栄養とは

食欲が低下して食事量が減ったり、偏った食事を続けることにより、身体に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態のことをいいます。低栄養状態になると、体力・筋力や免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなるほか、要介護状態のきっかけにもなってしまいます。

栄養、口腔の状態をチェックしてみましょう

質問 1 1日3食きちんと食べていますか？

「いいえ」と回答した方は…
欠食は低栄養に直結するリスクとなります。

質問 2 この6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？

「はい」と回答した方は…
体重の減少は要介護の発生率が高くなります。

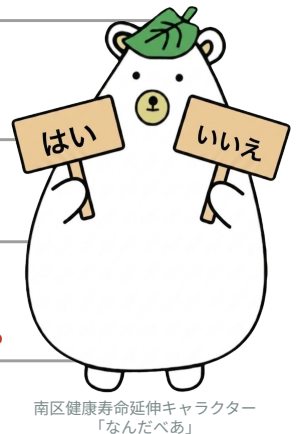
質問 3 以前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？

「はい」と回答した方は…
咀嚼機能が低下している可能性があります。

質問 4 お茶や汁物等でむせることはありますか？

「はい」と回答した方は…
嚥下（えんげ）機能が低下している可能性があります。

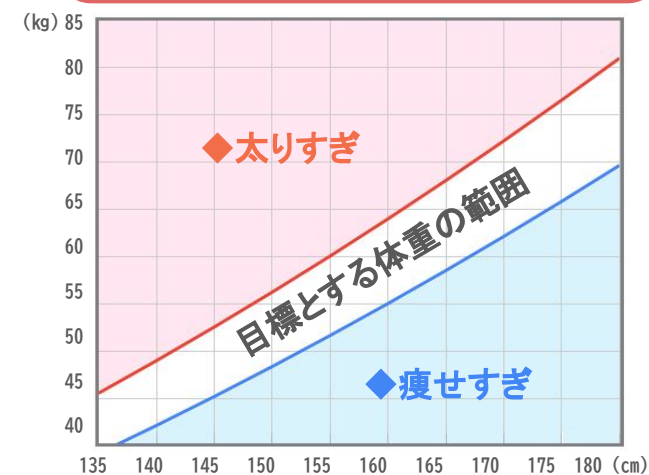
参考：厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版



南区健康寿命延伸キャラクター
「なんだべあ」

身長と体重から体格をチェックしてみましょう

65歳以上の体格早見表



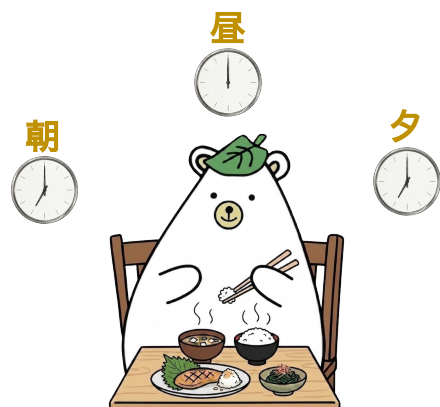
体重を定期的に測りましょう

低栄養状態は自覚しにくいいため、筋肉量や体重の減少が重要なサインになります。また、食事量が足りているかも体重を測ることで確認することができます。こまめに体重を測る習慣をつけ、毎日の食事から健康づくりを始めましょう。

まずは、1日3食 決まった時間に食べることから始めましょう

「お腹がすかない」、「作るのがおっくう」…などの理由で食事の回数が減ってしまうと、1日に必要な栄養素やエネルギーが不足しがちに！食事は活力の源です。少ない量でも決まった時間に食事をとることを心がけましょう。

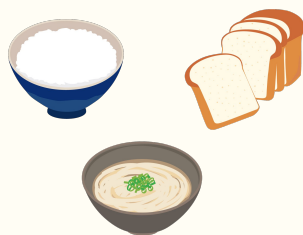
また、作るのが負担であれば、手軽な冷凍食品や加工食品を活用したり、市販のお惣菜や配食サービスを取り入れるなど、無理なく規則正しい食生活を目指すことが大切です。



1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

主食

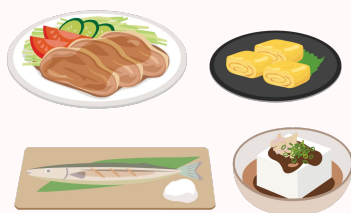
ごはん・パン・麺類など



炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など



たんぱく質を多く含み、筋肉など体を作るもとになります。

副菜

野菜・海藻・きのこなど



ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。



これ以上、食事量を増やすのは難しい。どうしたらいいの？

少量でも高エネルギーの食材を選ぶ

油、バター、マヨネーズ、バラ肉、厚揚げ、ねりごまなど、効率よくエネルギーを摂れる食材を毎日の料理にプラスしましょう。

いつものメニューにちょい足しする

サラダにツナ缶、白飯にかつお節、大根おろしにしらす、ヨーグルトにきな粉など、こまめに足したり添えたりすることでたんぱく質をアップさせましょう。

間食を上手に利用する

エネルギーと不足しがちな栄養素を手軽に補えるものがおすすめ。ヨーグルト、カステラ、プリンなど、乳製品や卵を使った間食は、たんぱく質やカルシウムの補給源になります。

また、パッケージの栄養成分表示を確認して、適切な量と栄養素を補いましょう。

栄養成分表示 1カップ(110g)あたり	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.1g

豚みそレタスうどん

【1人分の栄養価】

エネルギー:433kcal たんぱく質:16.8g 食塩:2.3g



材料 (2人分)

- ・冷凍うどん … 2玉
- ・豚こま肉 … 120g
- ・しめじ … 1/2パック
- ・レタス … 140g
- ・ピーマン … 1個
- ・ごま油 … 大さじ1
- ・こしょう … 少々

[A]

- ・みそ … 大さじ1と1/2
- ・みりん … 大さじ1

作り方

- ① 冷凍うどんは表示に従いレンジ等で解凍する。
- ② [A]を混ぜ合わせておく。
- ③ レタスはちぎる。しめじはほぐす。ピーマンはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、色が変わったらしめじ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ レタスを加え、しんなりしたら①のうどんと[A]を加えて余分な水分をとばす。
- ⑥ 器に盛り、こしょうをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

冷凍うどんを常備しておくとうちに調理できて便利です！肉と野菜がたっぷり入っており、これ一皿で栄養バランスに優れた大満足一品になります。

簡単！焼チーズカレー

【1人分の栄養価】

エネルギー:434 kcal たんぱく質:14.7g 食塩:2.0g



材料 (2人分)

- ・ごはん … 2膳 (1膳150g程度)
- ・レトルトカレー … 1袋
- ・溶けるチーズ … 40g
- ・ツナ水煮缶 … 1缶
- ・冷凍ブロッコリー … 3房

作り方

- ① 冷凍ブロッコリーは、電子レンジにかけて解凍しておく。
- ② ごはんを耐熱皿に盛り、その上にツナをまんべんなくのせる。
- ③ ②に温めたレトルトカレーをかけ、ブロッコリーをトッピングする。さらに溶けるチーズをのせて、オーブントースターで美味しそうな焼き色がつくまでじっくりと焼き上げる。

ワンポイントアドバイス

レトルト食品は、常温で長期保存が可能なので種類も豊富。ちょい足しアレンジで、栄養素の偏りをカバーしましょう！

特に、たんぱく質を積極的にとりましょう

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、普段の食事にたんぱく質が豊富に含まれる食品をちょっと足したり、変えたりするひと工夫で簡単に補うことができます。

のりと生姜で減塩みそ汁

【1人分の栄養価】
エネルギー: 46kcal たんぱく質: 4.0g 食塩相当量: 0.9g



作り方

- ① だし汁に豆腐を入れて煮、みそ、おろししょうがを加える。
- ② 器に盛り、食べる直前に焼きのりをちぎって加える。



ワンポイントアドバイス

焼きのりの香ばしさとしょうがの風味で、みその量が少なくてもおいしく食べられます。

材料（2人分）

- ・豆腐 … 100g
- ・おろししょうが … 小さじ1
- ・焼きのり … 1/2枚
- ・みそ … 小さじ2
- ・だし汁 … 300cc

豆腐ときのこのバター醤油

【1人分の栄養価】
エネルギー: 72kcal たんぱく質: 3.2g 食塩相当量: 0.5g



作り方

- ① しめじはほぐしておく。
- ② 小鉢に豆腐を入れ、しめじをまわりにおき、バターをのせ、しょうゆをかける。
- ③ ラップをして電子レンジ（600wで2分程度）で加熱する。
- ④ スプーンで汁とともにいただく。

材料（2人分）

- ・絹豆腐 … 小パック2個
- ・しめじ … 1パック
- ・バター … 20g
- ・醤油 … 小さじ2

ブロッコリーとお豆の Mayo ポンサラダ

【1人分の栄養価】
エネルギー: 88kcal たんぱく質: 4.3g 食塩相当量: 0.1g



作り方

- ① 冷凍ブロッコリーを袋の指示どおりに解凍し、水気をとる。
- ② ①と蒸しミックスビーンズ、かつお節を、マヨネーズとポン酢しょうゆで和える。



ワンポイントアドバイス

ミックスビーンズは、食塩無添加でやわらかく、下ごしらえ不要でそのまま食べられる「蒸し豆」タイプがおすすめです。

材料（2人分）

- ・冷凍ブロッコリー … 110g
- ・蒸しミックスビーンズ … 55g
- ・かつお節 … 小袋1個
- ・マヨネーズ … 小さじ2
- ・ポン酢しょうゆ … 大さじ1/2

じゃがいものシャキシャキ和え

【1人分の栄養価】
エネルギー: 95kcal たんぱく質: 3.7g 食塩相当量: 0.6g



作り方

- ① じゃがいもは千切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。
- ③ ②をザルに上げて湯をきり、ボウルに入れて、ツナ缶、ごま油、塩、こしょうで和える。

材料（2人分）

- ・じゃがいも … 1個
- ・ピーマン … 1個
- ・ツナ缶(油漬け) … 1/2缶
- ・ごま油 … 小さじ1/2
- ・塩 … 小さじ1/8
- ・こしょう … 少々

ワンポイントアドバイス

じゃがいもの芽や緑色の部分は毒素を含みます。周囲ごと大きくえぐり取り、皮も厚めにしっかりとむきましょう。

お口のケア(口腔ケア)も欠かさずに

「硬いものが食べにくい」「むせやすくなった」など、お口の変化を感じていませんか？毎日の食事を美味しく楽しむためには「かむ力」「飲み込む力」が欠かせません。食べにくいからと柔らかいものばかり選んでいると、さらに噛む力が弱まってしまいます。毎日の食事に噛みごたえのある食材を適度に取り入れ、よく噛んで味わう習慣をつけましょう。いつまでも食事を楽しむために、定期的な歯科健診も忘れずに！

豆腐入りスイートポテト

【1個分の栄養価】
エネルギー:102kcal たんぱく質:2.5g 食塩相当量: 0.1g



材料（5個分）

- ・さつまいも … 1本 (250g)
- ・絹ごし豆腐 … 100g
- ・普通牛乳 … 25g
- ・全卵 … 25g
- ・バター … 5g
- ・砂糖 … 10g
- ・卵 (仕上げ用) … 適量
- ・アルミカップ … 5個

作り方＊絹ごし豆腐はペーパーで包み30分置き水切りする

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、1cm厚さの輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。
- ② 湯を切り熱いうちに潰す。豆腐を加えて滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳、卵、バターを加えさらに混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに盛り付け、表面に卵をぬる。
- ⑤ 180度に熱したオーブンで20分ほど、焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

さつまいもの皮も有効活用！さつまいもの皮はスティック状に切り、多めの油で揚げ焼きし、こんがり焼き色がついたら軽く塩をふっておきます。焼きあがったスイートポテトに飾り付けます。

きな粉バナナヨーグルト

【1人分の栄養価】
エネルギー: 158kcal たんぱく質: 6.1g 食塩相当量: 0.1g



材料（2人分）

- ・ヨーグルト … 200g
- ・バナナ … 1本
- ・はちみつ … 小さじ2
- ・きな粉 … 大さじ2

作り方

- ① 器にヨーグルト、はちみつ、きな粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 皮をむいて1cm幅の輪切りにしたバナナを加え、全体を軽く混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

バナナときな粉の自然な甘みとココがプラスされ、砂糖不使用でも大満足のヘルシーデザートに仕上がります！

札幌市民の65歳以上の6人に1人が低栄養傾向です。

(令和 4 年札幌市健康・栄養調査)

元気で長生きするために札幌市が策定した「しっかり食べて元気で長生き～高齢者のための食生活指針」を活用して、今日から健康づくりを始めてみませんか。



南保健センターでも配布しています



いろいろな食品を食べましょう！

主食に加えて、毎日積極的に食べていただきたい「**10種類の食品群**」があります。まずは下の表に、1週間分の食事を記録してみましょう。記録することで、「意外とこれ食べていなかったな」という発見があるかもしれません。ご自身の食事の傾向を知って、これからの食事づくりに活かしていきましょう！

10 食品群チェックシート

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

記入の仕方

1日のうち、量に関係なく1回でも食べたら、○をつけます。
1日の○の合計を一番下に記入します。

	記入例 4/1	1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /	6日目 /	7日目 /
さ <u>かな（魚介類）</u> 干物や加工品、イカ、エビ、タコなども含む魚介類全般	○							
あ <u>ぶら（油脂類）</u> 揚げ物、炒め油、揚げ油、バター、ドレッシングなど	○							
に <u>く（肉類）</u> ハム、ベーコン、ソーセージなどの加工品も含む	○							
ぎ <u>ゅうにゅう（牛乳・乳製品）</u> 牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなど								
や <u>さい（緑黄色野菜）</u> ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど色の濃い野菜	○							
か <u>いそう（海藻類）</u> わかめ、ひじき、もずく、めかぶ、のりなど								
い <u>も（いも類）</u> じゃがいも、さつまいも、長いも、里いもなど								
た <u>まご（卵・卵製品）</u> 鶏卵、うずらの卵、卵豆腐など ※魚卵は含まない	○							
だ <u>いず（大豆・大豆製品）</u> 大豆、豆腐、厚揚げ、油揚げ、納豆など	○							
く <u>だもの</u> お好みの果物	○							
○の合計	7							



参考：「10食品群シート」人間総合科学大学 熊谷修教授
「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

「たくさん」より「まんべんなく」。目標は、**毎日7点以上！**