



高齢者向けの フレイル予防レシピ集



熊本県栄養士会
医療事業部



はじめに

公益社団法人 熊本県栄養士会 医療事業部では、県民の健康増進・食生活の改善のための食・栄養と健康に関する健康メニュー開発事業の一環として、「高齢者に向けたメニュー開発」に取り組みました。

内閣府の最新の調査では、総人口に占める高齢化率は28.4%となっており、超高齢化社会を迎えています。健康で生き生きとした生活を送るためには要介護状態になることを予防し、「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

健康と要介護の間を「フレイル（虚弱）」といい、老化による筋肉量の減少で筋力が低下する、食欲が低下し食事摂取量が減少するなど、様々な要因が問題になっています。

要介護を予防するためには、運動や栄養が大切になります。特に、体の機能を維持するうえでたんぱく質は必要な栄養素です。

そこで、高齢者にたんぱく質を積極的に摂取してもらうために、ご家庭で簡単にでき、利用していただきやすいように工夫したメニューを開発し、レシピ集として病院や施設等に提供、ホームページに掲載致しました。

レシピ集前半は、バランスの良い食事の工夫、フレイルを防ぐための基礎知識、フレイル予防チェックシートを掲載しました。チェックシートは、現状を確認することができ、健康寿命を延ばすことに役立つものとなっています。

後半は、栄養素や食べやすさを工夫した、1食分の主菜（魚類・肉類・卵・大豆製品）と主食（変わりご飯・麺類）のレシピを掲載しました。

栄養素はエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウム、食塩相当量を表示し、調理のポイント、調理時間、調理器具をわかりやすく記載しています。

このレシピ集が多くの高齢者をはじめ、県民の皆様方の食生活のお役に立つことができれば誠に幸いと存じます。

令和 2年 4月
公益社団法人 熊本県栄養士会
医療事業部長 椿 裕子

目 次

第Ⅰ部 フレイルについて

- 1 フレイルとは？ 3
- 2 フレイルチェック 4
- 3 フレイルを予防するための食事 5

第Ⅱ部 レシピ集

- 魚料理** 赤魚のグリーンソース ・ たらとときのこのチーズホイル焼き 7
- 鮭の酒蒸し ・ 鮭のポテト焼き 8
- しいらのチーズピカタ ・ さば缶で団子スープ 9

- 肉料理** なすと豚肉のみそ炒め ・ ささみのおかか揚げ 10
- 鶏肉のパン粉焼き ・ 豚肉のみぞれ酢ソースあえ 11
- 鶏肉のピリマヨ炒め ・ 牛肉とピーマンの千切り炒め 12

- 卵料理** 納豆オムレツ ・ もやしのたまごあんかけ 13
- 卵とほうれん草のグラタン ・ ポテトオムレツ 14
- さんま缶の卵とじ ・ 巣ごもり卵 15

- 大豆料理** 豆腐のステーキ ・ まぐろの納豆和え 16
- 厚揚げのお好み風 ・ 豆腐のピカタ 鶏もやし添え 17
- 大豆とひき肉のトマト煮 ・ 豆腐の野菜あんかけ 18

- ごはん・麺** パック料理でロコモコ丼風 ・ やきとりの缶詰で塩だれ丼 19
- かきとブロッコリーの生姜焼き丼 ・ 焼きそば 20
- ツナ、人参、枝豆の彩りパスタ ・ 薬味ぶっかけうどん 21

○本誌中の食塩の量について

レシピ中の食塩0.2gは、親指と人差し指の2本の指でつまんだ食塩の量とおおよそ同じ量です。

第I部 フレイルについて

～健康長寿は「フレイル」予防から～

1. フレイルとは

健康と要介護の中間の段階で、「虚弱」「老衰」「脆弱」を意味する言葉です。加齢や生活習慣により筋肉が衰え、生活機能が低くなると「フレイル」となります。

2. 筋力低下を「指輪っかテスト」でチェックしましょう

「指輪っかテスト」とは、自分自身でフレイルを測れる物差しです。ふくらはぎの最も太い部分を囲い3段階で筋肉の衰えを簡易評価します。

3段階：「囲めない」・「ちょうど囲める」・「隙間ができる」



※東京大学高齢者総合研究機構が実施した柏スタディを参照

危険度が高いと、転倒・骨折などのリスクが高まります。

3. フレイルの危険度を「イレブンチェックシート」でチェックしましょう

生活機能評価（栄養・口腔・運動・社会性と精神面）を行うことで、簡単に確認することができます。

1) それぞれの質問に対して当てはまると思うようにチェックをしてください。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくわん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性 精神面	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

出展：「東大が調べて分かった衰えない人の生活習慣」

2) 結果

赤の数が多いほど、フレイルの危険度が高くなります。
日常生活を改善して、**黒の数**を増やすようにしましょう。

～フレイルを予防する食事～

1. 主食・主菜・副菜をそろえて
1日3食**バランスのよい食事**をとりましょう

毎日いろんな食品をまんべんなくとりましょう

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、
乳製品は**たんぱく質**を多く含み、
筋肉や体を作る材料となります。

主食

ごはん、パン、麺な
どの**炭水化物**はエネ
ルギー源になります。



副菜

野菜、きのこ、海藻は、
食物繊維や**ビタミン・
ミネラル**を多く含み、
体の調子を整えます。

2. 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などの
良質な**たんぱく質**を積極的にとりましょう

筋肉量・筋力の低下を予防するには、
特にたんぱく質の摂取が大きくかわります

★1日に必要なたんぱく質量






蛋白質の推奨量 (g/日)		
	男性	女性
50～64	65	50
65～74歳	60	50
75歳以上	60	50

厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準2020参照

※腎機能に問題がある場合は医師や管理栄養士に相談しましょう。

加齢によって食事の量が減るとともに、筋肉を作る能力も低下するため、若い時よりしっかりとたんぱく質をとる必要があります。

★1日に必要なたんぱく質量の目安

例	 肉 鶏もも肉 80 g	 魚 鮭 1切80 g	 卵 鶏卵 1個50 g	 大豆製品 納豆 1パック50 g	 乳製品 牛乳 1杯200ml
たんぱく質量	13.3 g	17.8 g	6.2 g	8.3 g	6.6 g

全部食べれば
1日52.2 g

それぞれ片手に乗るくらいを
毎食 食べましょう。



3. **カルシウム・ビタミンD**を補給しましょう

丈夫な骨の材料になったり、筋肉の合成を助けます。

カルシウム [600~750mg/日]

- ・丈夫な骨の材料になる
- ・筋肉や神経の働きをサポートする

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

カルシウムを多く含む食品



ビタミンD [8.5μg/日]

- ・カルシウムの吸収を助け丈夫な骨を作る
- ・筋肉の合成を促す

ビタミンDを多く含む食品

鮭・さんま・干しいたけ・卵黄など

ビタミンDを多く含む食品



※ビタミンDは、適度に外に出て日光にあたることで皮膚でもつくられます。

第Ⅱ部 レシピ集

魚 Fish



焼く

色彩豊かなソースで食欲増進！！

赤魚のグリーンソースかけ

材料（1人分）

赤魚 1切(80g) サラダ油 小さじ1/2(2g)
小麦粉 小さじ1(3g) パセリ 0.5g
ピーマン 20g パプリカ 20g もやし 30g
食塩 0.2g こしょう 少々
【A】レモン果汁 小さじ2/5(2g) 食塩 0.3g
オリーブ油 小さじ1と1/2(6g) こしょう 少々
うすくちしょうゆ 小さじ1/2(3g)
みりん 小さじ1/6(1g) 酢 小さじ1/5(1g)

ひとくちメモ

野菜炒めの上に焼き魚、グリーンソースをかけて食べる1品です。赤青黄色と色彩よく野菜を調理でき、きのこ類を加えると食物繊維もアップできます。肉でも調理でき、家庭にあるお野菜を利用できます。

栄養素（1人分）

エネルギー
197kcal

たんぱく質
15.2g

脂質
11.9g

糖質
6.4g

カルシウム
29mg

食塩相当量
1.2g

調理時間

15分

作り方

1. 魚に食塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで15分焼く。
2. 野菜は薄くスライスし、もやしと一緒に炒め食塩・こしょうで味を付ける。
3. Aを混ぜ合わせソースを作り、パセリは刻み混ぜ込む。
4. お皿に炒めた野菜を敷き、焼きあがった魚をのせて3のソースをかける。

魚 Fish



トースター

季節の野菜を使って、チーズでカルシウムUP★

たらとときのこの チーズホイル焼き

材料（1人分）

たら 1切(80g) とろけるスライスチーズ1枚
玉ねぎ 50g 舞茸 40g えのき茸 30g
ピーマン 15g 食塩 0.2g
こしょう 少々 マーガリン 小さじ1(4g)
白ワイン 大さじ1/2(8.5g)

作り方

1. たらは軽く食塩をふっておく。
2. 玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにし、舞茸・えのき茸は食べやすくほぐしておく。
3. アルミ箔を広げ、1の上に2をのせ、食塩・こしょうをふり、マーガリンをのせて、白ワインをふりかける。
4. とろけるスライスチーズを上に乗せて、アルミ箔を閉じる。トースターで15分焼く。

ひとくちメモ

たらは高たんぱくで低脂肪、身が軟らかく消化・吸収がよい食品です。また、チーズを使用することでカルシウムもアップし減塩につながります。鮭や鯖なども相性が良く食べやすい一品です。

栄養素（1人分）

エネルギー
202kcal

たんぱく質
20.5g

脂質
9.3g

糖質
9.7g

カルシウム
153mg

食塩相当量
1.0g

調理時間

15分

酒蒸しで魚も野菜もしっとり柔らか★
季節の野菜と一緒に手軽な酒蒸し♪

魚
Fish

鮭の酒蒸し

材料 (1人分)

鮭 1切(70g) 食塩 0.5g
酒 小さじ1(5g) 人参 20g えのき茸 15g
三つ葉 5g しめじ茸 10g 酒 大さじ1(15g)
【A】しょうゆ 小さじ1(6g) みりん 小さじ1(6g)
蒸し汁 大さじ2(30ml)



作り方

1. 鮭に食塩と酒をふる。
2. 人参は千切りにしてさっとゆでる。えのき茸は半分
に切る。しめじ茸は小房にほぐしておく。三つ葉は
4cmの長さ切る。
3. 皿に人参、きのこ類、鮭の順に重ね、酒をふり蒸し
器で10分蒸す。三つ葉を散らし、1分蒸す。
4. Aを煮立て、3にかける。

ひとくちメモ

一皿で魚と野菜が一緒にとれる、手軽な蒸し料理です。蒸し器がない場合は皿にラップをふんわりとかけて電子レンジ〈600W〉で約3分間加熱してもおいしい酒蒸しができます。鯛など白身魚でも応用できます。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
146kcal

たんぱく質
17.1g

脂質
2.9g

糖質
7.8g

カルシウム
20mg

食塩相当量
1.5g

ポテトサラダをのせてボリュームアップ♪

トウモロコシのポテト焼き

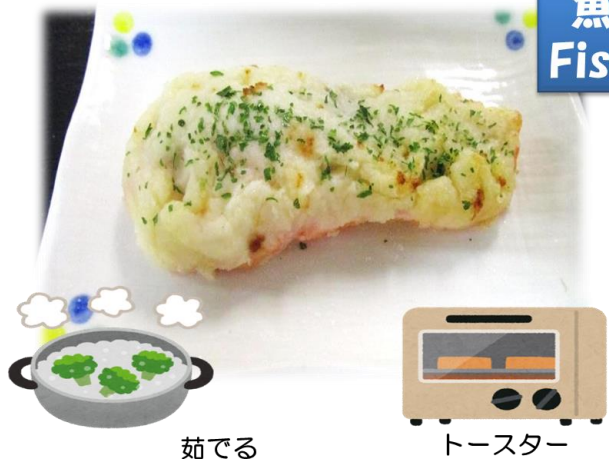
魚
Fish

材料 (1人分)

鮭 1切(70g) 食塩0.2g
こしょう 少々 じゃが芋 50g
玉ねぎ 5g マヨネーズ 小さじ2(10g)
牛乳 小さじ1(5g)

作り方

1. 鮭に食塩・こしょうをふる。
2. じゃが芋はゆでてつぶす。玉ねぎはみじん
切りにし、つぶしたじゃが芋と混ぜ、マヨ
ネーズ、牛乳で味を付ける。
3. 1の魚に2のポテトサラダをのせ、トース
ターで15分焼く。



ひとくちメモ

鮭の赤い身の色はアスタキサンチンという色素で抗酸化作用があります。市販のポテトサラダを使えば簡単料理にもなります。ポテトサラダにゆで卵やハムなどを加えることでたんぱく質がさらにアップ。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
197kcal

たんぱく質
14.7g

脂質
10.6g

糖質
10.7g

カルシウム
35mg

食塩相当量
0.4g

魚 Fish



ひとくちメモ

ピカタは卵の衣を付けて焼くことで、魚の身が固くなり過ぎずに仕上がります。
粉チーズを加えると風味も良くなり、カルシウムもプラスできます。

栄養素 (1人分)

エネルギー
226kcal

たんぱく質
21.3g

脂質
11.1g

糖質
3.2g

カルシウム
77mg

食塩相当量
1.0g

調理時間



卵で包んでふっくらと粉チーズを加えて風味良く♪

しいらのチーズピカタ

材料 (1人分)

しいら(まんびき) 1切(70g)
食塩 0.2g こしょう 少々
小麦粉 小さじ1と1/2(4.5g) 卵 1/2個(25g)
粉チーズ 大さじ1/2(3g) サラダ油 大さじ1/2(6g)
ケチャップ 大さじ1/2(9g)
【付け合わせ】ブロッコリー 30g
ミディトマト 30g

作り方

1. しいらは1切れを3等分し、食塩・こしょうをふり、小麦粉をはたく。
2. 溶き卵に粉チーズを加え、よく混ぜる。
3. 1のしいらを2にくぐらせ、フライパンにサラダ油を熱して焼く。裏返して両面を焼いたら、再度、2にくぐらせて卵の衣を付け、再び焼く。

魚 Fish

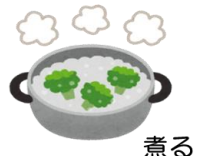


ひとくちメモ

さばに含まれるセレンには老化防止効果！
豊富なビタミンDでカルシウムの吸収アップ！

作り方

1. ひじきは水で戻して、水気をきり、サバ缶、水切りした木綿豆腐、ごま、Aをポリ袋に入れてつぶし、食べやすいサイズの団子状に丸め、片栗粉をまぶす。
2. 中華だし汁で乱切りにしたじゃが芋、人参を煮る。
3. 1を加え、さらに煮込む。酒、しょうゆ、こしょう、ごま油で味を調える。
4. 器に盛り、ゆでた小松菜を添える。



栄養素 (1人分)

エネルギー
252kcal

たんぱく質
15.7g

脂質
11.4g

糖質
21.5g

カルシウム
281mg

食塩相当量
1.0g

調理時間



豊富なEPA,DHAを摂取！！

さば缶で団子スープ

材料 (1人分)

さば缶(水煮) 1/4缶(50g) 木綿豆腐 1/10丁(40g)
乾燥ひじき 小さじ1/2(1g) 白いりごま 小さじ1(3g)
【A】片栗粉 大さじ1/2 (4.5g) 食塩 0.2g
こしょう 少々 片栗粉 大さじ1/2(4.5g)
水 1カップ(200g) 顆粒中華だし 小さじ1(3g)
じゃが芋 中1/2個(50g) 人参 30g 小松菜 30g
しょうゆ 小さじ1/6(1g) こしょう 少々
酒 小さじ1/2 (2.5g) ごま油 小さじ1/2(2g)

サッと炒めて、ご飯が進む☆

なすと豚肉のみそ炒め

肉
Meat

材料 (1人分)

豚もも肉 80g	酒 小さじ1/2(2.5g)	茄子 80g
ピーマン 20g	サラダ油小さじ1(4g)	
【A】酒 小さじ1(5g)	みりん 小さじ1/2(3g)	
砂糖 小さじ1(3g)	食塩 0.2g	
しょうゆ 小さじ1/2(3g)	みそ 小さじ1/2(3g)	
豆板醤 適量		



炒める



作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒につけておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. ピーマンは一口大に切る。茄子は一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
4. フライパンに油を熱し、茄子を入れて全体に油をからめるように炒める。
5. 茄子をいったん取り出し、1の豚肉を炒める。火が通ったら茄子を戻し、ピーマンを加え、2であわせた調味料を加えて炒め合わせる。

ひとくちメモ

茄子には、抗がん作用や老化防止作用、動脈硬化の予防があると言われており、豚肉の脂を茄子が吸収してくれて美味しさが高まります。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
229kcal

たんぱく質
18.4g

脂質
11.0g

糖質
11.3g

カルシウム
19mg

食塩相当量
1.2g

揚げ物でエネルギーアップ★

ささみのおかか揚げ

肉
Meat

材料 (1人分)

鶏ささみ 1本(50g)	酒 大さじ1/2(7g)
しょうゆ 小さじ1/2(3g)	みりん 小さじ1/2(3g)
片栗粉 小さじ1(2g)	ごま 小さじ1(2g)
かつお節 2g	揚げ油 適量(吸油率10%)
【付け合わせ】	ブロッコリー 30g
	ミディトマト 30g



揚げる

作り方

1. ささみは筋を取り、そぎ切りにする。酒、しょうゆ、みりに漬け込み、5分ほど置く。
2. 1に片栗粉を混ぜ込み、ごまを加え、表面にかつお節をまぶす。
3. 180℃の油で、表面がカラっとするまで揚げる。
4. さやえんどう、レモンを添える。

ひとくちメモ

鶏のささみは肉類の中でも高たんぱくで低脂質な食品です。脂質を抑えたい方はトースターで焼くことでカロリーをカットできます。ごまやかつお節を多めに使って香りを楽しみましょう。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
197kcal

たんぱく質
22.1g

脂質
8.1g

糖質
8.9g

カルシウム
65mg

食塩相当量
0.8g

肉 Meat



トースター

焼く

トースターでカリッと色よく☆

鶏肉のパン粉焼き

材料（1人分）

鶏むね肉 70g こしょう 少々 サラダ油 小さじ1/2(2g)
【A】パン粉 大さじ1(3g) ハーブソルト 小さじ1/6(1g)
オリーブ油 小さじ1(4g) 粉チーズ 2g
【付け合せ】ピーマン 10g 赤・黄パプリカ 各10g
オリーブ油 小さじ1/2(2g)
食塩 0.2g こしょう 少々

作り方

1. 鶏むね肉は開いてこしょうをふる。フライパンを熱し、油をひいて鶏肉の両面を焼き、八分どおり火を通す。
2. Aを混ぜておく。
3. 1をトースターの天板に広げ、Aをふって、中温で焼き色ががつくまで焼く。
4. ピーマン・パプリカをそれぞれ細切りにして炒める。

ひとくちメモ

鶏のむね肉は高たんぱくなだけでなく、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。表面をパン粉でカリッと仕上げたパン粉焼きは、揚げ物のような食感ですが、あっさりといいただけます。

栄養素（1人分）

エネルギー
206kcal

たんぱく質
16.6g

脂質
13.0g

糖質
6.2g

カルシウム
34mg

食塩相当量
1.2g

調理時間

20分

肉 Meat



茹でる

お酢を使って上手に減塩♪ 豚肉を茹でてヘルシーに◎

豚肉のみぞれ酢ソースあえ

材料（1人分）

豚もも肉薄切り 70g 大根 50g
酢 小さじ2(10g) しょうゆ 小さじ1(6g)
砂糖 小さじ1/2(1.5g) ごま油 小さじ1(4g)
すりごま(白) 小さじ2(4g) 小ねぎ 2g
【付け合わせ】ミニトマト 2個(20g)
ブロッコリー 30g レタス1枚

作り方

1. 豚もも肉は、大きめの一口大に切り、熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきっておく。
2. 大根は卸して水気を軽くきり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、すりごまを混ぜる。
3. 1の豚もも肉を2のソースであえて、皿に盛る。
4. 小口切りした小ねぎを上からちらす。
5. ミニトマト、ゆでたブロッコリー、レタスを添える。

ひとくちメモ

酢には料理全体の味を上手に引き立たせる効果があります。塩分控えめでも味の物足りなさを感じさせず美味しくいただけます。

栄養素（1人分）

エネルギー
200kcal

たんぱく質
18.0g

脂質
10.6g

糖質
7.7g

カルシウム
79mg

食塩相当量
1.0g

調理時間

15分

ピリッとした味が決め手♪

鶏肉のピリマヨ炒め

材料 (1人分)

若鶏もも肉 80g 食塩 0.4g こしょう 少々
 小麦粉 小さじ1(3g) マヨネーズ 小さじ1(5g)
 にんにく 適量 豆板醤 適量
 サラダ油 小さじ1(4g)

【付け合わせ】 ブロッコリー 30g 食塩 0.2g
 こしょう 少々 ミックスベジタブル 25g

作り方

1. 鶏肉に食塩・こしょうをふる
2. マヨネーズ、にんにく、豆板醤を混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をまぶした鶏肉を炒める。(フライパンがなければオーブントースターで鶏肉を10分程度焼く。)
4. 鶏肉に火が通ったら、2の調味料をからめて軽く炒める。
5. ブロッコリー、ミックスベジタブルはゆでて食塩・こしょうをふる。



炒める

ひとくちメモ

この料理のポイントはマヨネーズににんにく、豆板醤を混ぜて焼きあがった肉に絡めるところです。ピリッとした味が食欲をそそります。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー 273kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 19.4g	糖質 6.9g	カルシウム 22mg	食塩相当量 0.9g
------------------	----------------	-------------	------------	---------------	---------------

牛肉と野菜を細く切って食べやすく★

牛肉とピーマンの千切り炒め

材料 (1人分)

牛もも肉薄切り 70g しょうゆ 小さじ1/2(3g)
 酒 小さじ1/2(2.5g) 片栗粉 小さじ1(3g)
 ピーマン 50g 赤ピーマン 10g
 サラダ油 大さじ1/2(6g)
 オイスターソース 大さじ1/2(9g) こしょう 少々
 砂糖 小さじ2/3(2g) 酒 小さじ1(5g)

作り方

1. 牛肉は繊維を切るようにして細く切り、しょうゆ、酒で下味をつける。
2. ピーマン2種は繊維に沿って細く切る。
3. オイスターソース、砂糖、酒、こしょうは混ぜ合わせておく。
4. フライパンに油をひき、牛肉に片栗粉をまぶして色が変わるまで炒め、ピーマン2種を加えて炒め合わせる。3の調味料を加えて全体にからめる。



炒める

ひとくちメモ

牛もも肉は繊維を切るように細く切ると柔らかく食べやすくなります。ピーマンの他に、細く切ったタケノコやきのこなどを加えても美味しいです。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー 234kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 13.0g	糖質 10.2g	カルシウム 13mg	食塩相当量 1.5g
------------------	----------------	-------------	-------------	---------------	---------------

卵 Egg



焼く

納豆のパワーでビタミン、ミネラルを豊富に補給できます♪

納豆オムレツ

材料 (1人分)

卵 1.5個(75g) 納豆 1パック(40g)
小ねぎ 8g みりん 小さじ1/2(3g)
オリーブ油 小さじ1(4g)

作り方

1. 小ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに卵を割りとき、納豆のたれとみりんを入れて混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンにオリーブ油をひき、2を流し入れ、手早く混ぜながら半熟状にする。少しほぐした納豆と小ねぎをのせて、15~20秒熱し、卵の端と端を中央に寄せて形を整えていく。

ひとくちメモ

ナットウキナーゼが
心臓病や動脈硬化の予防効果!!

栄養素 (1人分)

エネルギー
240kcal

たんぱく質
15.9g

脂質
15.2g

糖質
8.8g

カルシウム
80mg

食塩相当量
0.5g

調理時間

5分

卵 Egg



炒める



電子レンジ

もやしはレンジで簡単加熱★

もやしのたまごあんかけ

材料 (1人分)

もやし 1/2パック(100g) ごま油 小さじ1(4g)
ロースハム1/2枚(10g) こしょう 少々 卵 1.5個(75g)
サラダ油 大さじ1/2(6g) 小ねぎ 3g
水 大さじ1強(20g) めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1弱(15g)
片栗粉 小さじ1(3g)

作り方

1. ロースハムは千切りに、小ねぎは小口切りにする。
2. もやしを洗ってロースハムと混ぜ、電子レンジで加熱する。(600Wで3分間)。ごま油、こしょうを加え和える。
3. 水、めんつゆを鍋で煮立て、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
4. 熱したフライパンに油をひき、溶き卵を入れスクランブルエッグにする。
5. 2のもやしに4をのせてあんをかけ、ねぎを上から散らす。

ひとくちメモ

酢を加えて甘酢風にアレンジすると
味が薄くても美味しく食べれます。

栄養素 (1人分)

エネルギー
224kcal

たんぱく質
15.5g

脂質
18.1g

糖質
7.3g

カルシウム
39mg

食塩相当量
1.4g

調理時間

10分

緑黄色野菜、卵、乳製品が手早く一度にとれる◎

卵とほうれん草のグラタン

材料（1人分）

卵 1個(50g) ほうれん草 80g ベーコン 10g
食塩 0.2g こしょう 少々
サラダ油 小さじ1(4g) ピザ用チーズ 20g

作り方

1. ほうれん草はさっとゆで、水にさらし、水気を絞り、4cmの長さに切る。
2. ベーコンは1.5cm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れてさっと炒め、食塩・こしょうで味をととのえる。
4. グラタン皿に3のほうれん草を平らに敷き入れ、この上にベーコンを並べ、中央を少しくぼませて卵を割り落とし、周囲にチーズを散らす。トースターに入れチーズがとろりと溶け、卵が半熟になるまで焼く。



卵
Egg



トースター



炒める

ひとくちメモ

野菜がたっぷりとれる朝食向きの卵料理です。オーブンが無い場合はフライパンでほうれん草を炒めたところに卵を割り落とし、蓋をして蒸し焼きにしてもできます。その場合キャベツや人参の千切りなどを用いても美味しくできます。あっさり仕上げたい時はベーコンをハムなどに代用できます。

調理時間



栄養素（1人分）

エネルギー
238kcal

たんぱく質
13.8g

脂質
18.6g

糖質
3.0g

カルシウム
192mg

食塩相当量
1.2g

いも類や野菜を加えてボリュームアップ!!

ポテトオムレツ

材料（1人分）

じゃが芋 50g 玉ねぎ 20g オリーブ油 小さじ1(4g)
こしょう 少々 さくらえび 3g 卵 1.5個(75g)
牛乳 大さじ1(15g) 食塩 0.5g
ケチャップ 小さじ1(6g) ウスターソース 小さじ1(6g)
【付け合わせ】ブロッコリー 30g

作り方

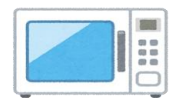
1. じゃが芋はよく洗って、皮付きのまま丸ごとラップで包み、500Wのレンジに3分ほどかける。皮をとり、2~3cmの角切りにする。玉葱はスライスする。
2. 卵を割り、牛乳、食塩を入れて混ぜておく。
3. フライパンに半分の油を熱し、中火で玉ねぎを炒める。しんなりしたらじゃが芋を加え炒める。こしょうを加え熱いまま2に入れ、さくらえびを加え混ぜる。
4. フライパンをきれいにし、残りの油を入れて3を流す。火を弱め蓋をして焼く。上下を返してまた焼く。



卵
Egg



炒める



電子レンジ

ひとくちメモ

卵にあらかじめ具を混ぜて焼くボリュームのあるオムレツです。さくらえびを加え、風味とカルシウムをプラスしました。

調理時間



栄養素（1人分）

エネルギー
234kcal

たんぱく質
14.1g

脂質
12.7g

糖質
16.5g

カルシウム
138mg

食塩相当量
1.5g

卵 Egg



煮る

ひとくちメモ

自宅に常備してある缶詰をひと工夫するだけで、食が進むおかずになります。魚の缶詰は、ビタミンやミネラルなどの栄養分を損なうことなく加工してあります。骨までやわらかく食べられるため、カルシウムも豊富です。

栄養素 (1人分)

エネルギー
213kcal

たんぱく質
15.9g

脂質
11.7g

糖質
8.4g

カルシウム
156mg

食塩相当量
1.0g

調理時間

5分

缶詰のタレのみで美味しく減塩！
御飯にのせれば簡単卵とし丼に♪

さんま缶の卵とし

材料 (1人分)

さんま蒲焼き缶詰 1/2缶(50g) 卵 1個(50g)
貝割れだいこん 10g えのき茸 30g
酒 大さじ(15g) 水 大さじ1(15g)

作り方

1. 貝割れだいこんは根元を切りほぐしておく。えのき茸はほぐしておく。
2. 小さめの鍋にさんま、貝割れ大根、えのき茸、酒、水を入れて一煮立ちする。
3. とき卵を加えてとし、器に盛る。

卵 Egg



炒める

ひとくちメモ

豚ミンチを入れることで、ビタミンB₁が補給できる1品です。具材は家庭にあるもので代用できます。

栄養素 (1人分)

エネルギー
390kcal

たんぱく質
16.4g

脂質
17.8g

糖質
13.7g

カルシウム
38mg

食塩相当量
0.8g

調理時間

20分

ふんわり卵で食べやすく♪

巣ごもり卵

材料 (1人分)

ほうれん草 50g 玉ねぎ 40g 人参 10g
豚ミンチ 40g サラダ油 小さじ1/2(2g)
砂糖 小さじ1/3(1g) しょうゆ 小さじ1/3(2g)
さやいんげん 10g だし汁 40g
【A】卵 1個(50g) 食塩 0.1g こしょう 少々
【付け合せ】 トマト 40g

作り方

1. ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、いんげんを炒める。砂糖、しょうゆで味付けをする。
3. 炒めた材料の中心をくぼませ、その中に卵をいれ食塩、こしょうをし、だし汁をいれ蓋をして蒸し焼きにする。
4. トマトはくし切りにし、巣ごもり卵の周りに添える。

淡泊なお豆腐にナッツでコクをプラス★

豆腐のステーキ

材料 (1人分)

木綿豆腐 1/4丁(100g) 小麦粉 小さじ1(3g)
サラダ油 小さじ1(4g) しょうゆ 小さじ1/2(3g)
えのき茸 50g 大葉 1枚

【ソース】 カシューナッツ 8g いらごま 小さじ1(2g)
にんにく 適量 だし汁 小さじ1(5g)
しょうゆ 小さじ1(6g) 砂糖 小さじ1/3(1g)
七味唐辛子 適量

【付け合わせ】 小松菜 40g 人参 5g 生椎茸 5g
食塩 0.2g こしょう 少々

作り方

- 豆腐は1丁を4つに切り、キッチンペーパーで包み、電子レンジ(500W)で1分加熱して水切りをする。
- カシューナッツとごまをすり鉢でよくする。にんにくはすりおろし、他の調味料と加え、ソースを作る。
- 小松菜はさつとゆでて3cmほどに切っておく。人参は短冊に、椎茸は薄切りにする。
- 1の水気をふき、半分に切り小麦粉をはたきつける。フライパンに油を熱し、豆腐の両面を焼く。しょうゆをふりかけ、とりだしておく。えのき茸を炒めて豆腐の上に添える。付け合わせの野菜も炒め、軽く食塩・こしょうをする。
- 大葉を千切りにして水にさらす。4に2のソースをかけ、大葉を天盛りにする。



大豆
Soy



焼く

ひとくちメモ

カシューナッツには、ビタミンB₁や不足しがちな亜鉛、鉄、銅も含まれていて、味だけでなく、ミネラルも補えるソースになっています。素焼きで食塩不使用のものがおすすめです。アーモンドやピーナッツでも美味しくできます。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
208kcal

たんぱく質
11.9g

脂質
13.3g

糖質
12.7g

カルシウム
184mg

食塩相当量
1.6g

あつあつ御飯が恋しい一品★

畑のお肉で大豆の栄養がそのままとれる♪

まぐろの納豆和え

材料 (1人分)

ひきわり納豆 1P(40g) しょうゆ 小さじ2/3(4g)
大根 30g まぐろ(刺身用 赤身切り落とし) 50g
しょうゆ 小さじ2/3(4g) 酒 小さじ2/3(4g)
貝割れ大根 5g わさび 少量

作り方

- 納豆はよく混ぜてねばりがでたら、しょうゆを加える。
- 大根はすりおろし軽く水けをきり、貝割れ大根は切り揃える。
- まぐろは1cm角に切り、しょうゆと酒をかけて1~2分おいて、味をつける。
- 納豆に大根を加えて軽く混ぜて器に盛り、まぐろをのせ、貝割れ大根とわさびを添える。



大豆
Soy

ひとくちメモ

発酵により生じたグルタミン酸が納豆の旨みとなります。ビタミンB₂、食物繊維が多く、ねばねばの血栓を溶かす酵素ナットウキナーゼを含んでいます。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
177kcal

たんぱく質
24.0g

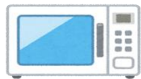
脂質
5.0g

糖質
8.5g

カルシウム
39mg

食塩相当量
1.2g

大豆 Soy



電子レンジ

ひとくちメモ

小麦粉を使わないため低糖質なお好み焼きです。紅しょうがなどを加えるとさらに風味良く美味しくいただけます。

お皿に乗せて温めるだけの簡単お好み焼き◎

厚揚げのお好み風

材料 (1人分)

厚揚げ 110g キャベツ30g
食塩 0.2g ごま油 小さじ1/2(2g)
お好みソース 大さじ1弱(14g) マヨネーズ 小さじ1(5g)
かつお節 大さじ1(2g) 青のり 小さじ1(1g)

作り方

1. 厚揚げは2cm角に、キャベツは千切りにする。
2. 皿にキャベツを敷き、食塩を振る。厚揚げをその上に並べ、ごま油を全体にかける。電子レンジ(600W)で5分間加熱する。
3. 2にお好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをふりかける。

栄養素 (1人分)

エネルギー
256kcal

たんぱく質
14.4g

脂質
18.2g

糖質
6.4g

カルシウム
203mg

食塩相当量
1.2g

調理時間

10分

大豆 Soy



炒める

ひとくちメモ

木綿豆腐にはたんぱく質やカルシウムが凝縮されており、あと少し補充したいときにピッタリの食品です。

豆腐の食感を楽しんで♪

豆腐のピカタ鶏もやし添え

材料 (1人分)

木綿豆腐 1/3丁(120g) 小麦粉 小さじ1/2(1.5g)
卵 1/2個(25g) サラダ油 小さじ1/2(2g)
【鶏もやしあん】 鶏ミンチ 20g サラダ油 小さじ1/2(2g)
もやし 30g
【A】 砂糖 小さじ1/3(1g) 酒 小さじ1/2(2.5g)
しょうゆ 小さじ1/2(3g)
人参 (15g) 片栗粉 大さじ1/2(4.5g)

作り方

1. 豆腐は1丁を3等分にし、さらに半分に切り、水けを切る。小麦粉を薄くまぶしておく。卵は溶きほぐしておく。
2. 人参は千切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、1の豆腐に溶き卵をからめながら中火で焼く。焼き色がついてきたら裏返してもう片面も焼く。
4. フライパンに油を熱し、鶏ミンチを中火でほぐしながら炒める。火が通ったらもやし、人参を加えて炒める。
5. 野菜が柔らかくなったら、Aを入れ、煮立たせる。水(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜながら加え、とろみをつける。
6. 焼いた豆腐に鶏もやしあんをかける。

栄養素 (1人分)

エネルギー
230kcal

たんぱく質
16.4g

脂質
12.9g

糖質
12.9g

カルシウム
169mg

食塩相当量
0.5g

調理時間

20分

たんぱく質も食物繊維も豊富な一品★

大豆とひき肉の トマト煮

材料 (1人分)

ゆで大豆 50g 牛豚ミンチ 40g
 玉ねぎ 50g 食塩 小さじ1/6(1g)
 こしょう 少々 サラダ油 小さじ1(4g)
 トマトピューレ 75g 白ワイン 大さじ1(15g)
 水 50cc パセリ 少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱して1を炒め、しんなりとなったらミンチを加えて炒める。ぼろぼろにほぐれたら他の材料全部を加え、蓋をして煮汁がほぼなくなるまで煮る。
3. 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。



大豆
Soy

煮る

ひとくちメモ

ゆで大豆を使ったご飯にもパンにも合うメニューです。大豆には植物性たんぱく質や抗酸化ビタミンの一つであるビタミンEが多く含まれています。また、コレステロールを体から排出する働きがある食物繊維も豊富に含まれています。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
274kcal

たんぱく質
15.3g

脂質
15.6g

糖質
16.1g

カルシウム
79mg

食塩相当量
1.4g

ひき肉や野菜あんで食べやすく★

豆腐の野菜あんかけ

材料 (1人分)

絹ごし豆腐 1/2丁(150g) 鶏ミンチ 30g
 もやし 10g 玉ねぎ 20g 人参 3g
 サラダ油 小さじ1/4(1g) しょうゆ 小さじ1と1/2(9g)
 だし汁 80g 砂糖 小さじ2/3(2g)
 みりん 小さじ1/3(2g) 片栗粉 大さじ1と2/3(15g)
 小ねぎ1g

作り方

1. もやしは水洗いし、玉ねぎはみじん切りにする。野菜は下ゆでしておく。小ねぎは小口切りにしておく。豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を入れ玉ねぎを炒め、肉を加えて炒める。残りの野菜・豆腐を入れ混ぜ合わせる。火が通ったらだし汁を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 2の豆腐を盛り付けた後に野菜あんをかける。



大豆
Soy

煮る

ひとくちメモ

豆腐には、畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富に含まれており、カルシウムも併せてとりやすい食品です。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
228kcal

たんぱく質
14.0g

脂質
9.0g

糖質
22.1g

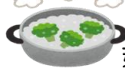
カルシウム
100mg

食塩相当量
1.3g

ごはん 麺



焼く



茹でる

ひとくちメモ

スーパーやコンビニなど、どこでも手に入る袋入りのチルドハンバーグを利用し、卵も加えて高たんぱくに。災害時の調理法として知られるパック調理法でハンバーグを温めながら温野菜を作ります。簡単に一皿でバランスの取れる丼です。

パック調理で簡単！時短！！

パック調理でロコモコ丼風

材料（1人分）

ごはん 150g 市販のチルドハンバーグ 1袋(90g)
卵 1個(50g) サラダ油 小さじ1(4g)
キャベツ 50g 人参 10g スナップエンドウ 15g
マヨネーズ 小さじ1/2(2.5g) ポリ袋1枚

作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに、人参は薄切りにする。スナップエンドウは筋を取り、全部一緒にポリ袋に入れる。できるだけ空気を抜き、袋の口の近くで結ぶ。
2. 鍋にお湯を沸かし、1とチルドハンバーグを入れ、7分ゆでる。
3. 卵はフライパンに油をひき、目玉焼きにする。
4. ごはんの上に水気を切った2の野菜とハンバーグ、3の卵を盛りつける。キャベツにマヨネーズをかける。

栄養素（1人分）

エネルギー
558kcal

たんぱく質
19.1g

脂質
19.5g

糖質
73.5g

カルシウム
60mg

食塩相当量
1.6g

調理時間

10分

ごはん 麺



火もレンジも使わない簡単レシピ♪

やきとりの缶詰で塩だれ丼

材料（1人分）

キャベツ 15g ごはん 150g
刻みのり 2g やきとり缶詰(塩) 1缶(70g)
湯 大さじ2(30g) いりごま 小さじ1(2g)
青ねぎ 3g

【A】おろしにんにく 適量

ごま油 小さじ1(4g) こしょう 少々

作り方

1. キャベツを千切りにする。
2. 皿にごはんをよそい、キャベツ、刻みのりの順にのせる。
3. 焼き鳥缶を開け、湯を入れ固まりを溶かす。そこにAを入れ、混ぜる。
4. 3の焼き鳥を2のごはんのにのせ、汁もかける。その上にいりごま、刻んだねぎをふりかける。

ひとくちメモ

塩だれを作るときは缶にそのまま調味液を入れれば洗い物が少なく済みます。キャベツの食感とのりを加えて風味良く。

栄養素（1人分）

エネルギー
429kcal

たんぱく質
18.0g

脂質
13.1g

糖質
58.5g

カルシウム
44mg

食塩相当量
1.4g

調理時間

5分

海のミルクで栄養満点◎
フライパンで簡単スピード丼★

かきとブロッコリーの 生姜焼き丼

材料 (1人分)

生かき(生食用) 100g(約5~6個)
食塩 適量(もみ洗い用) 小麦粉 適量(もみ洗い用)
食塩 0.2g こしょう少々
小麦粉 大さじ1/2強(5g) ブロッコリー 70g レタス 30g
【調味料】 生姜のすりおろし 大さじ1/2(9g)
酒 大さじ1/2弱(7g) みりん 大さじ1/2(9g)
しょうゆ 大さじ1/2(9g)
サラダ油大さじ 1/2(6g) ごはん 150g

作り方

1. 生かきは塩と小麦粉でやさしくもみ、ザルに入れてボウルでふり洗いし、水気を切って食塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
2. ブロッコリーは塩ゆでし薄切りする。レタスは千切りにする。
3. フライパンにサラダ油をひいて、生かきの両面を焼き、合わせた調味料とブロッコリーを加えて少し煮詰める。
4. 器にごはんを盛って、レタス、かき、ブロッコリーをのせ、フライパンのたれを回しかける。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
452kcal

たんぱく質
14.8g

脂質
8.4g

糖質
74.5g

カルシウム
130mg

食塩相当量
1.7g



ごはん
麺



炒める

ひとくちメモ

かきは、さまざまな栄養素を含んでおり、亜鉛、セレン、ビタミンB₁₂が豊富です。ブロッコリーとの組み合わせで栄養バランスがよく、食欲をそそります。かきがない場合はホタテやえびでも美味しくできます。

お腹がすいたら、すぐ食べられる！

焼きそば

材料 (1人分)

中華麺 1袋(120g) 豚ロース 30g
冷凍エビイカミックス 40g
キャベツ 40g 人参 10g もやし90g
サラダ油 大さじ1 (12g)
【ソース】 ウスターソース 大さじ1(18g)
ほんだし 小さじ1/3(1g) 水 50g

作り方

1. 豚ロース、エビイカミックスを食べやすい大きさに切る。
2. キャベツ、人参は一口大に切る。
3. フライパンで油を十分に熱し、1を炒め火が通ったら2と、もやしを加える。
4. 十分に火が通ったことを確認し、中華麺を加え炒める。
5. 火が通れば、ソースをかけてさらに炒めて完成。

調理時間



栄養素 (1人分)

エネルギー
396kcal

たんぱく質
20.4g

脂質
15g

糖質
44.1g

カルシウム
42mg

食塩相当量
2.1g



ごはん
麺

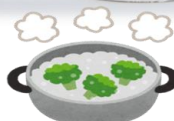


炒める

ひとくちメモ

冷蔵庫の残り物で簡単焼きそば
調理時間も10分！

ごはん 麺



茹でる

包丁を使わず簡単調理♪

ツナ、人参、枝豆の 彩りパスタ

材料（1人分）

(乾)スパゲッティー 60g
食塩（茹で用）水1Lに対して5g
ツナ缶(小) 1/2缶(40g) 人参 20g
冷凍枝豆（実） 20g 食塩 0.2g
こしょう 少々 バター 大さじ1/2(6g)

作り方

1. 人参はピーラーで薄くそぎ切りにする。
2. ツナ、枝豆、バターをボウルに入れておく。
3. 鍋にたっぷりの湯をわかして食塩を入れてスパゲッティーをゆでる。ゆで上がる1分前に1の人参を入れる。
4. ゆで上がったら3をザルにあげ、2に加えて混ぜる。食塩・こしょうを入れて味をととのえる。

ひとくちメモ

ツナ缶や冷凍の枝豆を使うと手軽にたんぱく質をとることができます。

栄養素（1人分）

エネルギー
429kcal

たんぱく質
17.5g

脂質
17.2g

糖質
48.3g

カルシウム
35mg

食塩相当量
1.5g

調理時間

15分

ごはん 麺



茹でる

季節の香味野菜で減塩効果♪

薬味ぶっかけうどん

材料（1人分）

うどん(乾) 60g だし汁 50g めんつゆ(3倍希釈) 7g
【A】山芋 30g 卵 1個(50g) かまぼこ 16g
生姜 適量 みょうが 適量 いりごま 1g
かつお節 0.5g 小ねぎ 2g

作り方

1. だし汁にめんつゆを合わせる
2. 生姜、みょうが、小ねぎを千切りまたは小さく刻む。山芋は短冊に切るかすりおろす。
3. 十分なお湯で麺をゆで、好みの固さになったら冷水にとり冷ます。卵は麺の残り汁で（70～80℃）に10分ほどつける（生卵で食べる場合はそのまま）。
4. 器に麺を盛り付け野菜類・卵・かつお節を散らして盛り付ける。

ひとくちメモ

生姜やみょうがは豊かな香りが味を際立たせ、めんつゆが少なくても味わいがある料理に。お好みで野菜の種類を変えてもオススメの1品。

栄養素（1人分）

エネルギー
338kcal

たんぱく質
16.5g

脂質
6.2g

糖質
50.5g

カルシウム
47mg

食塩相当量
2.0g

調理時間

15分

平成30年度熊本県栄養士会 公1事業（健康メニュー開発事業）

事業番号	事業の内容
公1	県民の健康増進・食生活の改善のための食と栄養の科学および実用的な技術を振興させ、県民の健全な食生活を支える食環境を整備推進する事業

「高齢者のための簡単レシピ集」

◆作成委員：熊本県栄養士会医療事業部 事業係員及び会員

レシピ考案・調理担当者

椿 裕子 医療法人田中会武蔵ヶ丘病院
田中 郁代 社団福祉法人恩賜財団済生会熊本病院
橋本 裕子 医療法人社団青葉会石神クリニック
上野 由美 医療法人社団鶴友会鶴田病院
福井 翔吾 熊本赤十字病院
山室 伊吹 社団福祉法人恩賜財団済生会熊本病院
判田 貴宣 医療法人田中会武蔵ヶ丘病院

編集 公益社団法人熊本県栄養士会

発行 熊本県東区東町4丁目11番1号

(公財) 熊本県総合保健センター 3階

TEL (096) 368-3526 FAX (096) 368-4619

