

# お家にある材料でできる！ フレイル予防の時短レシピ



30分調理



食からはじめよう  
からだづくり

かんたんに作れるよ♪



## このレシピ集の特徴

家庭にある食材で、30分程度でできるよう工程表つき！  
主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい献立！

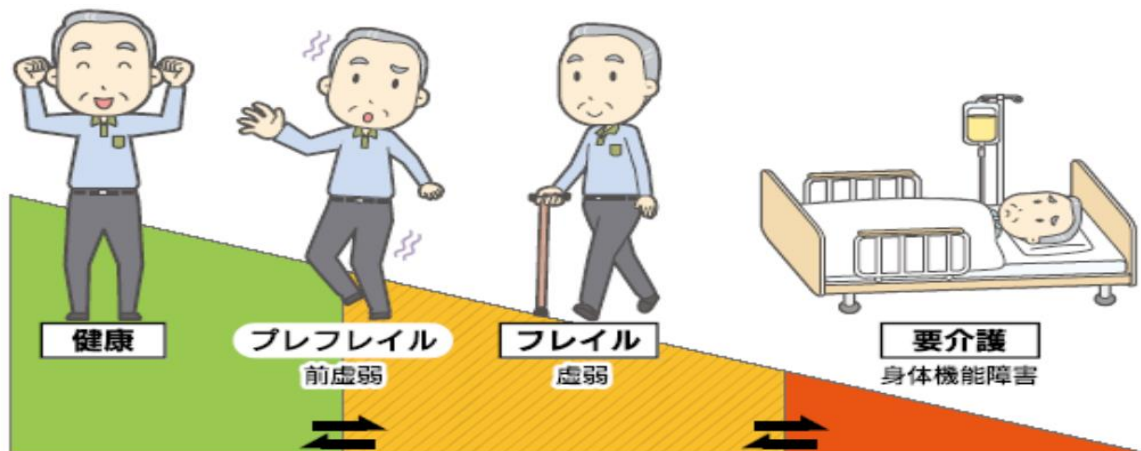


## 目次

- |   |   |        |
|---|---|--------|
| 1 | 中華風定食（ごはん・麻婆豆腐・小松菜の辛子和え・中華風コーンスープ）                | P 3    |
| 2 | 火を使わない！サバ缶定食<br>（ごはん・鯖のマヨパン粉焼き・切り干し大根のサラダ・塩昆布スープ） | P 5    |
| 3 | 島野菜たっぷり定食<br>（かぼちゃごはん・茹で豚のごまだれ・おろし納豆・吉野汁・牛乳ムース）   | P 7    |
| 4 | こうや丼定食（こうや豆腐の卵どんぶり・キャベツともやしの酢の物）                  | P 9    |
| 5 | 栄養満点！そうめん汁定食（そうめん汁・サバ缶炒め）                         | P11    |
| 6 | かんたん！ぶた丼（豚丼・大根と人参のなます・中華スープ）                      | P13    |
|   | *おまけレシピ   | P15~16 |
|   | *食べやすくするためのひと工夫①～食材の切り方～                          | P17    |
|   | *食べやすくするためのひと工夫②～飲み込みやすくするために～                    | P18    |
|   | *おわりに   | P19    |

# フレイルとは？

健康な状態と要介護の中間的な状態です。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

## フレイル予防の食事

いろいろな食品を  
組み合わせて食べることで  
バランスの良い食事になります。





# 中華風定食



歯の弱い方は小松菜の代わりに  
ほうれん草を利用していただき  
さい。

## <材料2人分>

- …主食      ●…主菜
- …副菜      ●…汁

●ごはん…300g

### ●麻婆豆腐

木綿豆腐…150g

豚ひき肉…80g

小ねぎ…10g

水…100cc

★ [ にんにく・しょうが  
(チューブ) …適量

ごま油…大さじ1

[ しょうゆ…小さじ1

● みそ…小さじ1/2

砂糖…小さじ1

酒…小さじ1

片栗粉…小さじ2

水…小さじ2

<1人分>

エネルギー 646kcal

たんぱく質 23.6g

食塩相当量 2.7g

### ●小松菜の辛子和え

小松菜…1袋 (200g)

○ [ 練り辛子…3cm

[ しょうゆ…小さじ1

削り節…適量

### ●中華風コーンスープ

ストロウ (クリーム) …

180ml (1缶)

水…200cc

鶏がらスープの素…

小さじ1

卵…1個

こしょう…少々

片栗粉…小さじ1

水…小さじ1

	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	ごはん	ごはん						
主菜	麻婆豆腐	木綿豆腐（角切り） 豚ひき肉 小ねぎ（小口切り） ★チューブ にんにく チューブ しょうが 水 ごま油 砂糖・酒 ● しょうゆ みそ 片栗粉	①●の調味料を合わせる	②木綿豆腐・小ねぎを切る	③鍋にごま油を熱し、★と豚ひき肉を炒め、次に●を加えて炒める	④鍋に水と豆腐を入れ、中火で煮込んで味をなじませる	⑤水溶き片栗粉でトロミをつけて小ねぎをちらす	
副菜	小松菜の辛子和え	小松菜 ○ 練り辛子 しょうゆ 削り節	①小松菜を塩を入れた熱湯でサッと茹でる	②○の調味料を合わせる ③小松菜は水気を絞り、4cm程度に切る		④ボウルに小松菜と○を入れ、混ぜ合わせる	⑤器に盛り、削り節をちらす	
汁	中華風 スープ	スイートコーン（クリーム） 水 鶏がらスープの素 卵 こしょう 片栗粉			①鍋に分量の水スイートコーン（クリーム）を入れ、よく混ぜてから火にかける	②煮立ってきたら鶏がらスープ・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でトロミをつける	③溶き卵を流し入れ、卵が細かく浮いてきたら火を止める	





# 火を使わない！サバ缶定食



<1人分>

エネルギー 488kcal  
たんぱく質 17.3g  
食塩相当量 2.6g

<材料2人分>

●・・・主食      ●・・・主菜  
●・・・副菜      ●・・・汁

●ごはん…300g

●鯖のマヨパン粉焼き

鯖味噌缶…120g

玉ねぎ…60g

マヨネーズ…小さじ1

こしょう…少々

パン粉…3g

パセリ…少々

●切り干し大根のサラダ

切干大根…16g

きゅうり…100g

ハム…10g

酢…大さじ1強

★ 砂糖…小さじ2

みりん…大さじ1/2

薄口しょうゆ…

大さじ1弱

●塩昆布スープ

人参…10g

しめじ…10g

ねぎ…5g

塩昆布…6g

水…260cc



鯖のマヨパン粉焼きを  
パンにのせてもOK

	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	ごはん	ごはん						
主菜	鯖のマヨパン粉焼き	鯖味噌缶 玉ねぎ マヨネーズ こしょう パン粉 パセリ		①玉ねぎを薄く切る	②鯖缶の汁をきる	③器に玉ねぎを敷きその上に鯖をのせる ④レンジで1分温める	⑤レンジから出しマヨネーズをぬり パン粉をまぶし、トースターで 焦げ目をつける	⑥パセリをふる
副菜	切り干し大根のサラダ	切干大根 きゅうり ハム 酢 ★砂糖 みりん しょうゆ	①切干大根を洗いもどす ②★で、あわせ酢をつくる	③きゅうりをせん切りし、塩をふる ④ハムをせん切りにする	⑤切干大根・きゅうりの水気をしぼる	⑥★合わせ酢に全ての材料を漬ける		⑦器に盛る
汁	塩昆布スープ	人参 しめじ ねぎ 塩昆布 水		①にんじんをピーラーで切る ②しめじをさく ③ねぎを小口に切る			④全ての材料をカップに入れて ラップをし、レンジで3分間温める	





# 島野菜たっぷり定食

<材料2人分>

●・・・主食 ●・・・主菜 ●・・・副菜  
 ●・・・汁 ○・・・デザート

<1人分>

エネルギー 610Kcal  
 たんぱく質 23.1Kcal  
 食塩相当 1.7g



## ● かぼちゃごはん

精白米… 120g  
 水… 140cc  
 かぼちゃ… 50g  
 だしこんぶ  
 塩…少々

## ● おろし納豆

ひきわり納豆…60g  
 大根… 80g  
 オクラ… 10g  
 みょうが… 6g

● [しょうゆ…小さじ1弱  
 みりん…小さじ1弱]

## ○牛乳ムース

ムースの素… 60cc  
 (液体タイプ)  
 牛乳… 60cc  
 キウイフルーツ… 100g  
 りんご… 40g  
 ミントの葉… 2枚

## ● 茹で豚のごまだれ

豚ロース肉(薄切り)…80g  
 ほうれん草… 60g  
 きゅうり… 30g  
 トマト… 60g

[ごま(練り)…小さじ1  
 ★ しょうゆ…小さじ1弱  
 酢…小さじ2  
 砂糖…小さじ2]

かたくり粉… 小さじ1弱  
 しょうが…適量  
 酒…大さじ1強

## ● 吉野汁

とうがん…30g  
 人参… 15g  
 なす…30g  
 じゃがいも…30g  
 ごぼう… 5g  
 深ネギ…10g

○薄口しょうゆ…小さじ1弱  
 だし汁… 300cc

[片栗粉…小さじ1弱  
 水…小さじ1弱]



・納豆、かぼちゃ、とうがんは冷凍でき買い物に行けない時に便利です。  
 ・りんごをすりおろすと噛みにくい方でも食べやすくなります。



	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	かぼちゃごはん	精白米 かぼちゃ 水 だしこんぶ 塩	①米は洗ってざるにあげておく	②かぼちゃを1cm角に切る	③炊飯器に米・かぼちゃ・水を入れ、だしこんぶ・塩を加え炊く			
主菜	茹で豚のごまだれ	ほうれん草 トマト きゅうり 豚ロース肉 清酒 片栗粉 しょうが ごま(練り) ★しょうゆ 酢 砂糖 豚ロース肉 酒	①ほうれん草を塩を入れた熱湯でサッと茹で水気を絞り、3cm程度に切る	②きゅうりをせん切りに、トマトをくし形に切る		③豚ロース肉を清酒で和え片栗粉をまぶす ④★の合わせタレを作る	⑤しょうがを入れた熱湯で③を茹で冷水にとる。	⑥器に盛りつけタレをかける
副菜	おろし納豆	ひきわり納豆 大根 オクラ みょうが ●しょうゆ みりん	①オクラを茹で小口切りにする	②みょうがを細く切り湯を通す ③大根をすりおろす			④納豆と大根を合わせ●で味を整え器に盛る	
汁	吉野汁	とうがん 人参 なす じゃがいも ごぼう 深ネギ だし汁 Oしょうゆ 片栗粉 水	①とうがん・人参・じゃがいも・なすを食べやすい大きさに、深ねぎを小口切りにする	②ごぼうをささがきにして酢水に浸けてアクを抜く	③鍋にだし汁を入れ材料を煮る		④火が通ったらOを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける	
デザート	牛乳ムース	ムースの素 牛乳 キウイフルーツ りんご ミントの葉	①牛乳・ムースの素を混ぜ冷蔵庫で冷やし固める。				②キウイフルーツ・りんごを切る	③①と②を器に盛りミントを飾る





# こうや丼定食



## <材料2人分>

- ・・・主食
- ・・・主菜
- ・・・副菜
- ・・・汁

<1人分>  
エネルギー 528Kcal  
たんぱく質 22.7Kcal  
食塩相当 2.6g

## <材料2人分>

- とうや豆腐の卵どんぶり
  - とうや豆腐の卵どんぶり
  - キャベツともやしの酢の物
- ごはん・・・300g  
とうや豆腐・・・1枚  
鶏もも肉・・・60g  
長ねぎ・・・30g  
人参・・・10g  
卵・・・2個  
和風顆粒だし・・・2g  
★ 水・・・300cc  
みりん・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1
- キャベツ・・・1/4個 (50g)  
もやし・・・1/4袋 (50g)  
乾燥わかめ・・・大さじ2  
酢・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ1  
白だし・・・大さじ1  
すりごま・・・適量



とうや豆腐を薄めに切ると食べやすいです。

	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	こうや豆腐の卵どんぶり	ごはん	①こうや豆腐を水に戻し、一口大の大きさに切る					
		こうや豆腐	②★の調味料を合わせ、丼つゆを作る					
主菜		鶏もも肉	③人参を1cm幅の細切りにする					
		長ねぎ	④長ねぎを斜め切りにし、白い部分と緑の部分に分ける					
		人参	⑤鶏肉を一口大の大きさに切る					
		卵	⑥★丼つゆを中火にかけ、高野豆腐・人参・鶏肉・長ねぎの白い部分を煮る					
		和風顆粒だし						
		★水					⑦溶き卵を加え、長ねぎの緑の部分を入れ、火を止めて蓋をする	
		みりん						
		しょうゆ					⑧器にごはんを盛り、⑦をかける	
副菜	キャベツともやしの酢の物	キャベツ	①●の調味料を合わせる					
		もやし	②カットわかめを水に戻す					
		乾燥わかめ	③キャベツを食べやすい大きさに切る					
		酢			④キャベツ・もやしを茹で、水気を絞る			
		●砂糖					⑤ボウルに全ての材料を入れ●で和える	
		白だし						
		すりごま						





# 栄養満点！そうめん汁定食



## <材料2人分>

●・・・主食      ●・・・主菜  
●・・・副菜      ●・・・汁

### ●●●そうめん汁

そうめん・・・1束 (50g)

しめじ・・・1袋 (100g)

水・・・300cc

和風顆粒だし・・・2g

★ 塩・・・1g

しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・大さじ1/2

鶏むね肉・・・70g

● [ しょうゆ・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

卵・・・1個

小ねぎ・・・適量

### ● サバ缶炒め風

サバ缶・・・1缶

キャベツ

・・・1/4個 (200g)

玉ねぎ・・・1/2個 (100g)

人参・・・1/4本 (40g)

## <1人分>

エネルギー 557kcal

たんぱく質 33.5g

食塩相当量 2.9g



- ・ポリ袋を使うと手軽にできます。
- ・缶詰はツナ、貝など代用可！
- ・しめじをなめこやえのきに変えると噛みにくい方でも食べやすくなります。

	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	そうめん汁	そうめん	①鍋に、たっぷりのお湯（袋料理を煮るため）を沸かす					
		しめじ	②①とは別鍋でしめじを茹でる					
副菜	そうめん汁	水	③肉を一口大に切る	④袋に肉と●を入れ空気を抜いて結ぶ（下味をつける）		⑤④を「サバ缶炒め風の袋」と一緒に、袋ごと20分煮る。	⑥そうめんを湯がく	⑦別鍋にしめじと水を入れ火にかけ、沸騰したら★と卵を加える
		和風顆粒だし						
汁	そうめん汁	★塩	鶏むね肉	●しょうゆ				
		しょうゆ						
主菜	サバ缶炒め風	小ねぎ	①野菜を食べやすい大きさに切る。					
			②袋にサバ缶と野菜を入れ空気を抜いて結ぶ					
主菜	サバ缶炒め風	サバ缶	③②を「鶏肉の袋」と一緒に、袋ごと20分煮る。					④器に③を盛る
		キャベツ						
主菜	サバ缶炒め風	玉ねぎ						
		人参						





# かんたん！ぶた丼



<1人分>

エネルギー 567kcal  
たんぱく質 23.1g  
食塩相当量 2.9g

## <材料2人分>

●…主食 ●…主菜  
●…副菜 ●…汁

### ●● 豚丼

ごはん…300g  
豚肉…160g  
玉ねぎ…1/2(100g)  
ピーマン…2個(80g)  
水…150cc

しょうがチューブ  
…4cm

★ しょうゆ…大さじ1  
酒…大さじ1  
みりん…大さじ1/2  
片栗粉…小さじ1/2

ごま油…大さじ1/2

### ● 大根と人参のなます

大根…100g  
人参…1/8本(20g)

酢…大さじ1

● 砂糖…小さじ2  
塩…適量

すりごま…適量

### ● 中華スープ

えのき…1/2束(50g)  
カットわかめ…1g  
鶏がらスープの素  
…小さじ2(5g)

小ねぎ…1g

水…300cc

- 食欲がない時におすすめです。
- 豚肉の部位は何でもOKです。
- 豚バラ肉を使うとカロリーアップ。
- 歯が弱い方には、薄切肉を利用してみてください。

	献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食	豚丼	ごはん	①豚肉は一口大に切り、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする			②鍋に水を沸騰させ、豚肉、玉ねぎ、ピーマンの順に入れ水気がなくなるまで煮る		
		豚肉						
主菜		玉ねぎ					③②に★を入れ味を付け、最後にごま油を加える	
		ピーマン						
		水						⑤器にご飯を盛り④をかける
		しょうがチューブ						
		しょうゆ						
		★酒						
		みりん						
		片栗粉						
		ごま油						
副菜	大根と人参のなます	大根	①大根・人参を千切りにする					
		人参						
		酢		②①を茹で、水気を絞る				
		●砂糖						
		塩				③●を合わせる		
		すりごま						
							④②を③で和えて、すりごまをふる	
汁	中華スープ	えのき	①わかめを水で戻す					
		カットわかめ						
		鶏がらスープの素		②小ねぎを小口切り、えのきを食べやすい長さに切る				
		小ねぎ						
		水				③鍋に分量の水・鶏がらスープの素を入れ火にかけて、沸騰したらえのき・わかめを入れひと煮立ちさせる		④最後にねぎをちらす



# おまけレシピ

## かんたん！炊き込みご飯

材料（2人分）

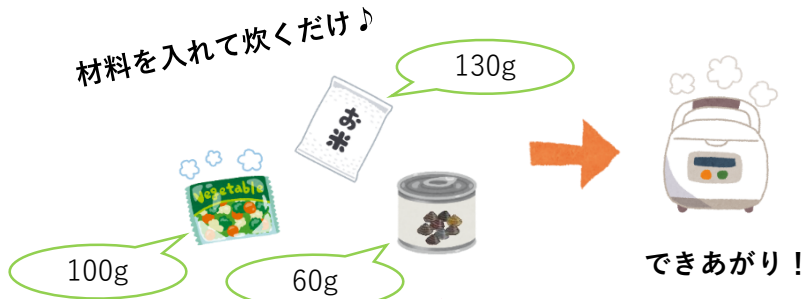
- 米…130g
- 水…1カップ（200cc）
- 焼き鳥缶（たれ）…1缶（約60g）
- ミックスベジタブル…100g



作り方

- ①洗米し、分量の水で浸漬する
- ②焼き鳥缶と、ミックスベジタブルをいれ、炊飯する

材料を入れて炊くだけ♪



お好みでしょうがを入れてもOK♪

## 野菜たっぷりポタージュ

材料（2人分）

- 玉ねぎ・人参・じゃがいも…各1/4個
- バター…10g
- コンソメ顆粒…小さじ1/2
- 水…1/2カップ（100cc）
- 牛乳…1/2カップ（100cc）
- 塩…適量

作り方

- ①野菜を薄切りにし、バターで炒める
- ②水とコンソメを入れ、煮る
- ③牛乳を加えて、ミキサーにかける
- ④塩で味をととのえる



材料を切って…



煮込んで…



ミキサーにかける♪



食欲がない時におすすめ！冷凍保存で作り置き♪



# おまけレシピ

## みそ玉

材料（6個分）

- みそ…100g
- だしパックの中身…8g
- ねぎ…20g

作り方

- ①みそ、だしパックを混ぜ合わせる
- ②小口切りにしたねぎを加え、さらに混ぜる
- ③6等分にし、ひとつずつラップにのせてくるくるとねじって結ぶ
- ④冷凍庫で保存する（1週間程度）



お湯を150cc注ぐとみそ汁になります。  
作りおきすると楽ちん♪



味噌はだしの入っていないもの、出汁パックの中身は細かい粉末状のものがおすすめ！

★おすすめ食材★

かつお節、乾燥わかめ、乾燥あおさ、焼き海苔、ごま、油揚げ、しょうが

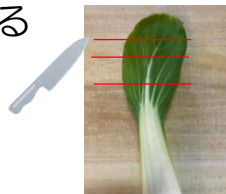


## 食べやすくするためのひと工夫① ～食材の切り方～

噛む力、飲み込む力が弱まってくると食欲も低下し、1日に必要なエネルギーをとることが難しくなります。噛みやすく、飲み込みやすくするためのひと工夫を紹介します。

### ◎葉物野菜（キャベツ、白菜、ほうれんそうなど）

野菜の繊維に対して直角に切る  
葉の固い部分は避ける  
やわらかく加熱する



### ◎トマト、なす

湯向きする  
皮を剥く



### ◎フロッキー

軸に十文字の隠し包丁を入れ、やわらかく加熱する

### ◎かぼちゃ

皮は完全に剥いて、やわらかく加熱する  
一口大に切る

### ◎麺類

3～5cmの長さに切る



### ◎肉類

一口大に切る  
皮や脂身は除くか、切れ目を入れる  
包丁の背でたたいて、やわらかくする

### ◎魚介類

一口大に切る  
イカ、タコ、貝類は避けるか、なるべく薄く切る

## 食べやすくするためのひと工夫② ～飲み込みやすくするために～



食事中、パサパサ感じる・・・



飲み込みにくくなった・・・

### ★とろみをつける

片栗粉・くず粉・コーンスターチなどを使用しとろみをつけたり、ゼラチンや寒天でゼリー状にすることで、むせにくくします。

(例) マーボー豆腐、あんかけ、くず湯など

※市販の「とろみ調整剤」を使用することもできます。薬局やスーパーの介護用品コーナーなどを見てください。

### ★和える

マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルトなどで和えると、食材どうしがまとまりやすくなります。

(例) ポテトサラダ、タルタルソースなど

### ★納豆(食べにくい場合は、ひきわり納豆)、オクラ、すりおろした山芋(長芋)などをかける

食材そのものが持つ、粘りやとろみを利用します。

### ★酸味の強いものを控える

酸味が強いとむせる原因に。レモンなどの強い酸味は避けます。

## おわりに

私たち名瀬保健所管内行政栄養士連絡会では、住民の健康づくりや生活習慣病予防につなげるため、栄養・食生活の面から様々な取り組みを行っています。

令和元年度は「**食からのフレイル予防**」の実践に役立てていただけるように、料理を組合せた1食ごとの献立レシピ綴りを作成しました。**”自宅にある材料で”そして”誰でも使える”**レシピ集です。

1食あたりの**カロリー**や**食塩量**だけでなく、フレイル予防のために必要な**たんぱく質**をしっかりと摂れるよう工夫しています。

また、「主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事」をどなたでも短時間で作れるように、調理工程を載せていますので、料理初心者の方にもおすすめです。

家族やご自身の健康管理のお供に、このレシピ集を活用いただけたら幸いです。

皆さまの食卓にレシピ集の料理が並び、楽しく豊かな食生活が送れますようお願いしています。

令和2年6月 名瀬保健所管内行政栄養士連絡会



### 名瀬保健所管内行政栄養士連絡会

#### 【名瀬保健所】

山下雅世

#### 【奄美市】

相良園佳 泉裕子 村田富美子

松元幸子 且友紀子 向井祐美

#### 【宇検村】

濱田由利香

#### 【瀬戸内町】

田村夏海 西田めぐみ

#### 【龍郷町】

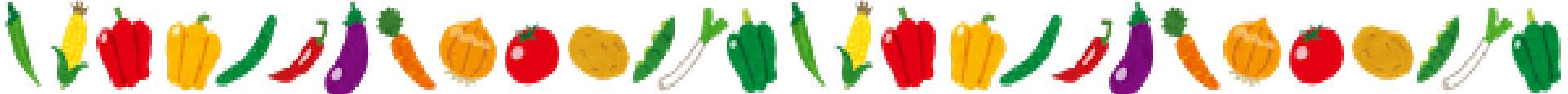
小林いずみ

#### 【喜界町】

川畑早紀

#### 参考図書

- ・鹿児島県発行「食による管理栄養士がすすめるフレイル予防の手引き」
- ・鹿児島県栄養士会発行「管理栄養士によるクッキング講座レシピ集」
- ・名瀬保健所管内行政栄養士連絡会作成「野菜レシピ集」



野菜レシピ集はこちらから  
ダウンロードできます♪

<https://www.pref.kagoshima.jp/aq03/2020eiyou.html>

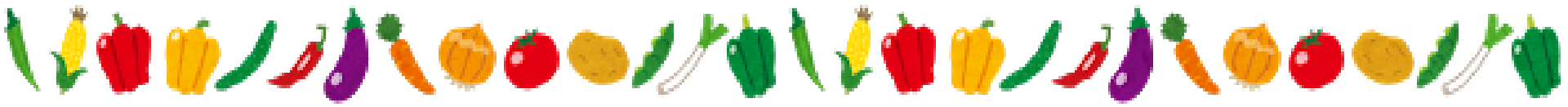


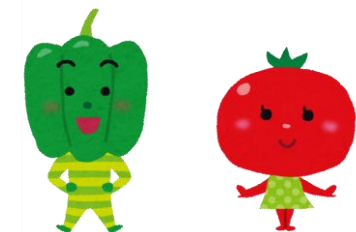
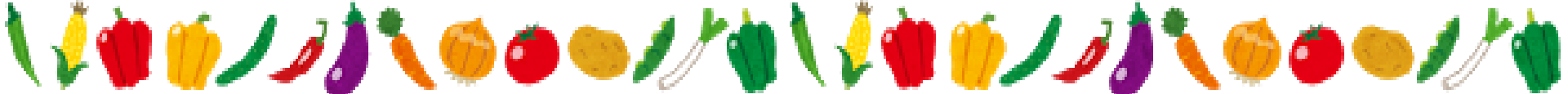
大島支庁保健福祉環境部（名瀬保健所）

健康企画課



0997-52-5411（515）





☆ポロシャツ作成（一般販売中）

普段の食生活を見直すとき『塩分（ましゅ）とお酒（せえ）の量を少し減らし、野菜をこぶし2つ分（ベジダブル）を毎食とりましょう！そして健康につなげましょう！』の想いが込められています。

今日から出来ることに取り組んでみてはいかがでしょうか♪

\*ポロシャツ希望等は保健所又は各市町村の栄養士にお問い合わせください。

