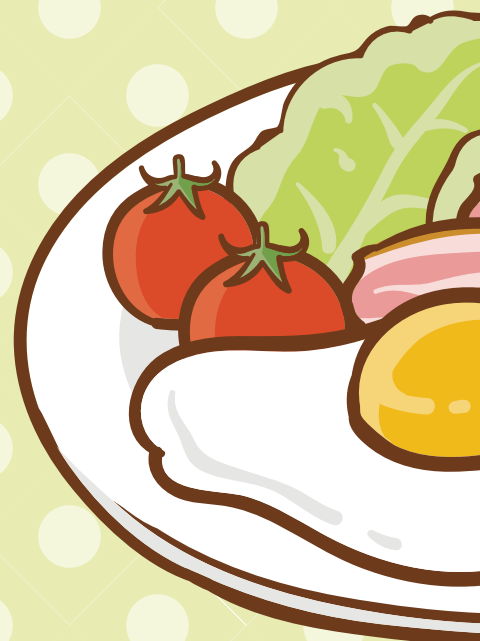
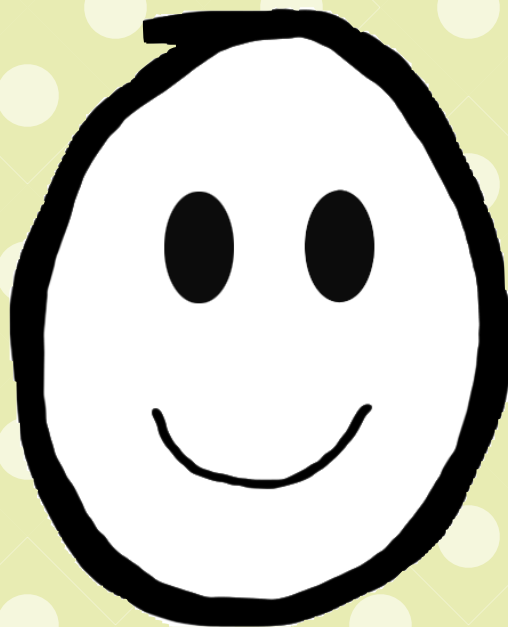
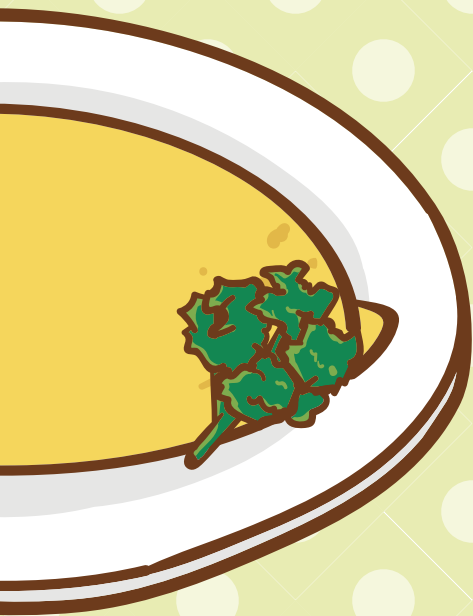


おきたまごちゃんのお



低栄養予防 食べ方レシピ集

いつもの食材で
低栄養予防

1食のたんぱく質の
目安量がわかります

包丁を使わず
安心調理

人生100年時代への備え

置賜保健所では、在宅高齢者の健康長寿を支えるために「高齢期の食に関するアンケート調査（H29年度）」を行いました。その結果、虚弱（フレイル）※の心配がある方では、低栄養傾向で食事内容のかたよりが見られる等の課題がありました。

そこで、低栄養予防に重要なたんぱく質を手軽に摂るための簡単メニューや、低栄養予防情報をまとめましたので、日ごろの健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

「虚弱（フレイル）」※とは

高齢になり心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態を言います。健康な状態と、要介護状態の中間を指します。

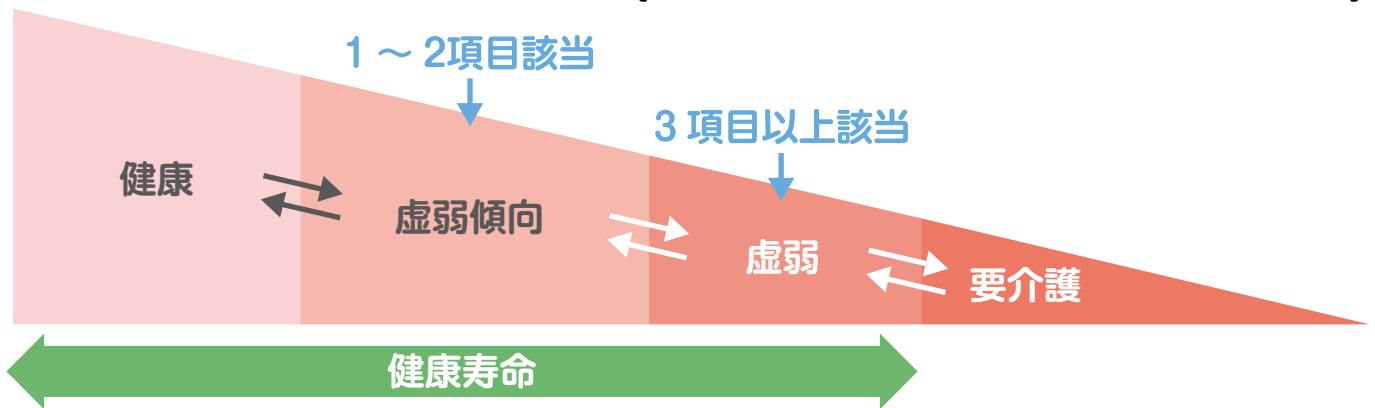


虚弱度チェック

(簡易フレイルインデックス)

1	半年で2～3 kg以上の体重減少があった	1.はい	0.いいえ
2	以前より歩く速さが遅くなった	1.はい	0.いいえ
3	ウォーキングなどの運動を週一回以上している	0.はい	1.いいえ
4	5分前のことが思い出せる	0.はい	1.いいえ
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

[項目合計点 1～2：虚弱傾向 3以上：虚弱]



ご紹介：

鶏卵に見立てた「おきたまごちゃん」は、1コ当たりたんぱく質5gを表したイメージキャラクターです。

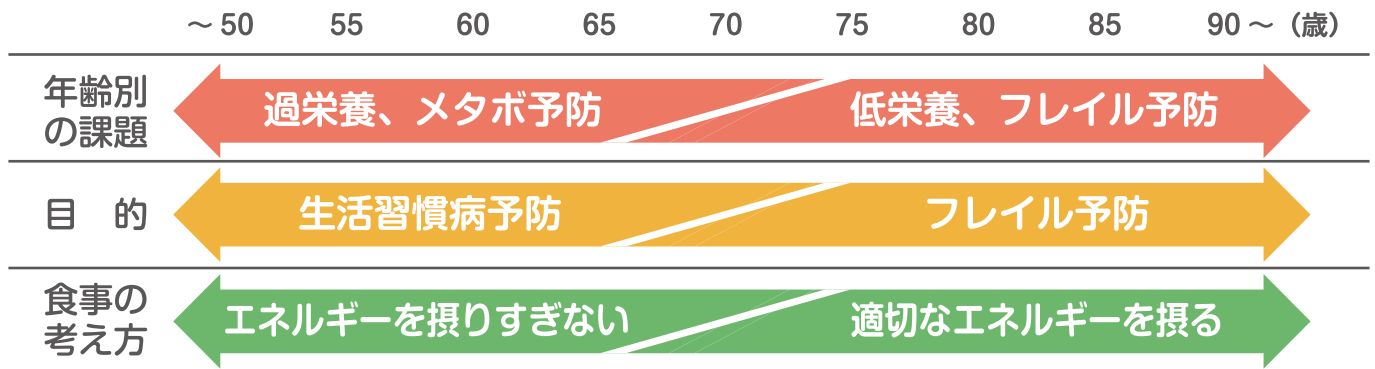
鶏卵1コ（Sサイズ）≒たんぱく質5g相当

（すべてのメニューに卵を使用しているわけではありません。）

おきたまごちゃん

生活習慣病予防から低栄養予防へ

年齢別食事の考え方



「食べるにこだわるフレイル対策」(東京大学 飯島勝矢) 改編

高齢期のやせは要注意！体重を計ってBMIの変化に気をつけましょう！

高齢期の体重減少は「筋肉の減少」を表します。体重が減り続けていないか気をつけましょう。

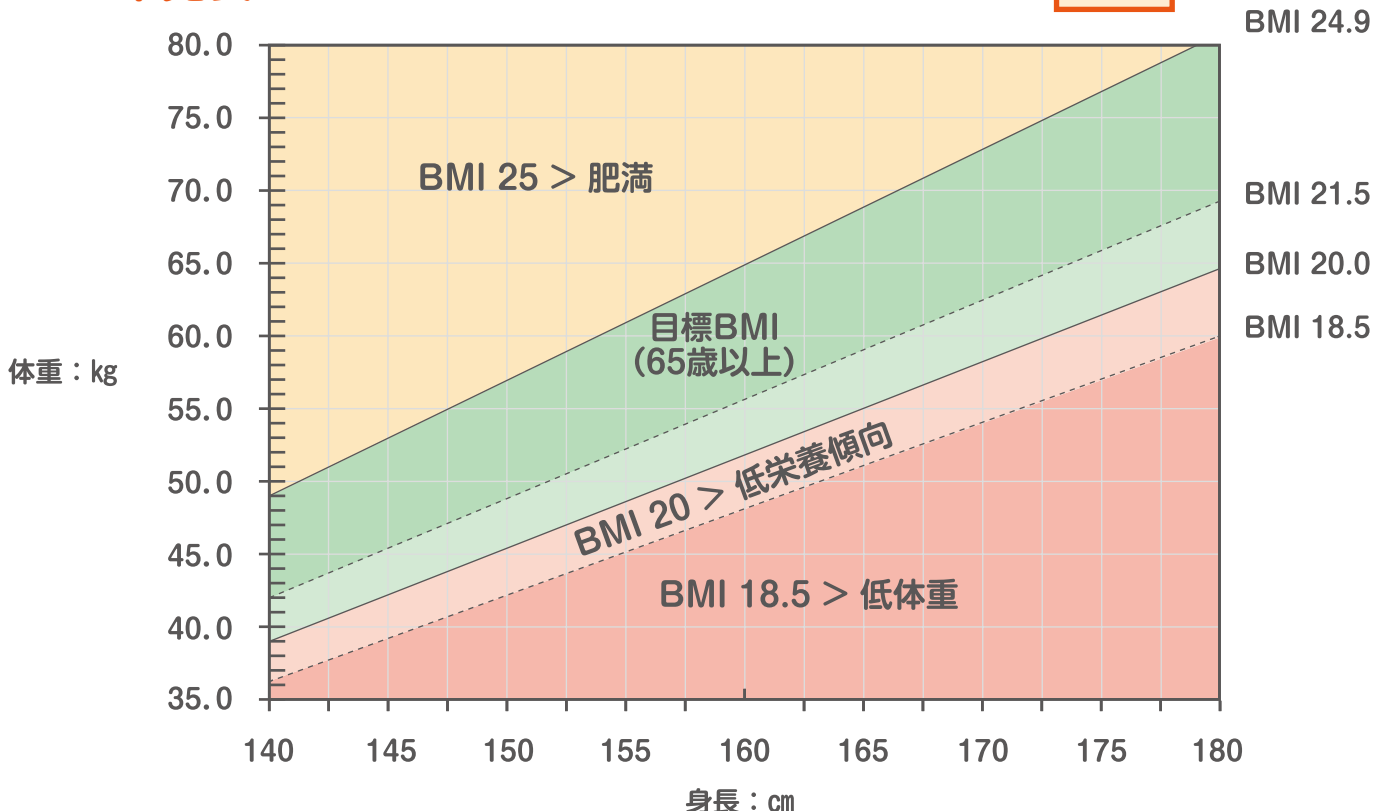
目標とするBMIはあくまでも目安です。これを下回ったら低栄養ということではありません。細身で良好な栄養状態の人もあります。

年齢	目標とするBMIの範囲
18歳~49歳	18.5~24.9
50歳~64歳	20.0~24.9
65歳~74歳	21.5~24.9
75歳~	21.5~24.9

「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」

BMI早見表

BMI : 体重()kg ÷ ()m ÷ ()m =



バランスよく食べるには

毎食 主食、主菜、副菜をそろえてバランスのとれた食事を

<魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理>

主菜



<野菜、海藻、きのこなどを使った料理>

副菜



<ごはん、パン、麺類など>

主食



みそ汁、お茶、牛乳、スープなど

汁物



1日1回とりたい食品 果物と牛乳・乳製品



おやつに

食事バランスチェックシート

食べたら○をつけましょう



	主食			主菜 ※1食目標20g以上				副菜 野菜、きのこ、海藻等	乳製品	果物	水分	備考
	ごはん	パン	麺	肉	魚	卵	大豆					
朝食												
昼食												
夕食												
計												

1日の食事目安量

				
卵 鶏卵 1個	肉 薄切り肉 2～3枚	魚介類 切り身魚 1切れ	大豆・大豆製品 豆腐半丁、 納豆パック 1個	乳製品 牛乳ならコップ 1杯 ヨーグルトなら 1個

	
穀類 ご飯、茶碗に軽く 3杯 (1食にパンなら 1枚、 麺なら 1玉)	芋 じゃが芋 1個

	
野菜 小鉢 5皿 (350g)	果物 みかんなら 2個 りんごなら 1個

	油脂 油 大さじ 1
	砂糖 砂糖 大さじ 1～2

	1日あたり 身体活動レベル：ふつう	エネルギー (kcal) ※推定必要量	たんぱく質 (g) ※推奨量
男性	65歳～74歳	2400	60 50
	75歳～	2100	
女性	65歳～74歳	1850	
	75歳～	1650	

「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」

低栄養予防ポイント

食事量とバランスを保つ (たんぱく質：1日60g程度) ため
たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。



おきたまごちゃん

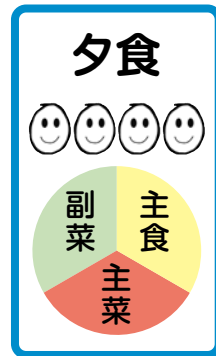
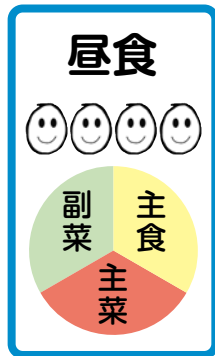
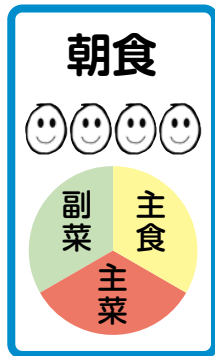
たんぱく質は、様々な食品に含まれますが掲載レシピでは、たんぱく質5gの目安をおきたまごちゃん1コで表しています。おきたまごちゃん4～5コ相当を目標に、毎食たんぱく質20gを下回らない食事をめざしましょう。

※腎機能に障害がある方は食べ方に注意が必要です。
医師か管理栄養士にご相談ください。

低栄養予防レシピ集

レシピの見かた — 朝食、昼食、夕食の食事ごとに確認してみましょう —

- ・主食、主菜、副菜の表示を参考に、不足しているものを追加しましょう。
- ・1食当たり ☺4～5つ程度を目指して、不足分は他の料理で補いましょう！



- ・電子レンジを使用する時は、耐熱の容器に入れてラップはふんわりかぶせましょう。
- ・調味料の計量はすりきって1杯と数えます。使いすぎに注意しましょう。
- ・主食の入っていないレシピは、ご飯などの主食と一緒に食べましょう。
(ごはん100gでたまごちゃん半分(☺ 相当))



レシピ 一覧

主食	主菜	副菜	No.	レシピ名	☺ たんぱく質目安 目標範囲 (☺ 4~5つ)
☺ お手軽調理でたんぱく質アップ					
			1	栄養満点そうめん	☺☺☺☺
			2	サバ味噌煮缶の卵とじそうめん	☺☺☺☺
			3	打豆ごはん (焼き鳥味)	☺☺
			4	さばの炊きこみご飯	☺☺☺
			5	ギョウザの卵とじ	☺☺
			6	混ぜるだけ! かんたん冷たいみそ汁	☺☺☺
			7	納豆のチーズ和え	☺☺
			8	親子スープ	☺☺☺
			9	ブロッコリーと豆のサラダ	☺
☺ 電子レンジ活用でらくらくたんぱく質アップ					
			10	チーズ入りオムレツ	☺☺
			11	ふわふわ蒸し豆腐	☺☺☺☺
			12	簡単クリームシチュー	☺☺
☺ 家ごはんを食べやすく (やわらか編)					
			13	コロッケ煮	☺
			14	コンビニおにぎり粥	☺

1 栄養満点そうめん

+マヨネーズで
カロリーアップ



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

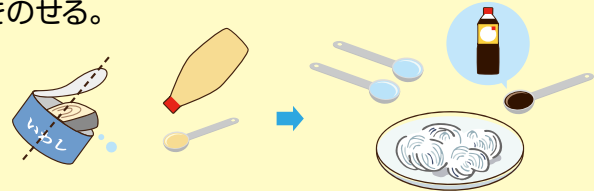


材料(1人分)

そうめん (又はゆでそうめん)	2/3把(60g)
いわし味付缶	1/2缶(50g)
マヨネーズ	小1
めんつゆ (3倍希釈)	大1
水	大2
付け合せ野菜	50g
大葉 / おろし生姜	2枚 / 少々

作り方

- ①そうめんをゆで、流水で締める。(ゆでそうめんならそのまま使えます)
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒に身をほぐす。
- ③①②を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。そうめんと一緒にゆでた付け合わせの野菜、香味野菜をのせる。



ワンポイント

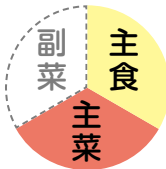
- ・缶詰や野菜はお好みで。(なすやトマトなど)
- ・夏場は梅を少量加えてさっぱりと。
- ・寒い季節は温麺、温うどんでも。

1食当たり目安：エネルギー367kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量2.9g

2 サバ味噌煮缶の卵としそそうめん

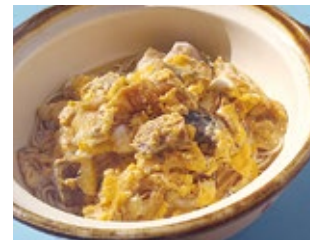
●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安以上が補えます



材料(1人分)

さば味噌煮缶	1/2缶固形、汁とも
卵	1コ
切麩	1片(8g)
水	大1
そうめん	2/3把(60g)
めんつゆ / 水	大1 / 100ml
刻みこねぎ	少々

作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鍋にさば缶を汁ごと入れ、火にかけ、水、切麩を加え温める。②に溶き卵を入れ火が通ったら火を止める。
- ③別なべで温めためんつゆと水を器に移し、茹でたそうめんを入れ、②を盛り付ける。最後にはさみで刻んだこねぎをのせる。



ワンポイント

- ・そうめんは、ゆでる前に折って長さを調節するとスプーンでも食べやすくなります。
- ・ゆでそうめんを使えばさらに手間省けます。

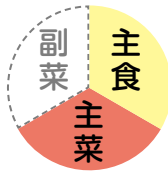
1食当たり目安：エネルギー424kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量2.9g ※めんつゆは3倍希釈の場合

3 打豆ごはん (焼き鳥味)



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

米	1/2合
水	炊飯目安量+大1/2
打豆	大1/2 (6g)
焼き鳥缶	1/4缶 (25g)

作り方

- ①米をとぎ、さっと洗った打豆と水を入れる(打豆の容積分を追加)。
- ②缶詰を加えて30分以上水に浸し、炊飯する。

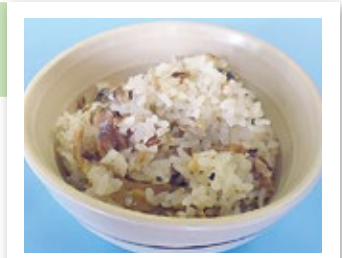


ワンポイント

- ・打ち豆は、噛みやすく、風味が楽しめます。
- ・焼き鳥缶の代わりにコンビーフなどお好みでお試ください。
- ・おろし生姜で風味つけしてもO。

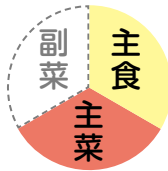
1食当たり目安：エネルギー336kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量0.6g

4 さばの炊きこみご飯



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

米	1/2合
さば水煮缶	1/2缶 (50g)
大葉	1/2枚

作り方

- ①米をとぎ、分量の水を入れる。さば缶を加えスプーンでかるくほぐし炊飯する。
- ②茶碗に盛り、キッチンハサミで刻んだ大葉をのせる。



ワンポイント

- ・お馴染みの食材で手軽に炊き込みご飯ができます。
- ・缶詰の種類はお好みで。
- ・ひじき煮などお惣菜と一緒に炊き込んで変化が楽しめます。

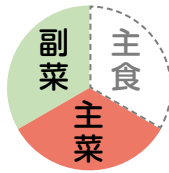
1食当たり目安：エネルギー362kcal たんぱく質15.0g 食塩相当量0.5g

5 ギョウザの卵とし



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/3が補えます



材料(1人分)

冷凍ギョウザ	3コ
水	100ml
レタス (カット済袋入り)	1袋 (50g)
めんつゆ (3倍希釈)	小1
卵	1/2コ

作り方

- ①フライパンにギョウザ、水、レタスを入れ、ふたをしないで中火で煮る。
- ②ギョウザの皮に火が通ったら、めんつゆで味付けする。
- ③煮汁が少なくなったら溶き卵を入れ、ふたをして弱火で卵が半熟になるまで (2分程度) 煮る。



ワンポイント

- ・ぎょうざの代わりにシューマイやソーセージなどでも。野菜もお好みで。

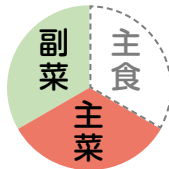
1食当たり目安：エネルギー162kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量1.4g

6 混ぜるだけ！かんたん冷たいみそ汁



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

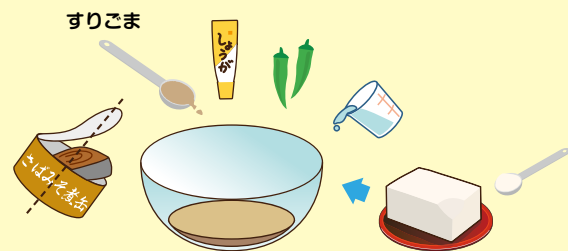


材料(1人分)

さばみそ煮缶	1/2缶 (50g)
冷水	100ml
木綿豆腐	小1/2パック (3p入)
冷凍オクラ	25g
おろし生姜チューブ入	小1/2
すりごま	小2

作り方

- ①ボウルに豆腐以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。さば缶は身をほぐして汁ごと入れる。
- ②豆腐はスプーンですくって①に入れる。※お好みで薬味 (こねぎ、大葉、みょうが等) を散らしても。

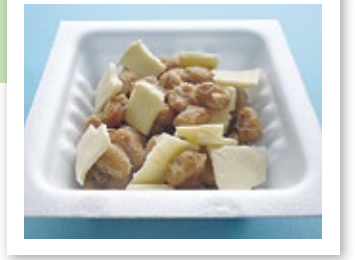


ワンポイント

- ・夏の食欲がない時でも、簡単にさっぱりと。
- ・水の代わりに牛乳や豆乳を使えば、たんぱく質、カルシウムがさらに補えます。(温めても)

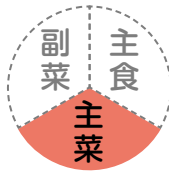
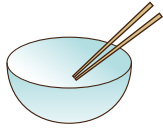
1食当たり目安：エネルギー208kcal たんぱく質14.9g 食塩相当量0.6g

7 納豆のチーズ和え



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます

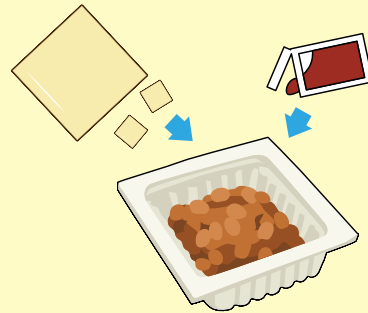


材料(1人分)

納豆 (たれ付)	1パック
スライスチーズ	1枚

作り方

- ①チーズをちぎる。
- ②パックの納豆にチーズとたれを和える。



ワンポイント

- ・チーズの種類はお好みで。
- ・刻み野菜や魚肉ソーセージなどで具沢山にもできます。
- ・たれの代わりにのり佃煮や刻んだ漬物等を加えれば味の変化も楽しめます。

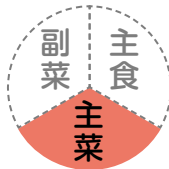
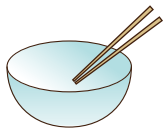
1食当たり目安：エネルギー157kcal たんぱく質11.8g 食塩相当量1.0g

8 親子スープ



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

卵スープの素	1コ
サラダチキン	30g
お湯	160ml (卵スープに表示されている量)

作り方

- ①お椀に食べやすい大きさに裂いたサラダチキンと卵スープの素を入れる。
- ②お湯を注ぐ。



ワンポイント

- ・鶏肉を加えてたんぱく質アップ。
- ・サラダチキンの代わりに、かにかまや魚肉ソーセージ、蒸し大豆なども、たんぱく質源の食材としておすすめです。

1食当たり目安：エネルギー85kcal たんぱく質12.1g 食塩相当量1.6g

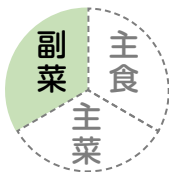
9 ブロッコリーと豆のサラダ

+マヨネーズで
コクとなめらかさを



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます

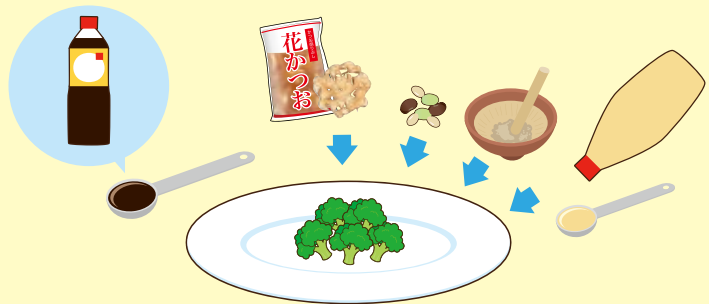


材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	50g
蒸し豆 (ミックスタイプ) (大豆・黒豆・いんげん豆など)	25g
めんつゆ (3倍希釈)	小1/2
すりごま	小1/2
マヨネーズ	小1
かつお削り節	ひとつまみ

作り方

- ①ブロッコリーを電子レンジで解凍する。
- ②①と豆をめんつゆ、すりごまで和える。
- ③かつお節をのせる。



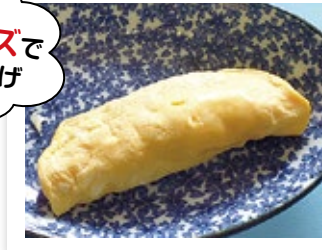
ワンポイント

- ・豆のかたさは、蒸したものの、ゆでたものなどでそれぞれ異なります。
- ・野菜もお好みで。

1食当たり目安：エネルギー88kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.6g

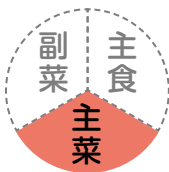
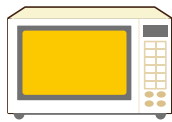
10 チーズ入りオムレツ

+マヨネーズで
ふんわり仕上げ



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます

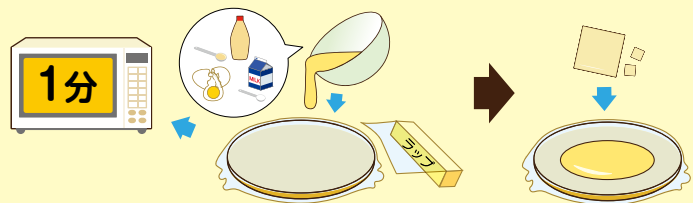


材料(1人分)

卵	1コ
牛乳	小1
マヨネーズ	小1
スライスチーズ	1枚

作り方

- ①耐熱皿にラップを敷く。ラップの上に牛乳とマヨネーズを加えて攪拌した溶き卵をのせる。
- ②電子レンジ600Wで1分加熱する。
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③電子レンジから取り出し、中心にチーズをのせて折りたたみ、余熱でチーズを溶かす。



ワンポイント

- ・硬さは加熱時間で調整してください。
- ・マヨネーズでふんわり仕上げ。
チーズの代わりに、カニカマ、魚肉ソーセージなどお好みで。

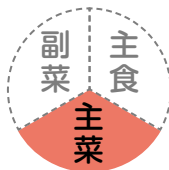
1食当たり目安：エネルギー155kcal たんぱく質9.5g 食塩相当量0.8g

11 ふわふわ蒸し豆腐

+マヨネーズで
ふんわり仕上げ

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

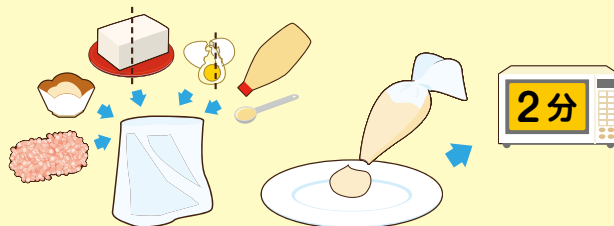


材料(1人分)

鶏ひき肉	70g
絹ごし豆腐	小1/2パック(3p入)
卵	1/3コ
うの花炒り(惣菜)	大2(40g)
マヨネーズ	小1

作り方

- ①全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこみ混ぜる。
- ②ポリ袋の角を切り、耐熱皿に絞り出す(スプーンで形を整える)。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。※火の通り具合を見て時間を調整



ワンポイント

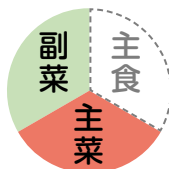
- ・惣菜を使うことで、調味料不要。
- ・加熱後汁が濁っていれば、再加熱して鶏肉に火を通しましょう。
- ・あんかけで、さらに食べやすくなります。

1食当たり目安：エネルギー257kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量0.7g

12 簡単クリームシチュー

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



鍋でも作れます。



材料(1人分)

カップスープの素(ポタージュ)	1袋
牛乳	カップ3/4(150ml)
キャベツ	1枚(50g)
しいたけ	1コ
にんじん	少々(10g)
ベーコン	1枚(20g)

作り方

- ①耐熱容器にカップスープの素、牛乳を入れ良くかき混ぜる。
- ②皮をむいたにんじんは皮むき器でそのまま適量を切り取る。他の材料はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。
- ③①と②軽く混ぜた後、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④もう一度軽くかき混ぜ、追加加熱を30秒ほど行う。
⇒ごはんと一緒に「洋風おじや」にする場合は、④にごはんと牛乳または水を100ml加え、追加加熱を1分程度行う。



ワンポイント

- ・ベーコンの代わりにソーセージ、キャベツを白菜に代えるなどお好みで。
- ・ほうれん草などを加える時は、④の追加加熱時に。
- ・温めたうどんやスパゲッティにかけてもおいしい。

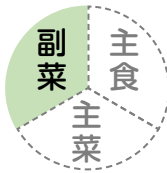
1食当たり目安：エネルギー277kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量1.8g

13 コロッケ煮



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます

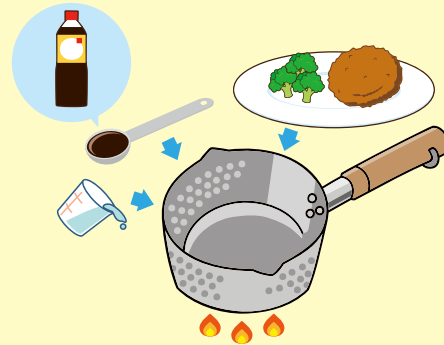


材料(1人分)

コロッケ (惣菜)	1コ
めんつゆ (3倍希釈)	小1
水	100ml
冷凍ブロッコリー	40g

作り方

- ①鍋にめんつゆと水を入れひと煮立ちさせる。
- ②コロッケとブロッコリーを入れ、弱火で1分煮る。



ワンポイント

- ・コロッケの代わりに、かき揚げや、魚フライなどでも。
- ・めんつゆの代わりに、カレー味、シチュー味などお好みで。

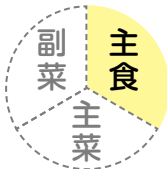
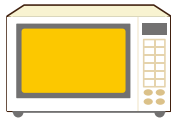
1食あたり目安：エネルギー158kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.9g

14 コンビニおにぎり粥



●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます



鍋でも作れます。

材料(1人分)

市販おにぎり	1コ
水	茶碗1杯 (150ml)

作り方

- ①のりのはずしたおにぎりをほぐす。
- ②耐熱容器にご飯、水を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③のりをちぎってかける。

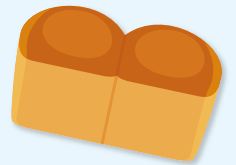


ワンポイント

- ・コンビニやスーパーなどの市販おにぎりがやわらかご飯に早変わり。
- ・家庭のご飯でもできます。(ご飯と同量の水を加えます。)
- ・レンジの代わりに鍋で弱火で煮ると、かたさの調節が手軽にできます。

1食あたり目安：エネルギー194kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.7g

? こんな時は…



食欲がない時の パワーアップ おやつ

『きな粉がけ〇〇』

例：アイスクリーム、
プリン、ヨーグルト
などに

『米粉おしるこ』

米粉を水で溶き、加熱す
る。あん、きな粉、練ゴマ、
黒みつ等をお好みでか
ける。

※きな粉小さじ2 ≒
たんぱく質 1.5g

みそ玉で パワーみそ汁

『みそ玉』の作り方

みそ小2、かつお節ひと
つまみと具と一緒にラッ
プで包む。冷蔵庫に保存
できます。

具の例：高野豆腐、ひき
わり納豆、冷凍
枝豆など

温めた牛乳や豆乳でみそ
玉を溶いて食べると、さ
らにたんぱく質アップ！

食事を菓子パンで 済ませて しまいがちなら

『惣菜サンドパン』

バターロールに、惣菜な
どをサンド

惣菜例：卵サラダ*、
ポテトサラダ、
きんぴらごぼう

食材例：魚肉ソーセージ、
かにかま、チー
ズ、レタス等

『マヨだし』

材料：だし*、マヨネーズ（※なす、
きゅうりなどの刻み野菜料理）

- ・パンにはさんで
- ・うどん、そうめんの具として
- ・ゆで卵と和えて変わり卵サラダに



『簡単！卵サラダ』*

ポリ袋にゆで卵とマヨネーズ
を入れてモミモミ！

- ・パンにはさんで
- ・ゆで野菜とともに

『味噌マヨ』

材料：みそ（小1）、砂糖（小2）、水（大2）、
マヨネーズ（大1）、お好みでごま油（小1）

- ・厚揚げにかける
- ・野菜、肉、きのこ等と炒める
- ・お浸しに和える
- ・生野菜につける など



😊 あると便利な低栄養予防食材

冷蔵庫に

- ♥卵
- ♥納豆
- ♥豆腐(1丁 150g × 3)
- ♥魚類練り製品
ちくわ、カニかま等
- ♥サラダチキン、ハム
- ♥蒸し大豆類
- ♥チーズ
- ♥ヨーグルト
(又は飲むヨーグルト)

常温保存

- ♥魚水煮・味付缶
さば、さんま、いわし等
- ♥肉味付缶
焼き鳥缶、コンビーフ等
- ♥魚肉ソーセージ
- ♥具入りふりかけ
- ♥パックごはん
- ♥乾麺
そうめん、うどん等
- ♥スキムミルク*

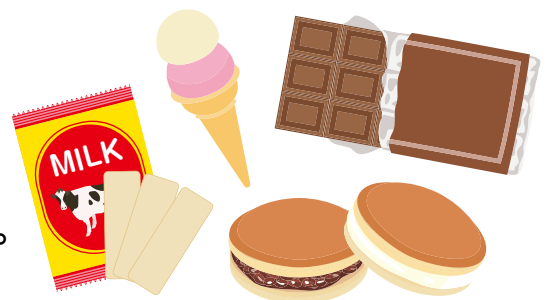
調味料

- ♥めんつゆ
- ♥マヨネーズ
- ♥ごま油、オリーブ油
- ♥バター
- ♥はちみつ
- ♥きな粉
- ♥すりごま
- ♥ピーナツクリーム
- ♥チューブ入り香辛料
しょうが、からし、
わさび等

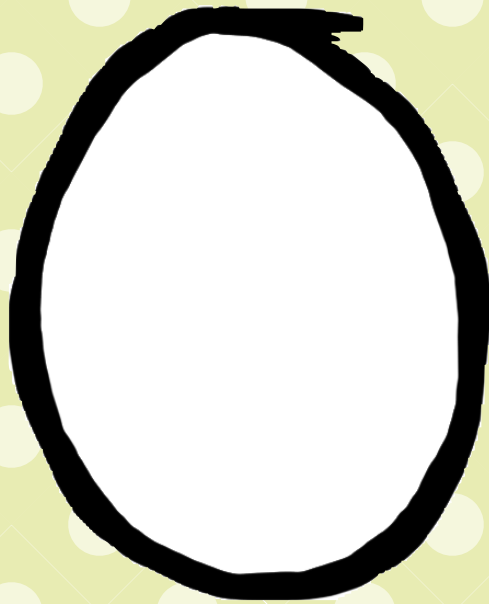
※スキムミルクの活用例
みそ汁、カレー、シチュー、卵焼き、
ポテトサラダなどやコーヒーに！

お取り置きおやつ編

- ♪チョコレート、ミルク菓子
- ♪アイスクリーム、プリン
- ♪水ようかん、甘納豆、どら焼き
- ♪栄養補助食品*(高カロリー、高栄養タイプ)
※種類によって低カロリー等のももあります。
目的に合わせてタイプを選びましょう。



普段からお好みのものを見つけておきましょう！



山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当

☎0238-22-3004 (直通)

**助言：山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部 健康栄養学科
キューピー (株) 東北支店**

(R2年3月発行)