



高齢者の介護予防食



平成29年（2017年）『国民健康・栄養調査』の結果から、65歳以上の低栄養傾向の者（BMI \leq 20kg/m²）の割合は、16.4%であり、男女別にみると男性12.5%、女性19.6%です。低栄養によるフレイル（虚弱）や、サルコペニア（加齢に伴う筋力の減少）を防ぐためにも、栄養価の高い食事を心掛けましょう。

千葉大学 管理栄養士 横山芽衣子先生提供

★栄養状態を知るチェックポイント!★

- ① この6か月間で体重変化はありますか
- ② 食べることが楽しいですか
- ③ 経済的な理由での食事の量や質の変化はありますか
- ④ 買物や食事支度に不便を感じていませんか
- ⑤ 歯・口腔・嚥下の問題はありますか
- ⑥ 下痢や便秘はしていませんか
- ⑦ 1日の食事回数や主食・主菜の量の変化はありますか

食事例 1



～献立名～

- 豚肉の柔らか生姜焼き
- さっぱりポテトサラダ
- ごはん
- オクラの味噌汁

栄養価：エネルギー：718kcal、水分：532ml、タンパク質：27.2g、脂質：26.4g、炭水化物：86.3g、食塩相当量：3.0g

食事例 2



～献立名～

- ふわふわお好み焼き
- ホイル焼き
- みかん1個

栄養価：エネルギー：465kcal、水分：484ml、タンパク質：23.1g、脂質：16.5g、炭水化物：56.2g、食塩相当量：2.4g

（作り方は裏面です）

食事の摂り方のポイント

●汁物の工夫 ～具沢山にする例～

主食（炭水化物）……………そうめん・そば・すいとん・春雨

主菜（タンパク質・脂質）……………肉団子・片栗粉をまぶしたささみ
魚団子・卵・豆腐・厚揚げ・豆乳

副菜（ビタミン・ミネラル）………野菜・海藻・きのこ類

※みそ汁に豆乳やミニトマトを加えると減塩に！

●主食の工夫 ～食べやすくする例～

- おにぎり等、一口大にして食べやすくする
- あんかけ等、とろみをつける
- 具を入れた炊き込みご飯にする

タンパク質は大事！
しっかり摂りましょう

◆水分補給のためには◆

- ① 1日に3食とり、欠食をしない。
- ② 食事の時はコップ1杯程度の飲み物を飲む。
- ③ 食事量が少ない場合は、プラス2、3杯の飲み物を飲む。
- ④ 汗をかいた時、嘔吐、下痢などの時は、スポーツドリンクでこまめに水分補給をする。
- ⑤ むせる時はとろみをつける。

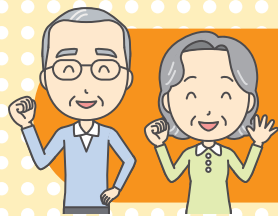


茨城県

茨城県立健康プラザ

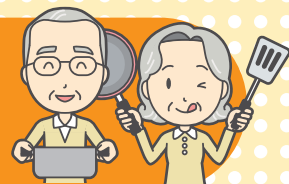
（公財）茨城県総合健診協会

食生活改善推進員エキスパート研修会
生活習慣病・介護予防編よりH®



介護予防のためのレシピ

考案：千葉大学管理栄養士 横山芽衣子先生



(材料はすべて2人分)

食事例1

● 豚肉の柔らか生姜焼き ~キウイフルーツの酵素でお肉を柔らかく~

【材料】

- 生姜焼き用豚肉…6枚 ● キウイ…1/4個 ● しょうが…小さじ1 ● 油…大さじ1
- 調味料A (● しょうゆ…大さじ2 ● 料理酒…大さじ2 ● みりん…大さじ2 ● 砂糖…小さじ2)
- キャベツ…2枚 ● ミニトマト…6個

【作り方】

- ① キウイはスプーンで中身をくり抜き、おろししょうがと調味料Aを混ぜ合わせ、筋切りした豚肉を10~20分ほど漬け込む。
- ② フライパンに油を薄く引き、①の豚肉を焼く。
- ③ ②でできた生姜焼きに、千切りキャベツ、ミニトマトと一緒に盛り付ける。



● さっぱりポテトサラダ ~ごまの風味を効かせて~

【材料】

- ジャがいも…1個 ● 人参…1/3本 ● ゆで卵…1個 ● ごまドレッシング…大さじ2 ● 酢…大さじ1
- 砂糖…軽くひとつまみ

【作り方】

- ① 人参は短冊切りにして茹でる。ゆで卵は茹でて荒く刻む。
- ② ジャがいもを茹でて潰した後、人参を加え、ごまドレッシング、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ①のゆで卵と②を軽く混ぜ合わせる。



食事例2

● ふわふわお好み焼き ~豆腐が入ってタンパク質UP!~

【材料】

- 絹ごし豆腐…小1パック (150g) ● 薄力粉…1/2カップ ● 水…60cc ● 枝豆…20粒 ● もやし…1/2袋
- かまぼこ…1/3本 ● 豚もも肉薄切り…2枚 ● 油…大さじ1 ● だし汁…大さじ4 ● しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1 ● 料理酒…大さじ1 ● 片栗粉…小さじ1/2 ● 生姜…少々

【作り方】

- ① 枝豆は荒く刻む。もやしは洗って水気を切る。かまぼこは短冊切り。豚肉は一口大に切る。
- ② ボールに豆腐を入れ、泡立て器で形がなくなるまで混ぜ、小麦粉を振り入れ、水を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ④ 鍋にみりん、料理酒を火にかけてアルコールを飛ばした後、醤油とだし汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ お好み焼きに、④のあんをかけ、千切り生姜を飾る。

● ホイル焼き ~野菜ときのごで食物繊維補給~

【材料】

- ブロッコリー…小房10個 ● 玉ねぎ…小1/2個 ● しめじ…1/2房 ● しいたけ…2枚 ● 料理酒…小さじ2
- 油…小さじ2 ● アルミホイル…適宜 ● ポン酢…大さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切って茹でる。玉ねぎは縦半分に切って、1cm幅に切る。
- ② しめじは食べやすい大きさに分ける。しいたけは1cm幅に切る。
- ③ ①②に料理酒と油を混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルの上に③のをせて包み、魚焼グリルを使って中火で8分焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、ポン酢を添える。

