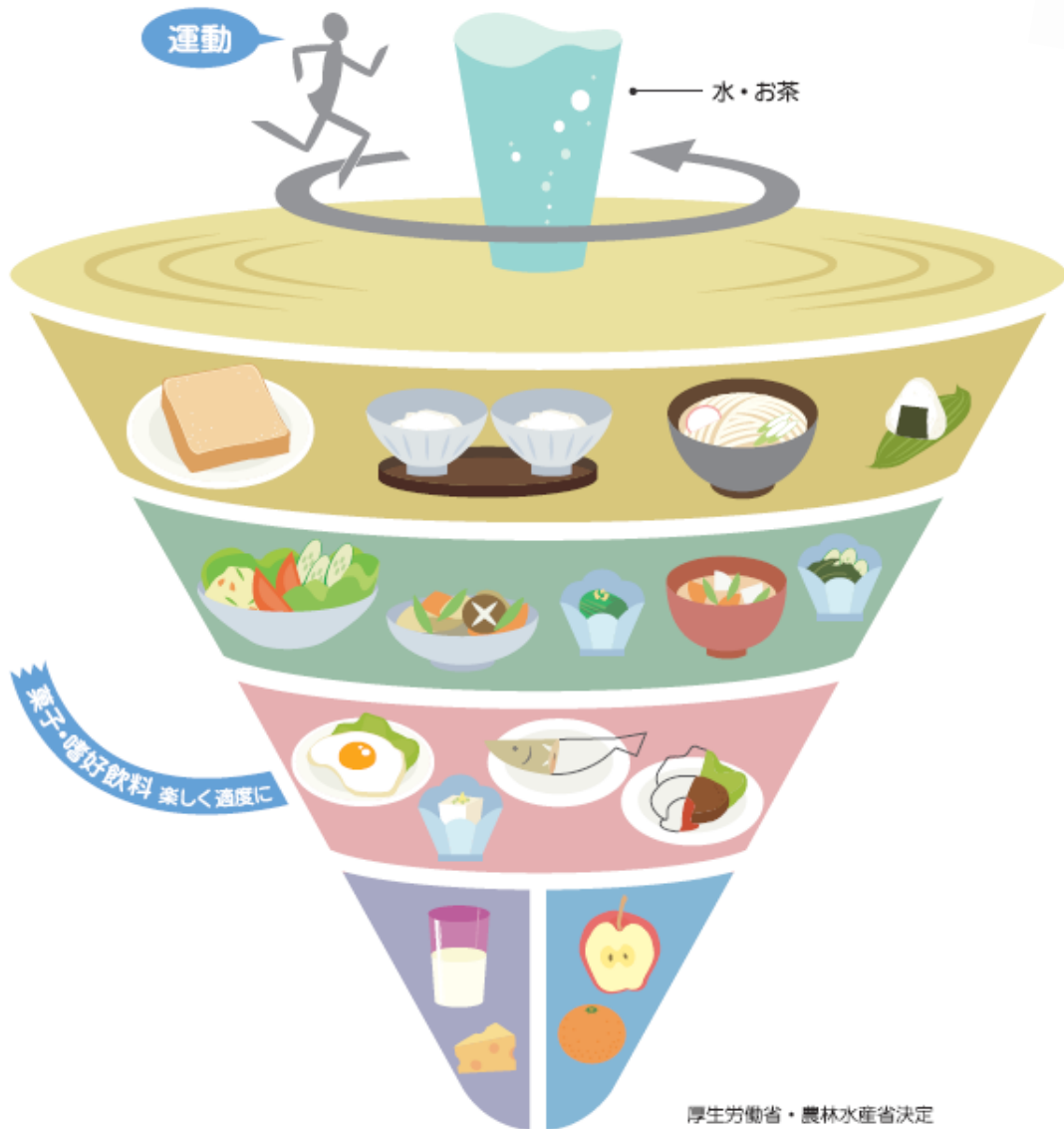


高齢者の方にオススメ！

# 選べるレシピ集



厚生労働省・農林水産省決定

島しょ保健所 小笠原出張所  
～島内栄養士会～

## 前書き

昨今、世間では高齢者のフレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドローム等健康課題が大きく取り上げられています。特に話題となっているフレイルでは、「おいしくものが食べられなくなった」「疲れやすく何をするのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」という傾向がみられます。フレイル予防のためには食事の摂り方が大きく関わっており、「3食しっかりとること」「1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方」「いろいろな食品を食べること」等が挙げられます。そうした中、今回の「一般高齢者向けレシピ集」は摂食・嚥下機能の低下していない一般の高齢者向けのレシピということで主食・主菜・副菜に分けて作成し、掲載しています。

## 食事バランスガイドを基にした高齢者の食事の摂り方

### 1 高齢者の1日に必要な給与エネルギー目標量 (kcal)

	50～74 歳	75 歳以上
男性（低い）	2200±200	1400～2000
（ふつう）	2400～3000	2200±200
女性（低い）	1400～2000	1400～2000
（ふつう）	2200±200	

※身体活動量の見方

- ・「低い」：1日のうち座っていることがほとんどという方
- ・「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない方

### 2 1日に必要な食事量の目安 (SV：サービング (食事量の目安))

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性（低い）	5～7	5～6	3～5	2	2
（ふつう）	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3
女性（低い）	4～5	5～6	3～4	2	2
（ふつう）	5～7	5～6	3～5	2	2

## < 主食 >

## かきたまうどん

### ◆分量(1人分)◆

- ・水…180ml
- ・みりん…大さじ1★
- ・にんじん(千切り)…1/4本
- ・酒…大さじ1★
- ・顆粒だし…小さじ1/3
- ・しょうゆ…小さじ1★
- ・冷凍ほうれん草…30g
- ・冷凍うどん…1玉(200g)
- ・たまご…1個

※★印…調味料



### ◆作り方◆

- ①水、顆粒だし、にんじんを鍋に入れて、火にかける。水が沸騰し、にんじんが煮えたら、★印を入れる
- ②最後に冷凍ほうれん草を入れて少ししたら、溶き卵をまわし入れる
- ③冷凍うどんは、レンジにかける。お皿にもったら最後に②をかける

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	335 kcal	13.2g	2.2g

### ◆調理のpoint◆

溶き卵は沸騰しているところに入れるときれいに出来上がります！

## < 主食 >

## ふわふわたまご丼



### ◆分量(1人分)◆

- ・水…160ml
- ・しょうゆ★…小さじ1
- ・顆粒だし…小さじ1/3
- ・みりん★…大さじ1
- ・たまねぎ…80g
- ・たまご…1個
- ・酒★…大さじ1/2
- ・ごはん(丼小盛り)…1杯(180g)

※★印…調味料

### ◆作り方◆

- ①水、顆粒だし、たまねぎを入れて火にかけて、沸騰させる
- ②たまねぎが煮えたら、★印を入れる
- ③沸騰しているところに、溶き卵を入れて、火をとめたら蓋をする

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	438 kcal	12.2g	1.5g

### ◆調理のpoint◆

溶き卵を入れたら、すぐに蓋を閉めて火をとめると、ふわふわに仕上がります！

## < 主食 >

### ツナとたまごの炒飯

#### ◆分量(1人分)◆

- ・油…小さじ1
- ・冷凍ねぎ…40g
- ・たまご…1個
- ・塩★…0.5g
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ★…小さじ1
- ・ツナ缶…1/2缶
- ・こしょう★…少々
- ・マヨネーズ…小さじ1
- ・ごはん…1杯(180g)

※★印…調味料

#### ◆作り方◆

- ①フライパンに油をしき温まったら、溶き卵を入れて、焼く。卵は別皿にとっておく
- ②フライパンに油をしき、ツナ缶・マヨネーズ・冷凍ねぎを炒める
- ③②が炒まったら、ごはんを入れて一緒に炒める
- ④③が炒まったら、★印で調味する
- ⑤④に①で焼いた卵を入れて、混ぜ合わせる

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	478kcal	17.5g	1.8g

#### ◆調理のpoint◆

ツナ缶はノンオイルでもオイル漬でもよい。オイル漬の場合、油は入れなくてもよい。

## < 主食 >

### おかかごはん



#### ◆分量(1 合分)◆

- ・ 精白米… 1 合
- ・ しょうゆ★…10g
- ・ 酒★…20g
- ・ 水…145 cc
- ・ おかか… 5 g
- ★印…調味料

#### ◆作 り 方◆

- ①精白米を洗淨し、★印、水を入れ 30 分間程度浸水する
- ②おかかを入れる
- ③炊飯する

栄養成分表示 (1 人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	2 7 9 k cal	6 . 9 g	0 . 8 g

#### ◆調 理 の point◆

炊飯器の目盛り（分量）に合わせて、水と調味料を入れる。

## < 主菜 >

## 魚河岸揚げ煮



### ◆分量(1人分)◆

- ・ 魚河岸揚げ…1 個
- ・ 大根(おろし)★…2 cm
- ・ 水★…60ml
- ・ みりん★…1g
- ・ だし粉末★…1g
- ・ かたくり粉小さじ…半分
- ・ しょうゆ★…1g
- ・ 青ねぎ…1 本

※★印…調味料

### ◆作り方◆

- ①★印で煮汁を作る
- ②魚河岸揚げを加える
- ③煮立ったら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける
- ④大葉やねぎ、ほうれん草の葉の部分进行刻んでできあがり

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	1 2 4 k cal	4.5 g	0.8 g

### ◆調理のpoint◆

下処理がいない市販の加工品を使うと、簡単に一品出来上がります。煮汁にとろみをつけると飲み込みしやすくなります。市販品は塩分があるので、煮汁は薄味にします。



## < 主菜 >

### 島魚の甘酢あんかけ



#### ◆分量(1人分)◆

- ・島魚またはぶり…1切(60g)    ・水★…50ml
- ・サラダ油…小さじ1    ・しょうゆ★…小さじ1
- ・にんじん…1/4    ・中華だし粉末★…1g
- ・たまねぎ…1/4    ・合わせ酢★…大さじ2
- ・ほうれんそう…半束    ・かたくり粉…小さじ1/2

※★印…調味料

#### ◆作り方◆

- ①野菜を炒める
- ②★印を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③島魚(ぶり)を入れる。水溶きかたくり粉でとろみをつけてできあがり

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	113kcal	11.9g	0.5g

#### ◆調理のpoint◆

魚を長く煮すぎると固くなるので野菜を先に加熱します。冷凍の骨なしさば(青魚)や、骨なしかれい(白身魚)の切り身など、簡単に使いやすい食材も島内にあります。



## < 主菜 >

## 鶏のおろし煮



### ◆分量(1人分)◆

- ・鶏もも肉…60g
- ・だいこん(おろし)…30g
- ・好みの豆…1枚
- ・めんつゆ★…5g
- ・みりん★…5g
- ・水★…70ml

※★印…調味料

### ◆作り方◆

- ①鶏肉を薄めにそぎ切りする。塩こうじで下味をつける
- ②だいこんおろしを鍋に入れ、★印で煮汁をつくる
- ③煮立ったら、鶏肉を加える
- ④好みの豆を散らしてできあがり

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	165 kcal	15.7 g	1.1 g

### ◆調理のpoint◆

大根おろしや塩こうじは、肉や魚の身を柔らかくしてくれます。肉はぶつ切りよりも、薄くそぎ切りにすると、入れ歯やかむ力が弱くても食べやすくなります。水分があるとたべやすくなります。片栗粉でとろみをつけたにじるにしても食べやすいです。

## < 主菜 >

## 麻婆豆腐



### ◆分量(1人分)◆

- ・サラダ油…小さじ1
- ・麻婆豆腐の素…大さじ1
- ・ひき肉…30g
- ・豆腐…40g
- ・たまねぎ…1/4
- ・水…50ml
- ・にんじん…1/4

※★印…調味料

### ◆作り方◆

- ①野菜とひき肉を炒める
- ②水を加えて沸騰させる
- ③豆腐・もとを加えて出来上がり

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	113kcal	7.2g	0.8g

### ◆調理のpoint◆

野菜や肉が食べにくくなってきたら、材料を今より小さく切り、ひき肉を使ってみます。スプーンですくえるような、まとまりがある料理にすると食べやすくなります。

## < 副菜 >

### こんがり里芋のなめたけがけ



#### ◆分量(1人分)◆

- ・冷凍里芋…5個
- ・なめたけ…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ2
- ・わさび…お好みで
- ・油…大さじ1

※★印…調味料

#### ◆作り方◆

- ① 鍋の水を入れて沸騰させる
- ② 中火にした後、沸騰した湯の中に里芋を入れ、軟らかくなるまで煮る
- ③ ゆでた里芋を1/4に切り、水分をペーパーでふき取る
- ④ 里芋に片栗粉をまぶし、油で揚げ焼きをする
- ⑤ 盛付けた里芋の上に、なめたけをかけ、お好みでわさびを添えて完成

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	44kcal	3.3g	0.4g

#### ◆調理のpoint◆

冷凍の里芋を使うことで皮をむくひと手間を減らしました。  
また、片栗粉をまぶし、揚げ焼きすることで、外はカリっとした食感が楽しめます。

## < 副菜 >

### 小松菜のきなこ白和え



#### ◆分量(1人分)◆

- ・小松菜…60 g
- ・絹ごし豆腐…45 g
- ・にんじん…10 g
- ・顆粒だし★…0.3 g
- ・きなこ★…大さじ 1/2 (4.0g)
- ・さとう★…小さじ 3/4
- ・しょうゆ★…小さじ 1/2

※★印…調味料

#### ◆作り方◆

- ① 小松菜は 1.5 c m程度の長さに、にんじんは千切りにしておく
- ② 鍋にお湯を沸かし、小松菜とにんじんを下茹でし、水を切っておく
- ③ 豆腐をつぶし、ゆでた野菜と★印を合わせて完成

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	5 0 k cal	4.1 g	0.6 g

#### ◆調理のpoint◆

下茹で前に野菜を切っておくことで、軟らかくゆであがります。

きなこを加えることで、豆腐の水分を吸ってまろやかに仕上がります。

小松菜の代わりに季節の青菜を使っても美味しく仕上がります。

## < 副菜 >

## 高野豆腐煮



### ◆分量(1人分)◆

- ・高野豆腐…10 g
  - ・顆粒だし…0.4 g
  - ・しめじ…40 g
  - ・さとう★…小さじ1と1/3
  - ・にんじん…20 g
  - ・しょうゆ★…小さじ1
  - ・水…30 ml
- ※★印…調味料

### ◆作り方◆

- ① 高野豆腐を水に戻す。水気を絞った後、一口大に切る
- ② にんじんは千切りにして下茹でし、しめじは手で割いておく
- ③ 水、顆粒だし、高野豆腐、にんじん、しめじを煮る
- ④ ★印を加え、汁がなくなるまで煮込み、完成

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	44 kcal	3.3 g	0.6 g

### ◆調理のpoint◆

高たんぱく質で食物繊維や鉄分豊富な高野豆腐を使った一品です

きのこ類も毎日食べていただきたい食材の1つです

## < 副菜 >

## きゅうりの酢の物



### ◆分量(1人分)◆

- ・きゅうり…60 g    ・さとう★…小さじ 1/3
- ・きゃべつ…40 g    ・顆粒だし★…0.2 g
- ・カニ風味かまぼこ…13 g    ・酢★…小さじ 4/5

※★印…調味料

### ◆作り方◆

- ①きゅうり、きゃべつは千切りに切り、カニ風味かまぼこは  
1/2 の長さに切った後、細かく割く
- ②きゅうりときゃべつを熱湯で5～7、10分茹でて、水にさらした  
後、水気を十分に切る
- ③★印を合わせ、レンジで加熱し、  
野菜とカニ風味かまぼこを混ぜ合わせ、完成

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	17 kcal	1.4 g	0.1 g

### ◆調理のpoint◆

野菜を千切りにし、ゆでて調理することで、かみやすくなります。

# 高齢者の食事で気を付けたいポイント

## 1 高齢者にとって食べやすい食品・食べにくい食品

食べやすい食品		食べにくい食品	
形状	食品	形状	食品
おかゆ状のもの	・ おかゆ ・ パンがゆ	硬い生野菜	・ きゅうり・レタス ・ 千切りキャベツ
乳化されたもの	・ ヨーグルト ・ 飲むヨーグルト ・ アイスcream	繊維が残るもの	・ ふき・ごぼう・パイン ・ たけのこ・セロリ ・ もやし・水菜 ・ 青菜の茎の部分
ポタージュ	・ ポタージュスープ ・ シチュー・カレー	スポンジ状	・ がんも・凍り豆腐 ・ はんぺん
ネクター	・ ピーチネクター ・ 缶詰をミキサーにかけたもの	酸味が強いもの	・ 焼き魚・炒飯 ・ ピラフ・お茶漬け
ミンチ状	・ やわらかい肉団子 ・ つみれ・つくね ・ ハンバーグ	喉につまりやすい、口 の中で張り付く	・ のり・わかめ ・ 青菜等の葉・きなこ ・ こんにゃく・餅

## 2 調理のポイント

