

# 食からはじまるいきいき生活

～低栄養を予防するための食生活～



山形県・社団法人 山形県栄養士会

## 目 次

■ 発刊にあたって……………	1
■ 食べる楽しみをいつまでも忘れずに……………	2
■ この本の使い方……………	7
■ 調味料の重量……………	8
■ 朝 食 編……………	10
■ 昼 食 編……………	12
■ 夕 食 編……………	14
■ もうひと工夫したい時に、おすすめの料理……………	18
■ 気をつけたい高齢者の食事……………	28
■ 食物や水分が食道を通りにくい嚥下困難とは……………	29
■ 編集後記……………	30

# 発刊にあたって

---

山形県健康福祉部保健業務課 課長 佐藤 博幸

県では、「山形県健康増進計画」の目標に、「健康寿命の延伸」及び「壮年期死亡の減少」を掲げ、健康づくりを推進しているところです。

メタボリックシンドロームや糖尿病等、過剰な栄養による生活習慣病予防が求められる一方で、高齢者の低栄養も、「健康寿命の延伸」を推進するうえで、非常に重要な課題といえます。

栄養状態の低下により、持病が急速に悪化したり、病気や体力の回復が遅れるなど、低栄養は健康に大きな影響を及ぼします。高齢期には誰しも身体機能の低下がみられますが、このような体の変化を理解したうえで、低栄養に陥らない食事をする必要があります。

近年、高齢者人口の割合は、上昇の一途をたどっていますが、ひとり暮らし高齢者の増加等、十分な栄養がとりにくい状況も発生しています。

高齢期においても食事を楽しみ、元気にいきいきとした生活がおくれるよう、この「低栄養予防レシピ集」を広く御活用いただければ幸いです。

社団法人山形県栄養士会 会長 上野 和子

少子高齢化の時代、山形県の65歳以上の人口はすでに4人に1人を超えており、全国でも高齢化が進んでいる県といわれております。

そのような中で、65歳以上の一人暮らしや高齢者同士の世帯のため、食品の購入や調理の困難さ、食事摂取量の減少、欠食等から慢性的な低栄養状態に陥っている高齢者が問題になっており、健康寿命の延伸を考える上で多くの課題を抱えております。

このようなことから、この度、委託事業の1つとして「低栄養を予防するための食生活」を発刊することになり、多くの関係者のご協力を戴きました。

高齢期における食事の注意点や調理の工夫、各家庭で簡単にできる料理、缶詰やレトルトなどの利用で栄養のバランスが取れる献立をご紹介しますので、各関係機関及び施設等で広くご活用戴ければ幸いと存じます。

# 食べる楽しみをいつまでも忘れずに

## 低栄養を予防するための食生活

元気な毎日を過ごすためには、体の変化を知るとともに高齢期を健康的に過ごすための食生活のポイントを知ることが大切です。



## 高齢期には、食に関する様々な機能が低下してきます。

だ液の分泌  
が減る

かむ力が弱くなり、  
飲み込む力が衰える

消化吸収機能  
の低下

手足の筋力  
の低下

味覚が衰える

のどのかわきが  
感じにくくなる

排泄機能が  
衰える

## 栄養状態が悪くなる要因は様々です。

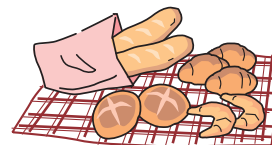
- ・まずは、「体重を維持すること」を基本に適切な食生活を心がけましょう。
- ・1日に1,600kcalを目標に3回の食事をきちんととるようにしましょう。
- ・こまめに体を動かしましょう。



## 健康に過ごすための食生活のポイント

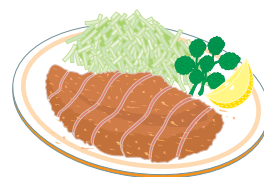
### ①炭水化物を毎食取るようにしましょう

エネルギー源としてだけでなく、脳の栄養となるのが炭水化物です。1日3食、ごはんやパン、麺類などの主食を食べるようにしましょう。



### ②たんぱく質は、毎食とるようにしましょう

体づくりのもとになるのは、たんぱく質を多く含む食品です。特に、必須アミノ酸を多く含む食品を食事からとることが大切です。主菜となる肉・魚・卵・大豆（大豆製品）・牛乳（乳製品）の中から少量でも毎食とるようにしましょう。



### ③野菜も不足しないようにしましょう

主食・主菜といっしょに野菜をとることを忘れないようにしましょう。具たくさんのみそ汁・煮物・和え物・サラダなど1食に1～2品はとるようにしましょう。便秘予防にも効果的です。



### ④骨を丈夫にするためにカルシウムをとるようにしましょう

毎日、牛乳・乳製品を中心にカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムの吸収率をあげるためには、日光浴をしてビタミンDの生成を促し、散歩など適度な運動を心がけましょう。



### ⑤塩分・糖分・油脂のとりすぎには注意しましょう

調味料の使い方に注意しましょう。特に、塩分の取り過ぎに注意し血圧の上昇を避けましょう。間食のお菓子なども取り過ぎないようにしましょう。また、お惣菜を購入する際には、揚げ物にかたよらないように注意しましょう。



### ⑥水分をこまめにとりましょう

飲み水やお茶などを不足しないように注意しましょう。



## 体づくりのために、たんぱく質を含む食品をきちんととるようにしましょう

高齢期に入ると「年だから肉は食べなくてもよい」と思い込んでいませんか。魚や大豆製品だけでなく、肉や卵も食べるようにしましょう。

### たんぱく質をとるための工夫

#### ①うす切り肉の活用

しゃぶしゃぶ用のうす切り肉は、やわらかくて食べやすいので、簡単に利用できます。少量ずつ冷凍しておく、すぐに解凍できるので便利です。



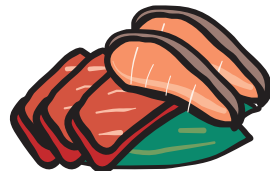
#### ②とり肉ささ身の活用

とり肉のささ身を薄くそぎ切りにすると食べやすくなります。かたくり粉をまぶしてゆで上げると口あたりがよくなります。



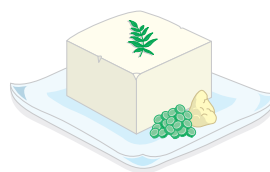
#### ③魚はうす切りにして保存

市販の魚の切り身を2～3等分に切っておくと、調理が簡単で冷凍するにも便利です。揚げ物にする際にも火の通りが早く、手軽に作ることができます。



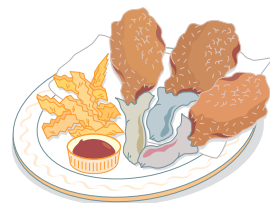
#### ④大豆製品は乾物が便利

凍み豆腐はぬるま湯で簡単にもどすことができます。みそ汁や煮物、卵とじ等に応用できて便利です。保存食として重宝します。



#### ⑤油脂の取り過ぎに注意

揚げ物を作る時は、少量の油にすると片付けも簡単です。カツレツ風にするか、オーブン（オーブントースター）で焼いてもおいしく食べられます。



## 緑黄色野菜・淡色野菜をたっぷりとるようにしましょう

野菜は、料理をするのが大変と思いませんか。炭水化物・たんぱく質・脂質の働きを助けるためには、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む野菜をとることが大切です。ビタミンAやカルシウム等を多く含む緑黄色野菜、ビタミンCや食物繊維が豊富な淡色野菜を組み合わせ、毎食とるようにしましょう。

### 野菜をたっぷりとるための工夫

#### ①冷凍保存して活用

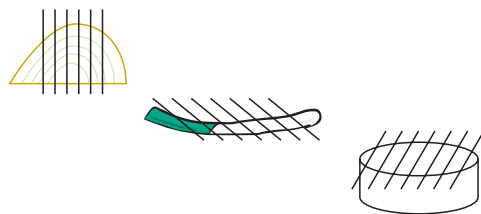
毎食、洗ってそのつど切って調理をするのは大変です。まとめて切っておき、使う分ずつ冷蔵や冷凍保存しておくとう便利です。さっとゆでて水分をとってから冷凍すると、すぐに使えます。

#### ②繊維を断ち切って食べやすく工夫

例えば、たまねぎは繊維に直角にきる。

ねぎは、斜め切りや小口切りにする。

大根は、輪切りにしてからせん切りにする。



#### ③皮をむいて食べやすく工夫

例えば、トマトの皮がじゃまになる場合には、湯むきにする。

なすは、皮ごと網焼きにして皮をむくかレンジにかけてから皮をむくようにすると、食べやすくなります。

#### ④とろみをつけて食べやすく工夫

野菜料理は、汁ものや炒め物にした時には、片栗粉の水溶きでとろみをつけると、口あたりがよくなり食べやすくなります。




# 料理本来の姿や味わいをできるだけ生かし、噛む力、飲み込む力に応じた食事を提供しましょう。

ちょっと加熱して料理をやわらかくするだけで、ふつうに食べられる高齢者もいれば、そうでない人もいます。食材の特徴を再確認し、一人ひとりの噛む・飲み込む力に合った調理を工夫することが大切です。

## .....調理にひと工夫！.....


**加熱する**

料理がやわらかくなります。  
●煮物、和え物など




**パサパサさせない**

適度に水分をプラスしましょう。  
●オムレツ、フレンチトーストなど



**つなぎを入れる**

卵、小麦粉などを使用し、食べやすくまとめましょう。  
●ハンバーグ、肉団子、和え物など



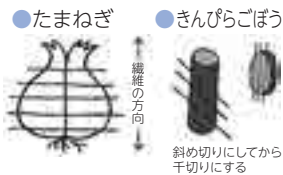
**細かく刻まない**

きざみ食は、口の中でバラバラになり、かえて飲み込みにくくなります。

**切り方を工夫**


野菜は繊維を断つような切り方で。

●たまねぎ ●きんぴらごぼう




**油脂を加える**

食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります。  
●ポテトサラダ、スイートポテトなど



**とろみをつける**

食べ物が口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります。  
●カレー、ポタージュ、あんかけ料理など



**一口大にする**

口に入れやすい、動作しやすいほうが噛みやすく、特に義歯の人は前歯を使う負担が減ります。

### ●噛みにくい、喉につかえやすい、むせやすい食材に注意！

- ◎加熱してもやわらかくならないもの  
かまぼこ、こんにゃく、貝類、いか、ハム、きのこ類、油揚げ、長ねぎ、しらたきなど
- ◎硬いもの  
ナッツ類、さくらえび、焼肉、ごま、煎り大豆、生野菜など
- ◎さらさらした液体  
水、お茶、みそ汁など
- ◎酸っぱいもの  
酢の物など
- ◎パラパラ、まとまらないもの  
きざみ食、ふりかけ、つくだ煮、長ねぎなど
- ◎厚みがない（喉に張り付く）  
焼きのり、わかめ、レタス、きゅうりなど
- ◎繊維の多い野菜や果物  
青菜類、ごぼう、たけのこ、れんこん、パイナップルなど
- ◎パサパサしたもの  
パン、ふかし芋、ゆでたまご、焼き魚など



### ●食べる食環境も整えましょう。

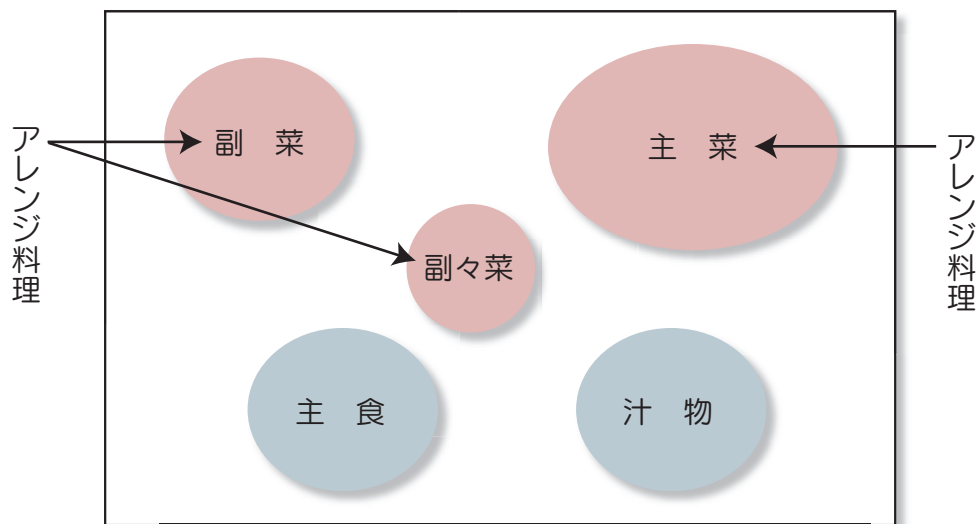
食事中にうまく飲み込めないのは、姿勢など食べる環境も原因のひとつです。椅子に座ったら、かかとを床につけ、しっかりと腰を引きクッションなどを使って姿勢を安定させましょう。また、器やスプーンなどの食器・食具選びや、食卓を明るく、楽しくする雰囲気づくりも大切です。





## この本の使い方

- 1日のエネルギー量1,600kcalを目安にしたもので、1食のエネルギー量500~600kcal・塩分3g程度の献立集です。
- 目でみてわかりやすくし、応用編も加えて、家庭でも調理が手軽にできる内容にしました。
- 材料は、2人分にしてあります。
- 栄養量は、1人当たりになっています。  
Eはエネルギー、Pはたんぱく質、Fは脂質を表しています。



毎日の食事作りに役立つように献立を掲載しています。

## 調味料の重量

— 計量カップ、計量スプーンではかった分量 (g) —

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
みそ、しょう油、みりん	6 (g)	18 (g)	
塩	6	18	
さとう (上白糖)	3	9	
ざらめ	5	15	
マーマレード、ジャム	7	21	
トマトケチャップ	6	18	
ウスターソース	6	18	
マヨネーズ	4	12	
生クリーム	5	15	
油、バター	4	13	
ごま	3	9	
粉乳	2	6	
パン粉	1	3	
小麦粉	3	9	110 (g)
片栗粉	3	9	
白米			160
あずき			170



毎日を元気にいきいきと過ごすために

# 1日3食をバランスよく食べましょう

朝食編

**卵**を中心としたアレンジ料理

昼食編

**肉**を中心としたアレンジ料理

夕食編

**魚、肉**を中心としたアレンジ料理



## 朝食は、卵を主菜に、短時間でおいしく！



### ●大根のみそ汁

◎39kcal ◎2.9g ◎1.2g ◎塩分1.3g

#### 【材 料】(2人分)

大根……………80g  
大根の葉…………10g  
油揚げ…………4g  
だし汁…………300ml  
みそ……………大1

#### 【作り方】

- ①大根は皮をむき、食べやすい繊維切りにする。大根の葉は小口に切る。
- ②油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に分量のだし汁を入れ、大根が柔らかくなるまで煮、油揚げを入れ、みそをだし汁でときながら加える。
- ④ひと煮立ちしたら、大根の葉を入れて火を止める。

### ●温泉卵

◎84kcal ◎6.4g ◎5.9g ◎塩分0.6g

#### 【材 料】(2人分)

温泉卵……………2個  
しょうゆ…………小1  
だし汁……………小1

#### 【作り方】

- ①温泉卵を器に入れ、しょうゆとだし汁をあわせたものをかける。

### ●ほうれん草のコーンいため

◎52kcal ◎2.1g ◎2.9g ◎塩分0.8g

#### 【材 料】(2人分)

ほうれん草…160g  
コーン缶…………30g  
サラダ油……大1/2  
塩……………小1/5  
こしょう……少々

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は沸騰湯で茹で、水に放して、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②コーンは汁気をきる。
- ③フライパンに油をしき、①、②を入れて水気をとばすように炒める。
- ④塩、こしょうで味を調える。

### ●おろしあえ

◎29kcal ◎0.6g ◎0.1g ◎塩分0.4g

#### 【材 料】(2人分)

りんご…………40g  
菊……………20g  
きゅうり…………40g  
大根……………70g  
酢……………小1 1/2  
砂糖……………小1  
塩……………小1/6

#### 【作り方】

- ①りんごは、楕形に切り、皮をところどころ残してむき、塩水に放す。
- ②菊は茹でて、水気をきっておく。
- ③きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみして水でさらして、水気をきっておく。
- ④大根はすりおろし、酢、砂糖、塩で調味しておく。
- ⑤りんごを塩水からあげ、水分を取り、菊、きゅうりと一緒に④の大根おろしと和える。

## <主菜「卵」のアレンジ料理>

### ●貝缶詰と青菜の卵とじ

①140kcal ②13.9g ③6.0g ④塩分1.1g



#### 【材 料】(2人分)

卵……………2個	人参……………20g
貝缶詰……………1缶	しょうゆ……………小1
小松菜……………100g	だし汁……………100ml

#### 【作り方】

- ①小松菜は4cmの長さに切る。
- ②人参は繊維切りにする。
- ③鍋にだし汁と缶詰(汁は1/2)を入れ火にかけ、煮立ったら小松菜、人参を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜に火が通ったら、割りほぐした卵を回しかけ、ひと混ぜしてさっと火を通す。

## <副菜のアレンジ料理>

### Part1

### ●なすと油揚げの生姜しょうゆ和え

①41kcal ②2.1g ③1.8g ④塩分0.4g



#### 【材 料】(2人分)

なす……………160g
油揚げ……………10g
生姜……………10g
しょうゆ……………小1

#### 【作り方】

- ①なすは竹串で全体に穴をあけ、魚焼き網にのせ、こんがり焼く。
- ②焼けたら冷水にとり、水気をきって皮をむき、一口大に切る。
- ③油揚げは油抜きし、一口大に切る。
- ④生姜をすって、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ⑤なすと油揚げを混ぜ盛り付け、上から生姜しょうゆをかける。

### Part2

### ●電子レンジ蒸し野菜

①66kcal ②2.7g ③4.4g ④塩分0.4g



#### 【材 料】(2人分)

ブロッコリー……………100g	みそ……………小1/2
人参……………20g	ごま油……………小1/4
プチトマト……………30g	
マヨネーズ……………大1	

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。人参も皮をむき、一口大に切る。
- ②耐熱皿にブロッコリーと人参をのせ、柔らかくなるまでレンジで蒸す。
- ③マヨネーズにみそとごま油を入れよくかき混ぜる。
- ④蒸しが終わった野菜を③のマヨネーズに付けて食べる。

## 昼食は、肉を主菜に、豆腐もちょっと手をかけて

### <副菜「豆腐」のアレンジ料理>

#### Part1

#### 厚揚げとツナのみそ炒め

◎152kcal ◎8g ◎11.3g ◎塩分0.5g



【材 料】(2人分)  
 厚揚げ……………100g  
 ツナ缶……………20g  
 長葱……………10g  
 人参……………10g  
 生姜……………2g  
 油……………6ml  
 キャベツ…………40g  
 みそ……………6g  
 みりん……………4ml  
 黄パプリカ…10g

#### 【作り方】

- 厚揚げをたて半分に切り、1cmの厚さの色紙切りにする。
- 生姜はすりおろす。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにツナとおろし生姜を入れ、香りが出てきたら切った野菜を入れ炒める。
- ③に①と調味料を入れ更に炒める。

#### Part2

#### 豆腐の黒ごまスタミナソース

◎97kcal ◎5.8g ◎5.5g ◎塩分0.5g



【材 料】(2人分)  
 木綿豆腐……………100g  
 ブロccoli……………60g  
 赤パプリカ……………10g  
 黄パプリカ……………10g  
 ④ { 長ねぎ……………10g  
     生姜……………2g  
     にんにく…2g  
     しょうゆ…6ml  
     酢……………4ml  
     砂糖……………4g  
     酒……………4ml  
     ⑤ { 練り黒ごま…6g  
       白炒りごま…2g  
       ごま油……………2ml

#### 【作り方】

- 豆腐を半分に切る。
  - 鍋を火にかけ①を入れ茹でる。
  - ブロッコリーを食べやすい大きさに切り塩茹でする。パプリカは短めのせん切りにする。
- 黒ごまソースを作る
- ④の野菜をみじん切りにする。
  - フライパンにごま油を入れ①を香りが出るまで炒める。
  - ②に⑤の調味料を合わせ、ソースを作る。
  - ソースを器に敷き、豆腐を載せ野菜を盛り、ひねりごまを上に乗らす。



#### 豚肉のさっぱり重ね焼き

◎170kcal ◎16.7g ◎8.7g ◎塩分1.0g

【材 料】(2人分)  
 豚肉ロース薄切り肉……………80g  
 塩……………0.2g  
 こしょう……………少々  
 しその葉……………2g  
 焼きのり……………2g  
 梅干し……………4g  
 とろけるスライスチーズ…20g  
 小麦粉……………6g  
 パン粉……………10g  
 卵……………10g  
 オリーブオイル……………6g  
 付け合せ レタス……………20g  
           ミニトマト……………80g

#### 【作り方】

- 豚肉に塩、こしょうをして下味をつける。
- ①を一枚しき、のり、しその葉、チーズを重ね豚肉で挟む。
- ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣を付ける。
- ③にオリーブオイルを振りかけオーブントースターで160℃10分焼く。  
 (フライパンで蒸し焼きにしても美味しくできます。→中火で片面を5分焼きひっくり返して5分焼く)

## <副菜「野菜」のアレンジ料理>

### Part1

#### ●野菜の梅肉和え

◎26kcal ①1.4g ②0.1g ③塩分0.8g



#### 【材 料】(2人分)

長芋……………40g  
オクラ……………30g  
もやし……………20g  
きゅうり……………20g  
梅干し……………6g  
鰹節……………1g  
みりん……………4ml  
しょうゆ……………2ml

#### 【作り方】

- ①長芋は皮をむき、2cm長さのせん切りにする。
- ②鍋に水を入れ火にかけ、オクラを塩茹でし薄い輪切りにする。
- ③もやしを茹でる。
- ④きゅうりを、2cm長さのせん切りにする。
- ⑤梅干しをたたき、みりん、しょうゆとあわせておく。
- ⑥⑤に野菜を入れ和える。

### Part2

#### ●春菊としめじのくるみ和え

◎66kcal ①2.7g ②4.3g ③塩分0.5g



#### 【材 料】(2人分)

春菊……………100g  
しめじ……………40g  
黄菊……………10g  
くるみ……………12g  
しょうゆ……………6ml  
酒……………2ml  
砂糖……………4g

#### 【作り方】

- ①たっぷりの湯に春菊を茎から入れ、塩茹でし冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ②しめじは食べやすい大きさにほぐし茹で、更に黄菊を茹でる。
- ③くるみはみじん切りにする。
- ④③にしょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ、茹でた野菜を入れ和える。

#### ●もずくとオクラと長芋の和え物

◎20kcal ①1.0g ②0.1g ③塩分0.6g

#### 【材 料】(2人分)

長芋……………40g  
オクラ……………60g  
もずく(塩抜き)…60g  
生姜……………2g  
だし汁……………60ml  
酢……………4ml  
しょうゆ……………8ml

#### 【作り方】

- ①もずくは食べやすい長さに切る。長芋は皮をむき、短めのせん切りにする。生姜をすりおろす。
- ②オクラを鍋に入れ、火にかけ塩茹でする。薄い輪切りにする。
- ③だし汁、酢、しょうゆを混ぜ①、②を入れ和える。



#### ●豆腐の野菜あんかけ

◎64kcal ①5.0g ②2.3g ③塩分0.6g

#### 【材 料】(2人分)

木綿豆腐……………100g	ほうれん草……………40g
しその葉……………2g	人参……………10g
長ねぎ……………10g	だし汁……………100ml
えのきだけ……………20g	しょうゆ……………8ml
なめこ……………20g	みりん……………4ml
しいたけ……………40g	片栗粉……………4g

#### 【作り方】

- ①豆腐を半分に切る。
- ②鍋を火にかけ①を入れ茹でる。
- ③野菜あんを作る。
- ④しその葉、長ねぎは薬味用に切る。えのきだけのいしづきを切り落とし、3cmの長さに切る。
- ⑤人参、しいたけを短冊に切る。
- ⑥ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ⑦鍋に⑤、なめこ、だし汁、調味料を入れ火にかけ煮えたら片栗粉でとじる。②に⑦をかけ④、⑥を盛りつける。

### 夕食に手軽にできる魚料理を

<主菜「魚」をおいしくアレンジ料理>

Part1

#### ●さんまのかば焼

◎262kcal ◎12.0g ◎17.9g ◎塩分0.9g



##### 【作り方】

- ①さんまは三枚におろす。
- ②しょうゆ、酒、みりん、砂糖を合わせておく。
- ③ねぎは白髪ねぎにする。
- ④さんまに小麦粉をつけて、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ⑤火をつけたままの④に②のあわせ調味料を加え、さんまにからめる。
- ⑥器にしその葉を敷き、甘酢で和えた菊を添え、さんまを盛り付け、白髪ねぎを天盛りにする。

##### 【材 料】(2人分)

さんま……………120g  
小麦粉……………12g  
油……………6g  
しょうゆ……………8ml  
酒……………4ml  
みりん……………4ml  
砂糖……………4g  
ねぎ……………10g  
しその葉……………2g  
菊……………20g  
砂糖……………2g  
塩……………0.2g  
酢……………3ml



#### ●鮭のホイル蒸し

◎173kcal ◎15.3g ◎9.2g ◎塩分0.8g

##### 【材 料】(2人分)

鮭……………140g  
酒……………5ml  
生しいたけ…10g  
ねぎ……………10g  
みそ……………12g  
砂糖……………4g  
酒……………2ml  
アスパラガス…30g  
パプリカ……………20g

##### 【作り方】

- ①ねぎとみそ、砂糖、酒を合わせてねぎみそをつくる。
- ②ホイルに酒を振った鮭を置き、ねぎみそをかけ、軸をとった生しいたけ、たんざく切りのパプリカ、アスパラガスを添えてホイルで包み、蒸気の上があった蒸し器で15分蒸す。  
※しいたけの代わりにしめじやまいたけなど、アスパラガスの代わりにいんげんやきぬさやでもかまいません。

#### ●ほうれん草の浸し

◎18kcal ◎2.1g ◎0.3g ◎塩分0.4g

##### 【材 料】(2人分)

ほうれん草…140g  
しょうゆ……………5ml  
かつおぶし…1.0g

Part2

#### ●たらのクリーム煮

◎207kcal ◎15.3g ◎10.7g ◎塩分1.2g



##### 【作り方】

- ①たらは酒をふり3等分に切る。
- ②①を電子レンジで4分間加熱する。
- ③アスパラガスはたべやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- ④玉ねぎはくし形、人参はいちょう切りに切る。
- ⑤たんざく切りにしたベーコンと玉ねぎ、人参を炒め、水120mlを加え煮る。
- ⑥人参がやわらかくなったら、牛乳を加えて調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に②、③を加えて出来上がり。

##### 【材 料】(2人分)

たら……………120g  
酒……………5ml  
ベーコン……………20g  
玉ねぎ……………100g  
人参……………30g  
アスパラガス…30g  
油……………4ml  
コンソメ……………1g  
塩……………1g  
こしょう……………少々  
牛乳……………120ml  
片栗粉……………6g



## <副菜「野菜」の味つけを工夫したアレンジ料理>

### Part1

#### ●なすのごまだれかけ

◎51kcal ◎1.9g ◎2.8g ◎塩分0.4g



【材 料】(2人分)  
 なす……………120g  
 白練りごま…10g  
 しょうゆ……5ml  
 みりん………5ml  
 だし汁………4ml

#### 【作り方】

- ①なすのヘタをとり、フォークや竹串で皮に穴を空け、ラップで一つずつ包んで、電子レンジで1個につき3分間加熱する。(2個で6分程度)
- ②煮切ったみりんとしょうゆ、白練りごまをあわせてごまだれを作る。
- ③なすを縦に手で裂いて盛り付け、ごまだれをかける。

### Part2

#### ●ところてんの和え物

◎25kcal ◎2.1g ◎1.4g ◎塩分0.7g



【材 料】(2人分)  
 ところてん…120g  
 きゅうり……20g  
 ハム…………20g  
 しょうゆ……6ml  
 酢……………8ml

#### 【作り方】

- ①きゅうり、ハムを千切りにし、ところてんとあわせ、しょうゆと酢で和える。

#### ●みそ汁 (わかめ・ねぎ・豆麩)

◎23kcal ◎1.4g ◎0.5g ◎塩分1.2g

【材 料】(2人分)  
 カットわかめ…1g                      ねぎ……………20g  
 豆麩……………1g                      みそ……………18g



#### ●カレー味肉じゃが

◎108kcal ◎3.6g ◎3.7g ◎塩分0.6g

#### 【材 料】(2人分)

じゃが芋…………120g	油……………4ml
(135g)	しょうゆ……8ml
豚ひき肉………20g	酒……………3ml
さやいんげん…10g	砂糖…………3g
玉ねぎ…………20g	カレー粉……0.5g
人参……………20g	

#### 【作り方】

- ①じゃが芋と人参は皮をむき、乱切りにする。玉ねぎはくし型に切る。さやいんげんは固めに茹でて、3cm程度に切っておく。
- ②鍋に油を熱し、じゃが芋と人参を炒め、豚ひき肉とカレー粉を加えてポロポロになるまで炒め、材料が半分かぶるくらいに水を入れ、玉ねぎを加えて調味料を入れ、中火で15分煮て、汁気がなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加える。

※さやいんげんの代わりにグリーンピースでもかまいません。

### 夕食には、肉を主菜に野菜たっぷりボリュームアップ



#### ●鶏ささみのくずたたき

◎110kcal ◎12.0g ◎0.5g ◎塩分0.8g

##### 【材 料】(2人分)

鶏ささみ……140g  
塩……………少々  
酒……………小2  
片栗粉………適量  
レタス………40g  
プチトマト…4個  
万能ねぎ……1本  
ポン酢………大2

##### 【作り方】

- ①まな板の上にささみをのせ、すりこぎ棒で叩き薄くそぎ切りにして、塩と酒を振りかけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして茹で、冷水にとる。
- ③レタスは手でちぎる。
- ④③のレタスをしき、②のささみをのせ、トマトを添える。

⑤小口切りのねぎを散らし、ポン酢をかける。  
※市販の和風や中華ドレッシングもよく合います。  
※シンプルに辛子しょうゆや生姜しょうゆでもおいしくいただけます。

#### ●みそ汁

◎35kcal ◎1.7g ◎0.9g ◎塩分1.5g

##### 【材 料】(2人分)

みそ……………18g  
だし汁…………300ml  
わかめ…………20g  
えのき…………40g

##### 【作り方】

- ①だし汁を火にかけ、軽く沸騰してきたら1cm位に切ったえのきを入れて、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ②最後に戻したわかめの水気を絞り、①に入れ火を止める。

#### ●野菜の揚げ浸し

◎195kcal ◎3.7g ◎10.0g ◎塩分0.8g

##### 【材 料】(2人分)

かぼちゃ……60g  
なす……………80g  
オクラ………30g  
揚げ油………適量  
赤唐辛子……1/2本  
(調味液)  
だし汁…………40ml  
しょうゆ……10ml  
みりん………10ml  
酒……………10ml

##### 【作り方】

- ①かぼちゃは5mm厚さに切り、なすは縦の4つ割りにする。オクラはヘタを切り落とす。
- ②赤唐辛子は種を取り除き、だし汁と調味料と合わせて、鍋でひと煮立ちさせてから粗熱を取る。
- ③①を170℃に熱した揚げ油で、素揚げする。
- ④③の野菜を熱いうちに、②の汁をかけ大根おろしを添える。

#### ●かぶとレモンの即席漬

◎6kcal ◎0.2g ◎0.0g ◎塩分0.3g

##### 【材 料】(2人分)

かぶ……………60g  
レモン…薄切り輪切りの1枚  
塩……………ふたつまみ  
(材料の1%)

##### 【作り方】

- ①かぶは皮をむき1/2にして、5mm位のスライスにする。
- ②レモンは洗い、薄い輪切りにする。
- ③ポリ袋にかぶ、レモンのスライス、塩を混ぜ入れて空気を抜き、30～40分漬ける。

## <主菜 野菜たっぷりの鍋料理>

### 常夜鍋

①142kcal ②9.1g ③7.9g ④2.4g



#### 【材 料】(2人分)

豚肉……………80g  
白菜……………80g  
春菊……………40g  
しめじ…………40g  
ねぎ……………40g  
〈調味料〉  
だし昆布………適量  
柚子……………適量  
七味……………適量  
ポン酢……………適量

薬味

#### 【作り方】

- ①鍋に昆布と水を入れ沸騰したら、豚肉と白菜の芯を入れおおむね火が通ったら残りの材料を入れる。
- ②材料に火が通ったら、薬味を入れポン酢をつけていただく。

## 季節の野菜をサラダにアレンジ…電子レンジでも簡単に

### カリフラワーサラダ

①116kcal ②2.0g ③9.2g ④0.2g



#### 【材 料】(2人分)

カリフラワー…100g  
人参……………40g  
辛子……………少々  
マヨネーズ……大2

#### 【作り方】

- ①カリフラワーは食べやすい大きさにする。人参も皮をむき食べやすい大きさにして茹でる。
- ②茹で上がったらざるにとり、冷ます。
- ③辛子とマヨネーズを混ぜて辛子マヨネーズを作り、冷ました野菜と和える。

※辛子の代わりにわさびでも美味。

※カリフラワー、人参は蒸しても電子レンジでもOKです。

# もうひと工夫したい時に、おすすめの料理

1

応援します 元気家族！ ヘルシーサポート りんごの会 肉-3  
 【1日20単位 1,600キロカロリーの食事 1食分の献立例】

献立名	食品名	1人分量 (g)	4人分量 (g)	食品の単位							塩分 (g)
				表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
ピースご飯	米	70		2.8							
	だし昆布	1/5cm									
	グリーンピース	25		0.3							
	塩	0.5									0.50
	酒	5									
ささみの 棒々鶏風  A	鶏ささみ	60				0.8					
	塩	0.5									0.50
	酒	0.5									
	きゅうり	50							50		
	白すりごま	10						0.7			
	砂糖	3								0.15	
	しょうゆ	6									0.90
	酢水	10									
	豆板醤	小さじ1/4									0.27
わかめ入り ミルク茶碗蒸し	カットわかめ	小1									
	卵	30				0.6					
	牛乳	90					0.8				
	塩	0.3									0.30
ほうれん草の お浸し	しょうゆ	2									0.30
	ほうれん草	50							50		
	だし汁	10									
	しょうゆ	4									0.60
果物	花かつを	少々									
	いちご	50				0.2					
合 計		(g)							100		3.4
		(単位)			3.1	0.2	1.4	0.8	0.7	0.3	0.2

1食分のエネルギー量  $\boxed{536}$  (キロカロリー) kcal = 80 kcal ×  $\boxed{6.7}$  (合計単位)

# 料理の作り方

肉-3

## 《ピースご飯》

- ① 炊飯器に米、水、だし昆布、グリーンピース、塩を入れて、普通に炊く。
- ② 炊き上がった直後に酒をふりかけ香りをつける。

## 《ささみの棒々鶏風》

- ① 鶏ささみは塩・酒をふりかけ、酒蒸しにした後、ほぐす。
- ② きゅうりは斜め薄切りにして重ね、せん切りにする。
- ③ A を混ぜ合わせたれを作る。
- ④ ①と②を器に盛り付けて、③をかける。

## 《わかめ入りミルク茶碗蒸し》

- ① わかめは水で戻して水気を絞り、器に入れる。
- ② 牛乳は電子レンジ（500W）で2分加熱する。
- ③ ときほぐした卵に②を少しずつ加え、塩・しょうゆを加えて、①の器に注ぐ。
- ④ すぐに深めの鍋に入れ、容器の卵液の高さの少し下位まで熱湯を注ぎ、ぴっちり鍋の蓋をして、ごく弱火で7~8分蒸す。火を消してそのまま5~6分おく。



2

応援します 元気家族！ ヘルシーサポート りんごの会 肉-12  
 【1日20単位 1,600キロカロリーの食事 1食分の献立例】

献立名	食品名	1人分量 (g)	4人分量 (g)	食品の単位							塩分 (g)	
				表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料		
ご飯	米飯	150		3								
豆乳スープ	もやし	15							15			
	人参	5							5			
	水	100										
	固形スープ	1/5個									0.43	
	塩	0.5									0.50	
	こしょう	少々										
	豆乳	50				0.3						
	じゃが芋	55		0.5								
	卵	1/5個				0.2						
	丘ひじき	10							10			
	レタス	5							5			
りんごの 豚肉巻き	豚もも薄切	60				1						
	塩/こしょう	0.5/少々									0.50	
	りんご	40			0.3							
	油	2						0.2				
	A	しょうゆ	3									0.45
		酒(ワイン)	5									
	B	ほうれん草	50							50		
		塩/こしょう	0.5/少々									0.50
		トマト	50							50		
	切干大根の ゴマ酢	切干大根	3							3		
B		だし汁	40									
		酒	少々									
		薄口しょうゆ	2									0.33
		戻しひじき	10									
C		人参	6							6		
		すりゴマ	8						0.5			
		酢	8									
		砂糖	3								0.15	
		塩	0.5									0.50
	合計	(g)							144		3.2	
	(単位)		3.5	0.3	1.5	0	0.7	0.5	0.2			

1食分のエネルギー量  $\boxed{536}$  (キロカロリー) kcal = 80 kcal ×  $\boxed{6.7}$  (合計単位)

## 《豆乳スープ》

- ① もやしは洗いひげを取り、人参は細いせん切りにする。じゃが芋は軟らかく茹で、よくつぶす。おかひじきは長さを便宜切り、茹でる。レタスはせん切りにする。
- ② 鍋に湯（水＋固形スープ）を入れ、もやしと人参を入れ火にかけ、沸騰したら塩・こしょうで調味する。
- ③ 豆乳とつぶしたじゃが芋を②に加え、よく混ぜ合わせる。沸騰直前に溶き卵を流し入れ、味を調える。
- ④ 食べる直前に丘ひじきとレタスを③に加える。

## 《りんごの豚肉巻き》

- ① りんごは芯を取り 10 等分程度に切る。ほうれん草は色よく茹で 2～3cm 位に切る。トマトは皮を湯むきして適宜切る。
- ② 豚肉を広げ、塩・こしょうで下味をつけ、りんごを巻く。
- ③ 油で軽く焼き、A の調味料をかけて中火で蒸し焼きにする。裏返しをしながら焼く。
- ④ 肉を焼き上げたら取り出し、ほうれん草を炒める。
- ⑤ 肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、④とトマトを添える。



## 《切干大根のゴマ酢》

- ① 切干大根は水に浸し、ふやけたら 15 分程度茹で、B の調味料を入れて軟らかく煮る。ひじきは水で戻し 2～3 分茹でる。人参はせん切りにして茹でる。
- ② すりゴマに C の調味料（酢は好みで加減）を混ぜ、下ごしらえした材料を和える。
- ③ 器に盛り、青みを添える。



3

応援します 元気家族！ ヘルシーサポート りんごの会 魚-1  
 【1日20単位 1,600キロカロリーの食事 1食分の献立例】

献立名	食品名	1人分量 (g)	4人分量 (g)	食品の単位							塩分 (g)	
				表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料		
梅干入り 枝豆ご飯	米	70		2.8								
	水	70										
	枝豆	20				0.3						
	梅干	5									1.11	
	酒	5										
鱈の カレー風味焼	鱈	100				1.7						
	酒	5										
	スキムミルク	2					0.1					
	カレー粉	0.5										
	片栗粉	2		0.1								
	油	4						0.4				
	A	みりん	6								0.17	
		しょうゆ	6									0.90
		レタス	10							10		
		トマト	30							30		
レモン	1/6個											
オクラの とろろ和え	オクラ	20							20			
	長いも	50		0.4								
	B	出汁	7									
		酢	7									
		うす口しょうゆ	3									0.50
		砂糖	2								0.10	
		のり	1/10枚									
焼茄子の お浸し	茄子	80							80			
	出汁	15										
	生姜	少々										
	しょうゆ	6									0.90	
合計		(g)							140		3.4	
		(単位)		3.3	0	2	0.1	0.4	0.5	0.3		

1食分のエネルギー量 528 (キロカロリー) kcal = 80 kcal × 6.6 (合計単位)



## 料理の作り方

魚一1

### 《梅干入り枝豆ご飯》

- ① 洗米浸漬し、ザルにあけ水気を切る。
- ② 枝豆は茹でて、さやから出す、梅干は果肉を刻む。
- ③ ①と②を合わせて普通に炊く。

### 《鱈のカレー風味焼》

- ① 鱈は、酒・塩をふりかけて、30分くらいおく。
- ② 片栗粉にカレー粉とスキムミルクを混ぜ、スズキにまぶしてテフロンフライパンで両面を焼いた後、Aの調味料を加えて照り焼きにする。
- ③ 器にレタスを敷き、鱈を盛り付け、トマトとくし型のレモンを添える。

### 《オクラのとろろ和え》

- ① オクラは塩少々をこすりつけ、熱湯にさっと通し、氷水にとる。水気をきって小口切りにする。
- ② 長いものは皮をむき、ビニール袋に入れて上からすりこぎで砕く。多少ころころの塊が残る程度に叩いたらオクラと混ぜ、Bの調味料で和える。



4

応援します 元気家族！ ヘルシーサポート りんごの会 豆腐-6  
 【1日20単位 1,600キロカロリーの食事 1食分の献立例】

献立名	食品名	1人分量 (g)	4人分量 (g)	食品の単位							塩分 (g)	
				表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料		
焼きうどん	干しうどん	60		3								
	干椎茸	1枚										
	人参	20							20			
	小葱	20							20			
	キャベツ	40							40			
	油	2						0.2				
	塩	0.3									0.30	
	こしょう	少々										
	卵	50			1							
	A	しょうゆ	5									0.75
		がらスープ	1.3									0.56
		こしょう	少々									
		酒	少々									
		生姜汁	少々									
豆腐サラダ	絹ごし豆腐	70			0.5							
	ブロッコリー	20							20			
	長いも	35		0.3								
	サラダ菜	10							10			
	B	すりゴマ	3						0.2			
		しょうゆ	6									0.90
		酢	10									
		練辛子	少々									
オレンジゼリー	オレンジ	150			1							
	絞り汁+水	120										
	レモン汁	少々										
	粉寒天	1										
	リキュール	少々										
	(人工甘味料)											
合計		(g)							110		2.5	
		(単位)		3.3	1	1.5	0	0.4	0.3	0.0		

1食分のエネルギー量  $\boxed{520}$  (キロカロリー) kcal = 80 kcal ×  $\boxed{6.5}$  (合計単位)

# 料理の作り方

豆腐—6

## 《焼きうどん》 \*食べる直前に作りましょう！

- ① 干椎茸は水で戻し、石づきを取り薄切りにする。人参は2cm位のせん切り、小葱は2cm位に切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ② 野菜の下ごしらえの後、うどんを茹で、流水でよくすすぎ、水気をきる。
- ③ 中華鍋に油を入れ、干椎茸・人参・キャベツ・小葱の順に炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ④ 具を鍋の片隅に寄せ、卵を半熟程度に炒める。
- ⑤ 茹でたうどんを加え、菜箸で大きくかき混ぜながら炒め、Aを加えて味をみる。出来上がりに生姜汁を回し入れる。

## 《豆腐サラダ》

- ① ブロッコリーは一口大に切り、塩を少々入れて茹でる。長いものは皮をむき、3cm位のせん切り、サラダ菜は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② Bを合わせてドレッシングをつくる。
- ③ サラダ菜を器に盛り、ブロッコリーと長いも、食べやすい大きさに切った豆腐を盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

## 《オレンジゼリー》 \*甘みの欲しい時は、人工甘味料を加えて。

- ① オレンジは皮をむき果汁を絞る。
- ② 分量の水に粉寒天を入れて混ぜ、火にかけ、沸騰させてから弱火にし2分間煮溶かす。
- ③ オレンジの絞り汁・レモン汁・リキュールを加え、ぬらした容器に流し固める。





## サケ缶のチャンチャン焼き

みその甘味がサケ缶とマッチ。野菜は常備してあるものを利用して。

1人分 299kcal 塩分2.9g

### ◆材料 / 2人分

サケ水煮缶……1缶(180g)  
ホールコーン缶…40g  
もやし……………160g  
人参……………4cm(40g)  
ピーマン…………20g  
とろけるチーズ…40g

③ { みそ……………大さじ1 1/2  
      みりん……………大さじ1

※野菜はキャベツなどを加えてもよい。

### ◆作り方

- ①もやしは適宜ひげ根を除く。人参は短冊に、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパン全体に人参を敷き詰め、もやしを広げてコーン、ピーマンを散らす。サケ缶はあらかじめほぐして缶汁ごと、上にのせる。
- ③②を混ぜ合わせ、②にかけ、チーズを散らす。
- ④ふたをして火にかけ1分、弱火にしてチーズがとけるまで2分ほど加熱する。

## サケ缶と野菜の混ぜずし

香味野菜の風味豊かな混ぜずし。酢飯とサケ缶の相性は抜群。

1人分 460kcal 塩分2.0g

### ◆材料 / 2人分

サケ水煮缶……………1缶(180g)  
温かいごはん……茶わん2杯分(300g)  
③ { 酢……………大さじ1 1/2  
      いり白ごま・砂糖……………各大さじ1  
      塩……………小さじ1/2  
生姜……………2かけ  
みょうが……………1個(10g)  
青じそ……………4枚

### ◆作り方

- ①サケ缶は、缶汁をきってほぐす。
- ②生姜と青じそはせん切りにする。みょうがは小口切りにする。③は混ぜ合わせる。
- ③温かいごはんに②を加えて、切るように混ぜ合わせる。①を加えて軽く混ぜ合わせる。



## サンマかば焼き缶と野菜のピリ辛丼

なすをたっぷり加えて、食べごたえ満点のどんぶりに。

1人分 565kcal 塩分1.3g

### ◆材料 / 2人分

サンマかば焼き缶…1缶(100g)  
なす(縦半分切り、斜め3cm幅に切る)……………3本(240g)  
ねぎ(斜め5mm幅に切る)……………1/3本(30g)  
サラダ油……………大さじ3  
豆板醤……………小さじ1/2  
水……………1/2カップ  
しょうゆ……………小さじ1/2  
{ かたくり粉…小さじ1/2  
  水……………小さじ1  
温かいごはん…茶わん2杯分(300g)

### ◆作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して、なすを入れ、しんなりとなるまで2～3分ほどいためる。フライパンに余分な油が残っていればキッチンペーパーでふきとり、ねぎと豆板醤を加えて軽くいため合わせる。
- ②サンマかば焼き缶はあらかじめほぐして缶汁ごと①に加える。水としょうゆを加え、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③温かいごはんをどんぶりに盛り、②をのせる。



## 貝だくさんの汁もの

貝だくさんの汁物。豚肉の代わりにサバ缶を使います。かぼすをギュッと搾って召し上がれ。

1人分 214kcal 塩分2.8g

### ◆材料／2人分

サバ水煮缶……………1缶(200g)

人参……………4cm(60g)

水菜……………4cm(40g)

ねぎ……………4cm(8g)

だし……………2カップ

② 酒……………大さじ2

塩・しょうゆ……………各小さじ1/2

かぼす(半分に切る)\*…1/2個

※かぼすの代わりに、すだち、ゆずなど季節の柑橘類を使っても。

### ◆作り方

①人参、水菜、ねぎはそれぞれせん切りにする。

②なべに②を入れて煮立て、サバ缶を缶汁ごと加える。

③再び煮立ったらアクを除き、①を加えて5～10秒煮る。火を消し、わんに盛る。

④かぼすを添え、搾り汁をかける。

## ツナ缶のカレーライス

ツナ缶のうま味がたっぷりのカレーライス。油漬缶のこくが味を深めます。

1人分 577kcal 塩分2.8g

### ◆材料／2人分

ツナ油漬缶(ライト、フレーク)……大1缶(165g)

トマト(くし形に切る)……1個(150g)

玉ねぎ(薄切りにする)……1/4個(50g)

オクラ(1cm幅に切る)……4本

サラダ油……………小さじ1

カレールー……………35g

水……………1 1/2カップ

しょうゆ……………少量

温かいごはん……………茶わん2杯分(300g)

### ◆作り方

①なべにサラダ油を熱し、玉ねぎを2～3分、しんなりとなるまでいためる。

②水を加えて煮立て、いったん火を消す。カレールーを入れてとかし、再び火にかける。

③ツナ缶は油をきり、あらかほぐしてなべに入れ、トマト、オクラを加えてしょうゆで味をととのえる。1～2分煮て火を消す。

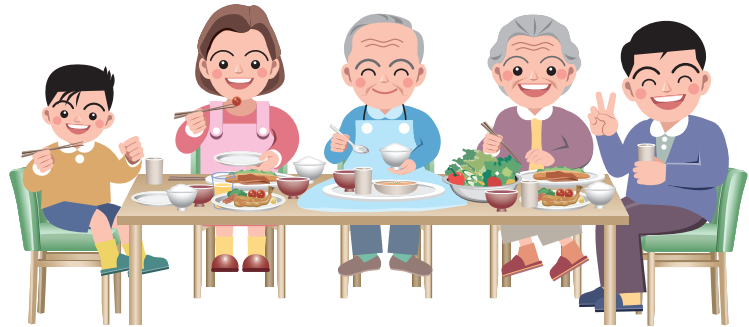
④器にごはんを盛り、③をかける。



気をつけたい

# 高齢者の食事

食事は、高齢者にとって大きな楽しみの一つです。体力回復にも大切な役割を果たします。歯が悪くて食べにくいとか、病気に合った食事が必要な場合もありますが、特別な制限がなければ、本人の好きなものを食べさせてあげましょう。

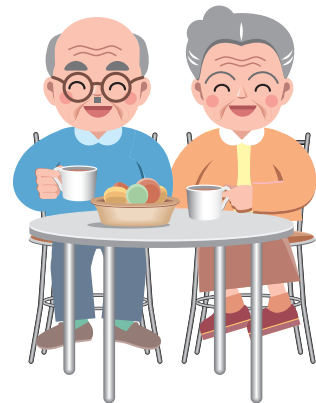


できるだけ自分で食べることでできる調理の工夫も必要です。

家族と一緒に食事時間を過ごすことは、高齢者にとっては楽しみと同時に気分転換や刺激にもなります。

## ◆◆◆ 脱水に注意 ◆◆◆

高齢者は、脱水症状になっても、のどの渇きなどの自覚症状が乏しいため水分の摂取も少なく、回復が遅れがちとなり脱水症特有の症状が出る場合があります。例えば、意欲の低下、不眠、ボケ症状などの精神症状や、血液が濃縮されるためにおこる脳血栓や脳梗塞をひき起こす可能性が高くなるのです。



### 〈水分を補給する方法〉

1日にカップ約5杯(1,000cc)の水分を摂ることが必要です。

いつでも飲めるように手の届くところに用意しておくことや、食事に汁物を付けたり、食後にお茶をすすめるなど水分の補給に注意しましょう。



おかゆの材料  
(水5、米1の割合)

## おかゆとごはんが 一緒に炊ける！

おかゆを炊くのは意外に手間と時間がかかるもの。でも、この方法ならば、簡単！ごはんを炊く時、茶碗蒸しの器におかゆの材料を入れて電気釜に入れば一石二鳥です。

食物や水分が食道を通りにくい

# えんげ 嚥下困難とは

高齢者になるにつれ身体機能の低下や、病気の進行にともなう諸機能の低下、脳卒中などの後遺症により、咀嚼、嚥下困難な人が増えています。個人差はありますが、加齢とともにだ液の分泌量が減り、食べ物を嚥んだり、飲み込んだりする機能も低下してきます。

食べ物や水分が気管に入り、むせることにより食べる量も少なくなり、低栄養などを招くこととなります。また、気管から肺に入ることによって嚥下性肺炎を起こしたりします。

本人の症状にあわせ、好みを生かしながら、一人ひとりの咀嚼や嚥下の状態に合わせて食べやすくした食事のことを嚥下食といえます。

## 嚥下困難な 高齢者向け 調理のポイント

- ①口からのどの通過がなめらかな形態の（つるり、とろりとした）ものが、飲み込みやすいです。
- ②きざむ、裏ごす、つぶす、ミキサーにかけるなど、食べやすいペースト状にします。
- ③ゼラチン、片栗粉、とろみ材などでとろみをつけて、のどの通りをよくします。
- ④水やお茶などもむせる場合は、くず粉、とろみ材、重湯などでとろみをつけます。

## ◆◆◆ 誤飲・誤嚥しやすいもの ◆◆◆

- ①一般に酸味の強い食べもの、飲みものはむせやすくなります。また、みそ汁などもむせやすいので、注意が必要です。
- ②むせやすい飲みもの・食べものは、とろみをつけることによって摂取しやすくなります。
- ③水を飲むとむせるため水分の補給がむずかしい場合も、水にとろみをつけると飲みやすくなります。
- ④かんきつ類、オレンジジュース、梅干し、すまし汁は、むせやすいです。
- ⑤もち、ピーナッツ、大豆、こんにゃくなどは、のどや気管につまりやすい食品です。

### むせやすいもの



### のどや気管につまりやすいもの



## 編集後記

---

このたび、山形県の委託事業として高齢者の低栄養予防を目的とした低栄養予防のための献立集を発刊いたしました。

平成18年度から介護予防事業として、「栄養改善」についての全国的な取り組みがスタートしました。ねらいは、高齢者の毎日の営みである「食べること」を通じて、低栄養の予防と食生活の改善を図り、高齢者の健康づくりと自己実現を目指すことにあります。

「生きることは食べること」に対して、改めて考える機会となりました。管理栄養士・栄養士に求められるニーズも多様化しています。今回の献立集作成にあたり、会員の中から福祉協議会の管理栄養士を中心に編集委員会を立ち上げて、献立作成と調理、写真撮影まで手作りで行いました。この献立集を県内の福祉施設をはじめ、行政関係機関、会員の皆様から長くお手元で活用して頂ければ幸いです。発刊にあたりご指導とご協力をいただいた関係機関の皆様に深く感謝申し上げます。

### 〈低栄養予防献立集編集委員会〉

上野 和子	山川 晴美	西村恵美子
小川 豊美	佐藤 明子	柿崎 明美
伊藤喜久子	鈴木美智子	尾形 弘子

### 参考資料

ヘルシーサポート「りんごの会」献立集  
栄養と料理（女子栄養大学出版）  
日本食生活協会「高齢者の食事」



# 食からはじまるいきいき生活

～低栄養を予防するための食生活～

発行日 平成24年 2月29日

発行 山形県・(社)山形県栄養士会

〒990-0021

山形市小白川町四丁目32-7 山口ビル301

TEL 023-633-4727

FAX 023-633-4764

<http://www.ymgeiyo.or.jp>

E-mail:ymgeiyo@tune.ocn.ne.jp

編集 (社)山形県栄養士会 低栄養予防献立集編集委員会

印刷 (株)大風印刷