

低 栄 養 予 防

レシピ集

しっかり食べて、低栄養を予防しよう！



秋田県平鹿地域振興局福祉環境部(横手保健所)

— 目 次 —

■はじめに	1
■低栄養に気をつけましょう！	2
(高齢者のための食生活指針より)	
■簡単にたんぱく質をとるための工夫	3
■計量の仕方、目ばかり、調味料のめやす	4
■野菜の切り方	5
【低栄養予防レシピコンクール応募作品より】	
■オクラ入りつるっと鶏ハンバーグ (最優秀賞)	6
■豚肉のマヨネーズ炒め (優秀賞)	7
■豚肉の中華風マリネ (優秀賞)	8
■旬野菜のミートオムレツ	9
■蒸し鶏の和あなタルタル	10
■豆腐入りハンバーグ	11
■鶏もも肉の治部煮	12
■オクラの肉巻き	13
■鶏肉とじゃがいもの香り焼き	14
■ふんわり親子焼き	15
■さばの味噌かやき (卵とじ)	16
■ぶうてん (豚肉のてんぷら)	17
■テリヤキチキントースト	18
■豆腐のすり流し汁	19
■低栄養予防講演会資料より	20
■おわりに	21

はじめに

秋田県は全国で最も高齢化が進んでおり、管内は県平均を上回る高齢化率です。

そのような中で、「健康寿命の延伸」を目標に様々な健康づくりを推進しておりますが、メタボリックシンドロームや糖尿病などの過剰栄養による生活習慣病予防が求められる一方で、増加する高齢者の低栄養が重要な課題となってきました。

そこで、高齢者の低栄養予防による脳血管疾患の予防と健康長寿の推進に地域ぐるみで取り組む機運を高めるために、「低栄養予防レシピコンクール」を開催しました。その中で優秀だった作品と、高齢者でも簡単に作ることができて、たんぱく質をとりやすい料理を加えて「低栄養予防レシピ集」を作成しました。

また、平成28年10月21日に開催しました「低栄養予防講演会」での熊谷 修先生の講演資料なども紹介しています。

少しでも老化を遅らせて“元気で長生き”するための参考にしていただければ幸いです。

平成29年 3月

秋田県平鹿地域振興局

福祉環境部長 南園 智人

低栄養に気をつけましょう!!

高齢期になると、いろいろな要因で活動量が減り、食事の量が少なくなります。また、年をとったら肉や油脂類はひかえ、いわゆる「粗食」が良いと信じている方もおります。

でも、実際には野菜や魚に偏らず、肉などの動物性食品や油脂類をしっかりと食べ、低栄養にならないようにすることが大切です。

高齢期こそしっかりと食べて活動量を増やし、“元気に長生き”しましょう。

高齢者のための食生活指針より



①低栄養に気をつけよう

～こんなことはありませんか？～

- ・ひとり暮らしで食事が簡単になっていませんか？
- ・食欲がなく、食事を残したり欠食したりしていませんか？
- ・歯が悪く（入れ歯があわず）かみにくいことはありませんか？

②調理の工夫で多様な食生活を

～同じような食事ばかりにならないよう、いろいろ食べましょう～

③副食から食べよう

～年をとったら、おかずが大切～

④食生活をリズムにのせよう

～食事は朝・昼・晩、欠かさず、ゆっくりよく噛んで食べましょう～

⑤よく体を動かそう

～空腹感は最高の味付けです～

⑥食生活の知恵を身につけよう

～食生活の知恵は、若さと健康づくりの羅針盤～

- ・一度、自分の体に合った食事について考えてみましょう

⑦おいしく食べて、美しく年をとろう

～豊かな心が育む健やかな高齢期～

- ・食事は「おいしい」と思って食べると消化吸収がよくなり、栄養も身につきます

簡単にたんぱく質をとるための工夫

高齢者が1日に必要なたんぱく質食品のめやす量

- ・肉 類 … 60～70g (豚肉なら薄切り3枚程度)
- ・魚 介 類 … 80gくらい (切り身1切れ程度)
- ・た ま ご … 50gくらい (Mサイズ1個程度)
- ・牛 乳 … 200ml (コップ1杯、カップヨーグルトなら1個)
- ・大豆製品 … 木綿豆腐100g
(1/4丁くらい、納豆なら40g(1パックくらい))



◆缶詰や乾物等を上手に活用しましょう！

魚や肉、大豆などの缶詰や高野豆腐などの乾物を常備しておく、買い物に行けない時でも手軽に食べることができ、災害時の非常食にもなります。

水煮の缶詰は食材として使えますし、味付け缶詰は調理しなくてもそのまま食べられますので、状況に応じて使い分けできるように複数常備しておくといでしょう。

また、魚肉ソーセージやチーズなども、そのまま食べられて、ある程度日持ちがするので、おすすめです。

◆冷凍庫や電子レンジを上手に活用しましょう！

魚なら1切れずつ、肉も使いやすい分量に小分けして冷凍しておく、と便利で簡単に調理できます。しゃぶしゃぶ用の薄切り肉は、やわらかくて食べやすいのでおすすめです。ひき肉も使いやすい量に小分けして冷凍しておきましょう。納豆や油揚げなどの大豆製品も冷凍可能です。(ただし、豆腐は水分が多いので冷凍には向きません。少量パックを購入して期限内に使い切りましょう。)

1～2人分の煮物や少量の野菜をゆでたりする場合、電子レンジを使うと、火も使わずに短時間で加熱できます。目玉焼きや温泉卵なども簡単に作ることができて、洗い物も少なくてすみます。

【計量の仕方】



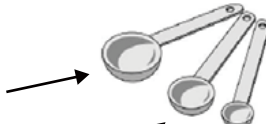
調味料などをはかるときに参考にしてください。

計量カップ … 200ml

(炊飯器についているものは180mlです)



大さじ (15ml)



小さじ (5ml)

ミニさじ (2.5ml)


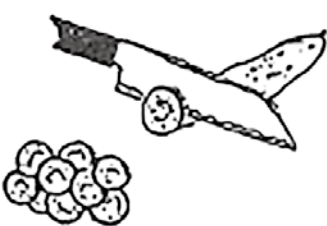



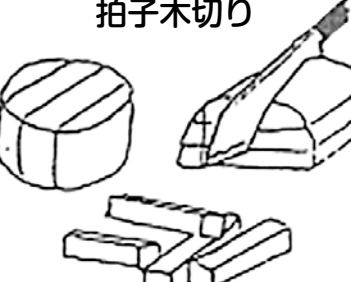


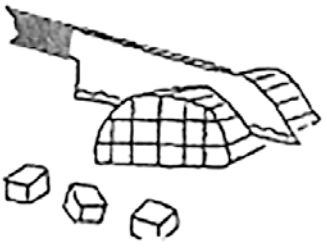
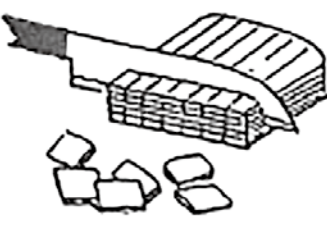


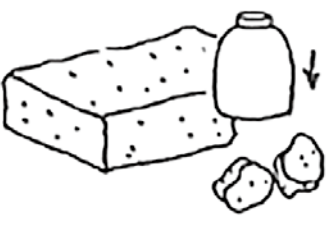
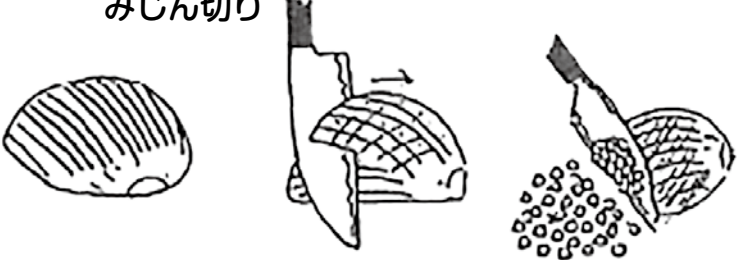
★覚えておくと便利「目ばかり」

○じゃがいも (中1個) = 150g	○トマト (中1個) = 200g
○にんじん (中1本) = 200g	○ミニトマト (1個) = 15g
○玉ねぎ (1個) = 200g	○ピーマン (1個) = 35g
○きゅうり (1本) = 150g	

【調味料のめやす】

調味料	めやす量	重量(g)	調味料	めやす量	重量(g)
しょうゆ	小さじ1	6	小麦粉	小さじ1	3
	大さじ1	18		大さじ1	9
砂糖	小さじ1	3		1カップ	110
	大さじ1	9	パン粉	小さじ1	1
塩	小さじ1	6		大さじ1	3
	大さじ1	18		1カップ	40
ほんだし (風味調味料)	小さじ1	3	片栗粉	小さじ1	3
	大さじ1	9		大さじ1	9
中濃ソース みそ・みりん	小さじ1	6	植物油 マヨネーズ	小さじ1	4
	大さじ1	18		大さじ1	12
ごま	小さじ1	3	めんつゆ トマトケチャップ ドレッシング	小さじ1	5
	大さじ1	9		大さじ1	15

【野菜の切り方】

<p>輪切り（厚切り）</p> 	<p>輪切り（薄切り）</p> 	<p>小口切り</p> 
<p>半月切り</p> 	<p>いちょう切り</p> 	<p>拍子木切り</p> 
<p>たんざく切り</p> 	<p>せん切り</p> 	<p>さいの目切り</p> 
<p>色紙切り</p> 	<p>乱切り</p> 	<p>ささがき（ごぼう）</p> 
<p>ちぎりこんにゃく</p> 	<p>みじん切り</p> 	

オクラ入りつるっと鶏ハンバーグ

最優秀賞

〈応募者名〉 特別養護老人ホーム雄水苑 村上美樹子 さん
近江八重子 さん



【材料(2人分)】

- ・鶏ひき肉…………… 100g
 - ・オクラ…………… 50g
 - ・えのき茸…………… 50g
 - A {
 - ・木綿豆腐…………… 25g
 - ・塩、こしょう…………… 少々
 - ・卵…………… 1個
 - ・片栗粉…………… 少々
 - ・サラダ油…………… 少々
 - ・ポン酢…………… 適量
- (付け合わせの野菜は何でも良い)

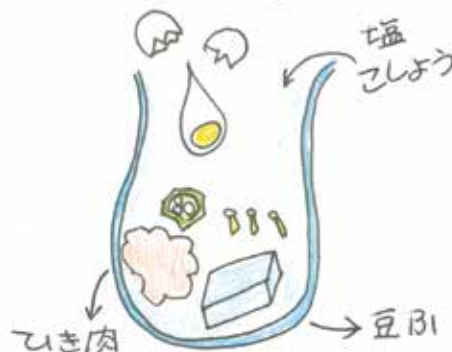
一人分の栄養価 [エネルギー：235kcal] [たんぱく質：15.1g] [脂質：14.8g] [塩分：1.5g]

【作り方】

- ① オクラは茹でて細かく輪切りにする
えのき茸は細かく切る



- ② ナイロン袋に①と鶏ひき肉、Aを入れてもみよく混ぜ合わせる



- ③ フライパンに油をひき入れる
②をスプーンでこってフライパンに入れ形を整えて焼く
ポン酢でいただく



★簡単&おすすめポイント★

- オクラを入れることで、つるっとした食感で食べやすくなります。
- 全部の材料をナイロン袋に入れて混ぜるので簡単!



豚肉のマヨネーズ炒め

優秀賞

〈応募者名〉 特養 シルバードームいきいきの郷 (6人)

沓沢由美子 さん 渡部美穂子 さん 柴田 操 さん
滝 玲子 さん 沓沢 佳子 さん 富永 恭子 さん



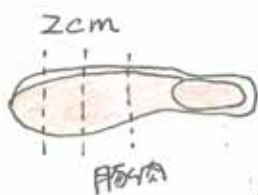
【材料(2人分)】

- ・豚もも薄切り…………… 120g
 - ・キャベツ…………… 60g
 - ・塩、こしょう…………… 少々
 - ・マヨネーズ…………… 大さじ1
 - ・サラダ油…………… 小さじ1
 - ・しょうゆ…………… 小さじ2
 - ・アスパラガス…………… 適量
 - ・トマト…………… 適量
- (付け合わせの野菜は何でも)

一人分の栄養価 [エネルギー：233kcal] [たんぱく質：12.3g] [脂質：18.0g] [塩分：1.6g]

【作り方】

- ① 豚肉は
2cm幅に切る
キャベツは
ざく切りにする



- ② フライパンに
油を熱し肉を炒める
キャベツ、マヨネーズを
加え塩、こしょうで
味を調える



- ③ ②を皿に盛り
茹でたアスパラと
トマトを添える
(季節の野菜を
添える)



★簡単&おすすめポイント★

- 油とマヨネーズで炒めることで、肉がやわらかくなります。
- 野菜も炒めるので、食べやすくなります。



豚肉の中華風マリネ

優秀賞

〈応募者名〉 横手市本町 高橋かおり さん



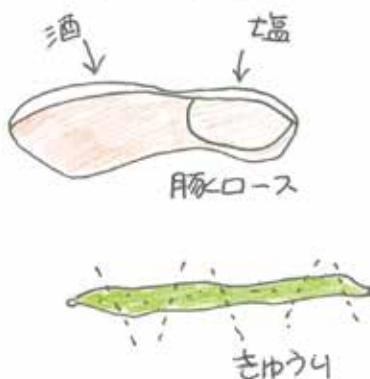
【材料(2人分)】

- ・豚ロース …………… 4枚
(生姜焼き用)
- ・きゅうり …………… 1/2本
- ・トマト …………… 適量
- ・冷やし中華のタレ …………… 大さじ4
- ・塩 …………… 少々
- ・酒 …………… 少々
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・サラダ油 …………… 適量(多め)

一人分の栄養価 [エネルギー：279kcal] [たんぱく質：10.4g] [脂質：19.8g] [塩分：1.9g]

【作り方】

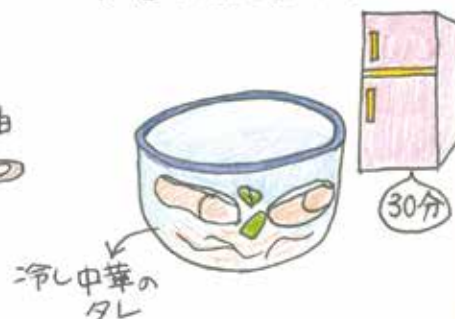
- ① 豚ロースに
酒と塩をすりこむ
きゅうりは
おしつぶす



- ② 片栗粉を入れた
ポリ袋に
①の豚肉を入れてお返し
ひたひたの油で
両面を焼く



- ③ ボウルに冷し中華の
タレを入れ
きゅうり、②の豚肉を
入れて冷蔵庫で
30分程おいて
味をしめこませる



★簡単&おすすめポイント★

○市販のタレを使っているので、簡単で、さっぱりと食べられます。



旬野菜のミートオムレツ

〈応募者名〉 横手市大森町 秋野 有子 さん



【材料 (26cmのフライパン1個分)】

- ・卵……………4個
 - ・豚ひき肉……………80g
 - ・じゃがいも……………2個
 - ・酒……………大さじ1
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・いんげん……………50g
 - ・オリーブ油 大さじ1
 - ・パプリカ(赤) 1/4個 (サラダ油でもよい)
- A {
- ・牛乳……………50cc
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

一人分の栄養価 [エネルギー：257kcal] [たんぱく質：12.2g] [脂質：12.4g] [塩分：0.7g]

【作り方】

①じゃがいも(1cm角切り)
玉ねぎ(みじん切り)
いんげん(斜め切り)を
レンジで2分位加熱
豚ひき肉に酒を3杯、ほぐす
110ワットはせん切り



②ボウルに
卵を割り
①の材料と
Aを入れて
ませる



③フライパンに油をひいて
②の具を入れて
弱火で6~7分焼き
裏返して3分位焼く



★簡単&おすすめポイント★

- ひき肉を混ぜることで、ボリューム感ができます。
- 野菜は電子レンジを使うので、短時間で調理できます。



蒸し鶏の和あなタルタル

〈応募者名〉 特別養護老人ホーム憩寿園 谷口 智子 さん



【材料（2人分）】

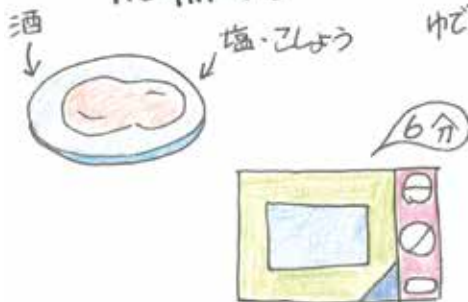
- ・鶏もも肉……………120g
- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・トマト……………適量
- ・ブロッコリー……………適量
- （付け合わせ野菜は何でも良い）

- A
- ・ゆで卵……………1個
 - ・大葉……………2枚
 - ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・漬物……………少々
（きゅうり漬け、たくあんなど何でも良い）
 - ・塩、こしょう……………少々
 - ・牛乳……………小さじ1
 - ・はちみつ……………小さじ1

一人分の栄養価 [エネルギー：280kcal] [たんぱく質：14.8g] [脂質：20.7g] [塩分：1.6g]

【作り方】

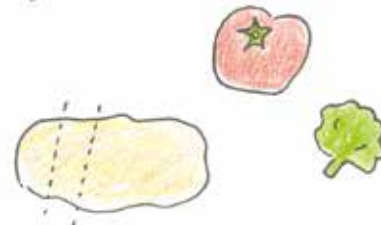
① 鶏もも肉に塩、こしょう、酒をひかけラップをしレンジで6分程加熱する



② ゆで卵、大葉、漬物をみじん切にしAの調味料と一緒にボウルに入れて混ぜる



③ ①の鶏もも肉を食べやすい大きさに切り器に盛って②のソースをかけ季節の野菜をそえる



★簡単&おすすめポイント★

- 蒸し鶏は、電子レンジで簡単に調理できます。
- タルタルソースの具には、家にある漬物を入れておいしく作ることができます。



豆腐入りハンバーグ

〈応募者名〉 特別養護老人ホームすこやか館合
横井 祥子 さん



【材料（2人分）】

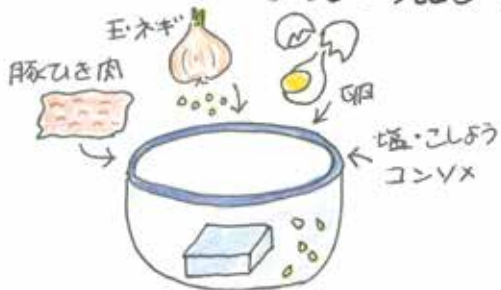
- ・豚ひき肉……………120g
 - ・絹ごし豆腐……1/4丁
 - ・パン粉……1/2カップ
 - ・玉ねぎ……………1/4個
 - ・卵……………1個
 - ・コンソメ……………少々
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
 - ・付け合わせ野菜 適量
(付け合わせの野菜は何でも良い)
- A {

 - ・ケチャップ……………大さじ1
 - ・中濃ソース……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・バター……………少々

一人分の栄養価 [エネルギー：312kcal] [たんぱく質：17.4g] [脂質：17.1g] [塩分：1.7g]

【作り方】

① 豆腐をボウルに入れ
トロトロ状に混ぜる
パン粉を加える
さらに豚ひき肉、玉ねぎの
みじん切り、卵、塩、
こしょう、コンソメを加え
粘りが出るまで混ぜる



② フライパンに油を
ひたひた
①を11判型にして
両面を揚げ目が
つくまで焼く
水を少量入れて
蒸し焼きにする



③ フライパンに
Aの材料を
入れて煮詰め
バターを加えて
出来上り
器にハンバーグと
野菜を盛りつけ
ソースをかける



★簡単&おすすめポイント★

○豆腐を水切りしないで入れるので、やわらかく仕上がります。



鶏もも肉の治部煮

〈応募者名〉 養護老人ホーム映月荘 鈴木 葉子 さん



【材料(2人分)】

- ・鶏もも皮付き…………… 120g
 - ・片栗粉…………… 適量
 - A {
 - ・しょうが…………… 適量
 - ・酒…………… 小さじ1
 - ・しょうゆ…………… 大さじ1
 - ・みりん…………… 大さじ1
 - ・だし汁…………… 1カップ
 - ・いんげん…………… 適量
 - ・トマト…………… 適量
- (付け合わせの野菜は何でもよい)

一人分の栄養価 [エネルギー：170kcal] [たんぱく質：10.9g] [脂質：8.4g] [塩分：1.4g]

【作り方】

① 食べやすい大きさに切った鶏もも肉に片栗粉をまぶして熱湯にくぐらせる



② Aの材料を鍋に入れ煮立ってきたら①を加え落し揚げたをして煮る



③ ②を器に盛り季節の野菜を添える



★簡単&おすすめポイント★

- 肉に片栗粉をまぶして煮るので、とろみがついて食べやすくなります。
- 全部の調味料を鍋に入れて煮立てた中に、肉を入れて煮るだけなので簡単です。



オクラの肉巻き

〈応募者名〉 特別養護老人ホーム平寿苑 菊谷千恵子 さん



【材料(2人分)】

- ・おくら 6本
- ・しゃぶしゃぶ用豚肉 6枚
(100g)
- ・サラダ油 適量
- ・片栗粉 適量
- ・焼き肉のタレ 大さじ1
- ・トマト 適量
(付け合わせの野菜は何でもよい)

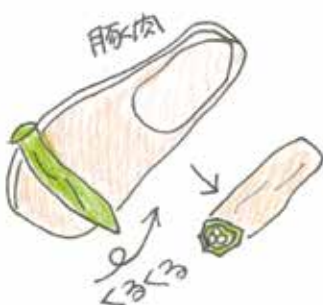
一人分の栄養価 [エネルギー：234kcal] [たんぱく質：10.3g] [脂質：14.4g] [塩分：0.6g]

【作り方】

① オクラは
塩を314
うぶ毛を取
熱湯でサッ
茹でる



② 豚肉に
オクラをのせ
くるくる巻きにし
片栗粉をまぶす



③ フライパンに
油をひき②を焼き
焼き色が"ついたら
焼き肉のタレを加えて
絡める



★簡単&おすすめポイント★

- しゃぶしゃぶ用の肉を使っているので、やわらかくて食べやすいです。
- 市販の焼き肉のタレを使うので簡単です！



鶏肉とじゃがいもの香り焼き

〈応募者名〉 特別養護老人ホーム白寿園 新谷 悦子 さん



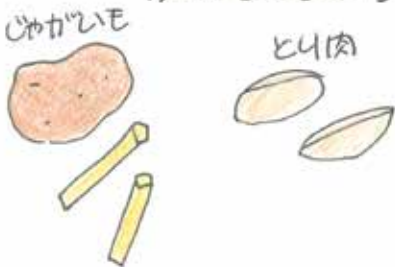
【材料（2人分）】

- ・鶏もも（薄切り）…………… 120g
- ・じゃがいも…………… 大2個
- ・サラダ油…………… 適量
- ・にんにく…………… 1かけ
- ・塩…………… 1.5g
- ・カレー粉…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々
- ・きざみパセリ（あれば）

一人分の栄養価 [エネルギー：266kcal] [たんぱく質：12.3g] [脂質：11.7g] [塩分：0.9g]

【作り方】

① じゃがいもは
拍子切りにし
鶏肉は
食べやすい大きさに
切る
(切っている市販の
鶏肉でもよい)



② フライパンに油をひき
①のじゃがいもと
鶏肉を炒め
にんにく、カレー粉、塩
こしょうを加え
さらに炒める



③ ②に10センチの
みじん切りに入れ
フタをして火を止め
余熱で
蒸し焼きにする



★簡単&おすすめポイント★

○カレー粉や香味野菜の風味で食べやすく、減塩効果もあります。



ふんわり親子焼き

〈応募者名〉 横手市平鹿町 武田 昭子 さん



【材料(2人分)】

- ・鶏ひき肉 50g
- ・長ネギ 1/4本
- ・木綿豆腐 1/4丁
- A {
 - ・ミックスベジタブル 25g
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・卵 1個
- ・油 適量
- ・レタス、トマト 適量
- ・好みの味で (辛子醤油、ソース)

一人分の栄養価 [エネルギー：176kcal] [たんぱく質：12.5g] [脂質：10.9g] [塩分：1.1g]

【作り方】

①長ネギは
みじん切り
豆腐は
水切りしておく



②ボウルに①と栗鶏ひき肉
Aの材料を入れ
混ぜ合わせる



③卵焼き器(フライパン)
に油をひき
②を流し入れ
両面をこんがり焼き
食べやすい大きさに切る



★簡単&おすすめポイント★

- 冷凍野菜(ミックスベジタブル)を使うことで、簡単に野菜をとることができます。
- 豆腐も入ってふんわりと食べやすく、具たくさんのお焼きで、満足感がえられます。



さば味噌かやき(卵とじ)

〈応募者名〉 介護老人保健施設老健おおもりチーム



【材料(2人分)】

- ・さば味噌缶 …… 1/2缶
- ・木綿豆腐 …… 100g
- ・白菜 …… 60g
- ・長ネギ …… 1/2本
- ・卵 …… 1個
- ・しょうゆ …… 少々
- ・だし汁 …… 1/2カップ
- ・味噌 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・酒 …… 少々 (料理酒)
- ・みりん …… 少々 (みりん風調味料)

一人分の栄養価 [エネルギー：193kcal] [たんぱく質：13.8g] [脂質：10.5g] [塩分：1.3g]

【作り方】

① 白菜、長ネギ、豆腐は食べやすい大きさに切る

② 鍋にだし汁を入れ白菜と長ネギを煮る。豆腐とほぐしたさば缶を入れ、しょうゆで味を調える

③ ②に溶き卵を入れ火が通ったら出来上り

★簡単&おすすめポイント★

- 缶詰なのでやわらかく、骨ごと食べられ、卵とじにすることでたんぱく質も増やせます。
- お鍋ひとつでできるので簡単です。



ぶつてん(豚肉の天ぷら)

〈応募者名〉 横手市山内 藤田ミキ子 さん



【材料(2人分)】

- ・豚ヒレ肉……………100g
- ・大根……………80g
- ・塩……………少々
- ・青じそ……………4枚
- ・にんにく……………1かけ
- ・レタス……………30g
- ・こしょう……………少々
- ・トマト……………100g
- ・白すりごま 小さじ2
- ・小麦粉 …… 2/3カップ
- ・卵……………1個
- ・サラダ油……………適量
- ・しょうゆ……………少々

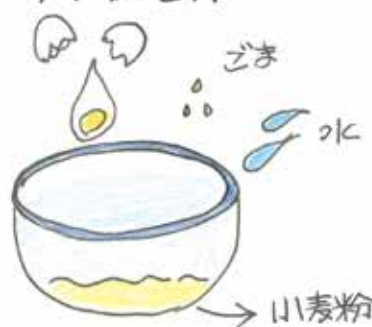
一人分の栄養価 [エネルギー : 316kcal] [たんぱく質 : 18.0g] [脂質 : 15.5g] [塩分 : 1.3g]

【作り方】

① 豚ヒレ肉はたたいてのぼしおろしにんにく塩、こしょうをまぶす



② ホールに小麦粉、卵、白ごま水を加えてドロックとした衣液を作る



③ ①の肉に②の衣液をつけて180℃の油で揚げる



★簡単&おすすめポイント★

○豚ヒレ肉をたたいてのぼすことでやわらかくなり、少なめの油で揚げるができます。



テリヤキチキントースト

〈応募者名〉横手市赤坂 鈴木 真澄 さん



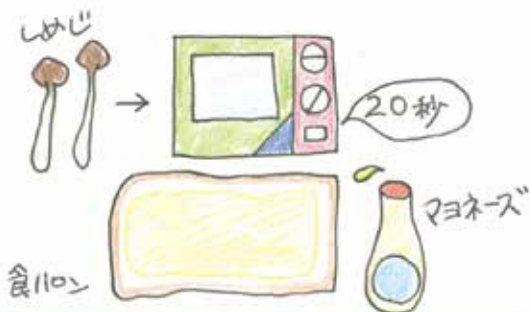
【材料(2人分)】

- ・食パン(8枚切り)……………2枚
- ・焼き鳥缶(タレ)……………1缶
- ・とろけるチーズ……………20g
- ・しめじ……………20g
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・きざみのり……………適量

一人分の栄養価 [エネルギー：266kcal] [たんぱく質：12.4g] [脂質：13.4g] [塩分：1.7g]

【作り方】

- ① しめじは
ラップをかけて
レンジで20秒位
加熱する
食パンに
マヨネーズをぬる



- ② ①の食パンにしめじ
焼き鳥の缶詰(タレ入り)
チーズをのせ
オーブントースターで焼く
(フライパンで蒸し焼きでも
よい)



- ③ チーズが
溶けたら
取り出して
きざみのりを
ちらす



★簡単&おすすめポイント★

- 焼き鳥の缶詰を使うので、味付けいらずで簡単です。
- 焼き鳥缶の他に、ハムやソーセージでも代用できます。



豆腐のすい流し汁

〈応募者名〉 特別養護老人ホームあやめ苑
小野寺佐紀子 さん



【材料(2人分)】

- ・木綿豆腐 …………… 1/4丁
- ・鶏ひき肉 …………… 40g
- ・おろし生姜 …………… 適量
- ・だし汁 …………… 2カップ
- ・塩 …………… 少々
- ・薄口しょうゆ …………… 小さじ1
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・ごま油 …………… 少々

一人分の栄養価 [エネルギー：95kcal] [たんぱく質：7.7g] [脂質：5.3g] [塩分：1.0g]

【作り方】

① 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れて加熱し煮止ってきたらアクをとる

② ①におろし生姜、塩、薄口しょうゆで味つけし豆腐を手で細かくつぶしほがら入れる

③ ②に水溶き片栗粉を入れとろみをつけてごま油をひら入れる

★簡単&おすすめポイント★

- 生姜を入れることで肉の臭みがなくなり、食べやすくなります。
- 包丁を使わないで調理できます。



＜老化を遅らせるための食生活指針＞

1. 欠食は絶対さける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
4. 油脂類の摂取が不足しないように注意する
5. 牛乳を200ml程度飲む
6. 調味料を上手に使いおいしく食べる（味覚閾値の上昇への配慮）
7. 食材の調理法や保存法をよく知る（基礎的健康リテラシーの増進）
8. 食材を自分で購入し食事をつくる（高次生活機能の連結）
9. 会食の機会を豊富につくる（食事に誘う）
10. 余暇を取り入れた運動習慣を身につける（知的能動性の増進）

熊谷修「介護されたくないなら粗食はやめなさい」講談社+α新書 2011.

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑葉色野菜	芋	果物	海草	○の合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間の合計											

〈注意〉慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。
 出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社）」から引用改変。

【チェックシートの使い方】

自分が1日のうちで、少しの量でも食べた場合に○印をつけます。7日間の合計で、自分がどんな食品に偏って食べているか、また、どんな食品をあまり食べていないのかがわかります。それを参考にして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

おわりに

このたび、平成28年度平鹿地域振興局福祉環境部重点施策の一つとして実施している「高齢者低栄養化予防推進事業」で開催した「低栄養予防レシピコンクール」への応募作品をもとに、高齢者でも手軽に作れて、たんぱく質をとりやすいレシピを集めて「低栄養予防レシピ集」を作成しました。

地域の高齢者が、いつまでも元気で、いきいきと過ごすために、このレシピ集が少しでもお役に立てれば幸いです。

最後に、このレシピ集作成にあたり、「低栄養予防レシピコンクール」を含めて、御指導、御協力いただきました関係者の皆様に、深く感謝申し上げます。

「低栄養予防レシピ集」編集委員

横手市栄養士連絡協議会

佐藤 留衣子

菅 妙子

石田 操

高橋 恵子

小松 千織

平鹿地域振興局福祉環境部

天野 晴美

低栄養予防レシピ集

発行日 平成29年3月

発行 秋田県平鹿地域振興局福祉環境部
(秋田県横手保健所)

〒013-8503

横手市旭川一丁目3番46号

TEL : 0182 (32) 4006