

「食べることは生きること」

毎日を健康的に過ごすには、食生活が大切です。  
食事の偏りを防ぎ、色々な食品を食べることで  
栄養のバランスがよくなります。

# 簡単！美味しい！ 手軽な レシピ集

Recipes

低栄養が  
心配な方へ

調理が大変と  
感じている方へ

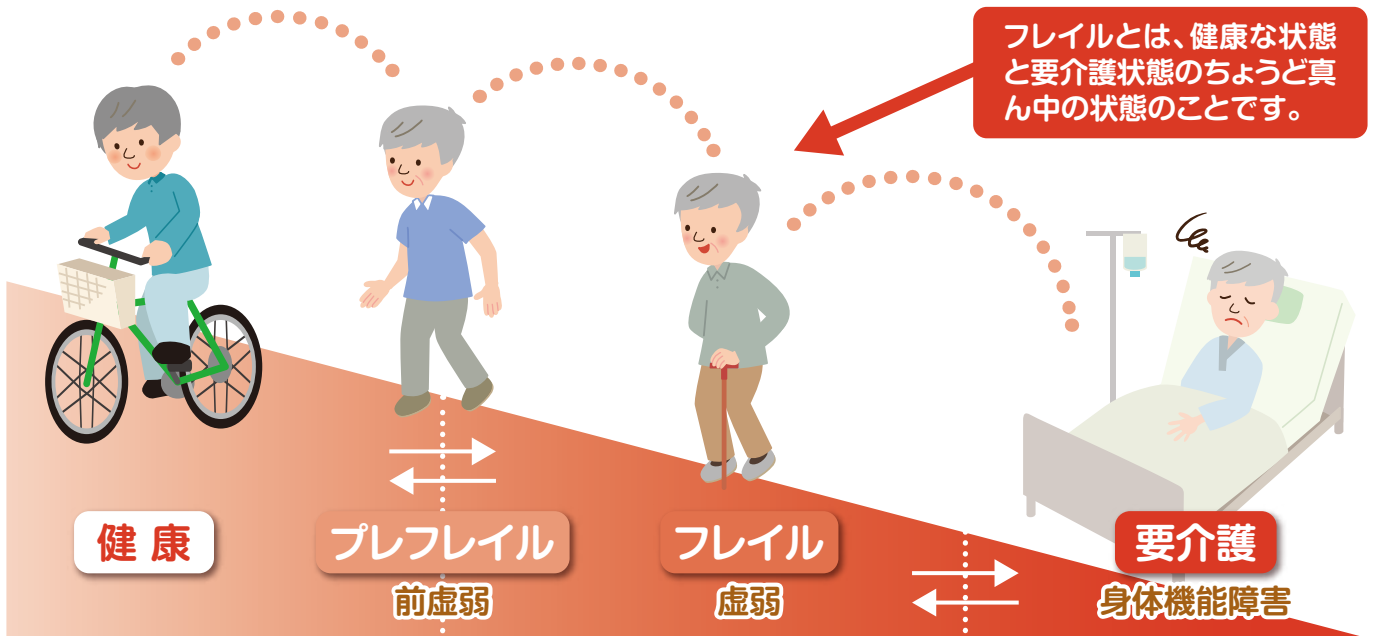
食事量が  
わからない方へ

市販品の活用  
簡単に栄養アップする方法

公益社団法人 山形県栄養士会

# フレイルってなんだろう？

高齢化によって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



## フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。  
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

### フレイル予防

#### 身体活動

ウォーキング・ストレッチなど  
身体活動は筋肉の発達だけではなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



#### 社会参加

趣味・ボランティア・就労など  
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



#### 栄養 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。





# 自分の状態を確認してみましょう

めざすところは 改善しよう！

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例: さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）

すべての回答が **左側** の“めざすところは”の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

# フレイル・低栄養予防のために

## ◆高齢期のやせは要注意！体重を計ってBMIの変化を気をつけましょう！

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。

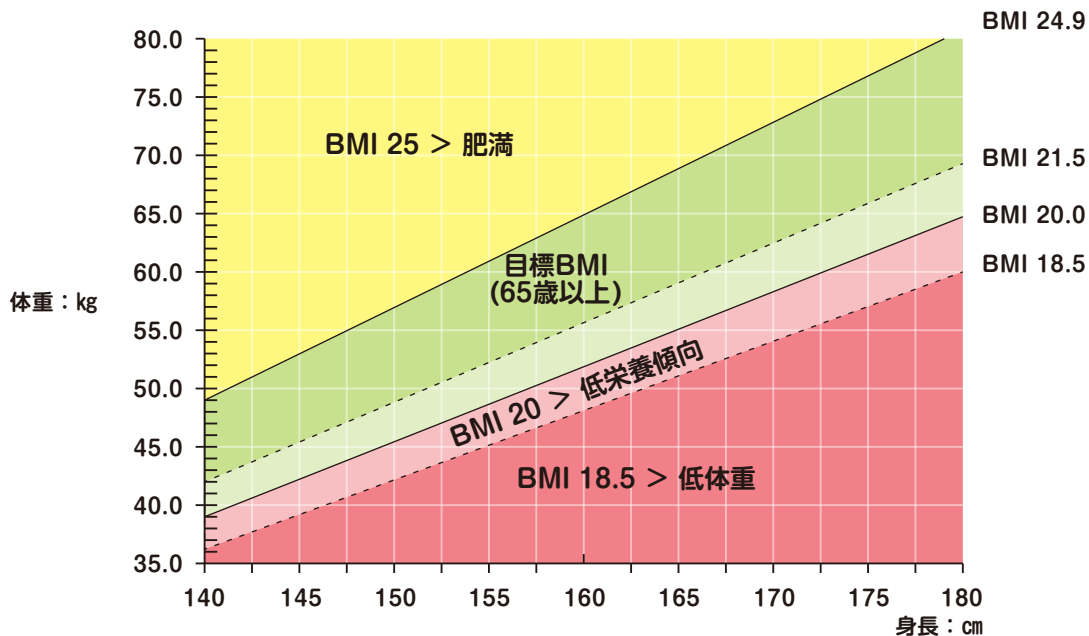
目標とするBMIはあくまでも目安です。これを下回ったら低栄養ということではありません。細身で良好な栄養状態の人もいます。

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=



## ◆1日の食事の目安量

1日に必要なエネルギー・たんぱく質量 (75歳以上・レベルII自立)

	男性	女性
エネルギー(kcal)	2100	1650
たんぱく質(g)※	79～105	62～83

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）  
※高齢者の必要エネルギーにたんぱく質エネルギー比率の目標量（15～20%）を加味して算出されているものです。

### 穀類

ごはん、茶碗に軽く3杯  
(パンなら1食に食パン1枚、  
麺なら1/2～1玉)  
(300～350g)



### 芋

じゃが芋1個  
(100g)



### 油脂

油 大さじ1



### 砂糖

砂糖 大さじ1～2



### 卵

鶏卵1個



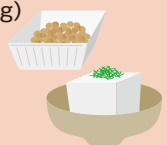
### 牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト  
1～2カップ



### 大豆・大豆製品

豆腐1/4丁と納豆ミニパック1個  
(豆腐や納豆80g)



### 魚介類

切り身魚1切れ  
(50～70g)



### 肉

薄切り肉2～3枚  
(50～70g)



### 野菜

300～400g  
(きのこや海藻も含む)



### 果物

みかん1個とりんご1/4個  
(100～200g)

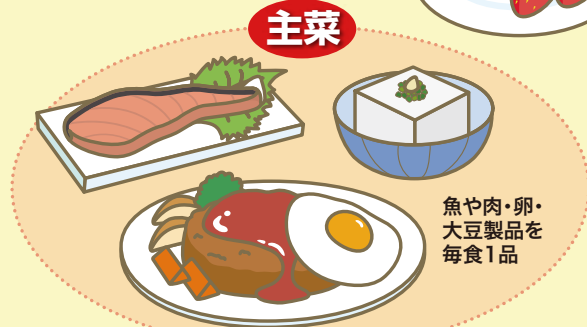


※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

# フレイル予防のための食事について

食事は **主食**・**主菜**・**副菜** をそろえて

ゆっくりよくかんで食べましょう



公益社団法人 山形県栄養士会 電話 023-633-4727

## 10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

※1日○印が7以上をめざしましょう

【注意】慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。  
出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社）」から引用改変。

# 効率的に栄養を摂ろう

「食が細く、  
十分な栄養が  
摂りづらい」  
方へ

主食に偏らず、おかず(主菜、副菜)も一緒に摂る!  
食が細い場合は「主菜」から食べ栄養を高める



## 1回の食事量が少ない時は、数回に分けて食べる

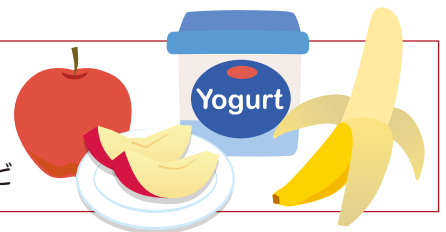
1回の食事量への負担が減らせ、1日の摂取量も増やせます。

**例** 食事を5~6回に分ける

3回の食事+**間食**(1~2回)

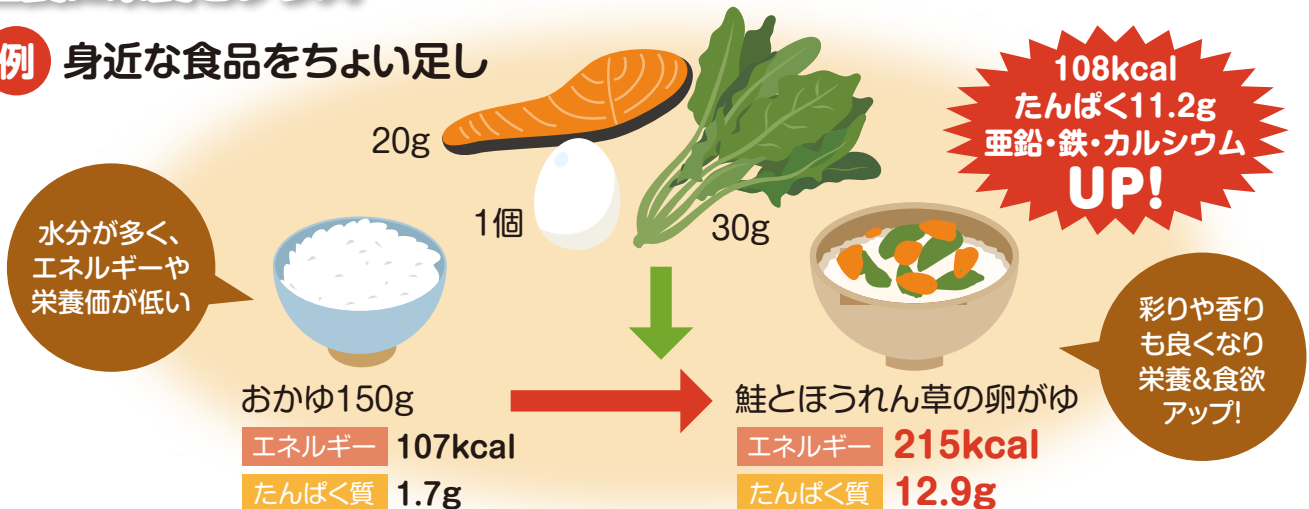
**間食にgood!**

ビタミンの多い果物や、カルシウム豊富な乳製品など



## 主食に栄養をプラス

**例** 身近な食品をちょい足し



参考:『低栄養予防のお助けブック』藤谷順子・江頭文江監修(女子栄養大学出版社)『NSTで使える栄養アセスメント&ケア』足立香代子・小山広人編(学習研究社)『5分でできる介護食』在宅栄養アドバイザーE-net松月弘恵ほか著(中央法規出版)

# 無理なくできる! 減塩のコツ

## 調味編

食塩摂取の目標量が、2020年から新しくなりました。始めよう、子どもの頃から「適塩」を…

1日の目標は **男性7.5g 女性6.5g** です。

### 献立は味にメリハリを

料理を全て薄味にすると物足りないの、何か1品しっかりと味をつけ、他を薄味にすると満足感が得られますよ。

薄味



薄味



主菜は  
しっかり



### 薄味を美味しくするアイテム



だし

旨み・コクで  
満足感を高める



酢・柑橘類

酸味が物足りなさをカバー



香辛料

ピリ辛が薄味を補うアクセントに



香味野菜

ねぎ

しそ

にんにく

香ばしい食品

ごま

みょうが

しょうが

のり

落花生

香りで味を変化させ、奥深い味わいに

### 砂糖やみりんの使用も控える

煮物など、甘みをつけたら塩味も足さないと味が調わないので、塩分と共に甘さも減らしましょう。その分だしを十分にきかせると◎



### 味付けは最後に

舌は食材の表面についた味に反応するので、中が薄味でも**表面に味がついていれば美味しい**と感じることができます。



焼き物



照焼き



煮物

下味なしで焼いて、仕上げにタレや味噌を塗ったり調味料を絡める

ただで煮て、最後に味つけ

### 塩分の少ない調味料や減塩商品を活用

いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで簡単に減塩!

例：目玉焼きに「醤油」→「ソース」にチェンジ

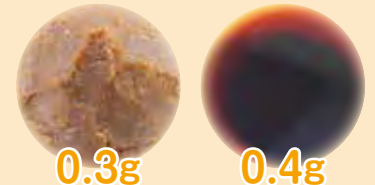
#### 小さじ1 (5mg) の食塩相当量



塩分が多い調味料はコチラにチェンジ!

#### 減塩商品

通常の約半分の食塩量です!



※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

参考：「塩分1日6gで血圧を正常化するおいしい食事」忍田聡子監修（主婦の友社）、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」

# 簡単にできるメニュー

## 主食

1食でも主食と副菜がそろいます。



### 鮭ご飯



#### 材料(1人分)

- 米 …………… 1/2合 70g
- 出し昆布(織切り) …… 1.5g
- 酒 …………… 4g
- 甘塩鮭 …………… 35g
- 生姜(織切り) …………… 5g
- 大葉 …………… 2枚

●エネルギー	329kcal
●たんぱく質	12.3g
●脂質	4.6g
●炭水化物	55.8g
●食塩相当量	0.53g

#### 作り方

- ① 米に酒・出し昆布を入れて普通に炊いておく。
- ② 鮭は焼いて骨を取り除き、一口大にほぐしておく。生姜・大葉は織切りにする。(水に晒す)
- ③ ご飯が炊き上がったら鮭と生姜を加え混ぜ、器に盛り大葉を天盛りにする。

### かわり親子丼



#### 材料(1人分)

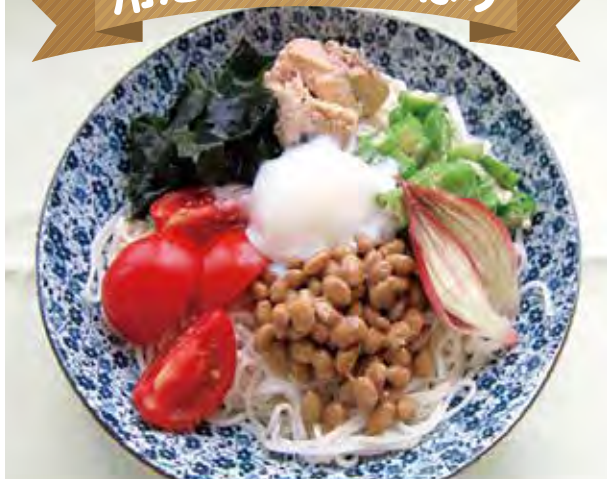
- ごはん …………… 150g
- せんきゃべツ …… 30g
- やきとり缶 …… 75g (1缶)
- すき焼きのたれ …… 6g
- 温泉たまご …… 50g (1ケ)
- 小ねぎ …………… 3g
- (紅しょうが) …………… 5g

●エネルギー	490kcal
●たんぱく質	23.7g
●脂質	12.6g
●炭水化物	67.6g
●食塩相当量	1.9g

#### 作り方

- ① 器にごはんを盛りその上に2倍にうすめたすき焼きのたれ、せんきゃべツとやきとりを乗せ、かるくラップをして電子レンジで温める。
- ② 温まったら温泉たまごをのせ、小ねぎをちらし出来上がり。(好みて紅しょうがを添える)

### 冷たい五目ひっぱり



#### 材料(1人分)

- 冷麦(乾麺) …………… 100g
- 鮭水煮缶 …… 1/4缶
- 納豆 …………… 1パック(40g)
- オクラ …………… 2本
- 中玉トマト …… 1個
- カットわかめ …… 少々
- 温泉卵 …………… 1個
- 白いりごま …… 少々
- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1強(20g)

●エネルギー	595kcal
●たんぱく質	33.3g
●脂質	14.6g
●炭水化物	78.4g
●食塩相当量	3.3g

#### 作り方

- ① オクラは塩すりして毛とガク、ヘタを取り除き、ゆでしておく。
  - ② 中玉トマトを洗ってヘタをとり、縦4つに切る。
  - ③ カットわかめは、水につけて戻し、水気をきっておく。
  - ④ 納豆は添付のたれを入れて味付けしておく。
  - ⑤ たつぷりのお湯で冷麦を茹でて冷水で水洗いしザルに上げる。
  - ⑥ 器に冷麦を盛り、水気を切った鮭缶、納豆、オクラ、トマト、戻し昆布を彩りよく載せ、中央に温泉卵を割り入れ、白ごまをふりかける。
  - ⑦ 指定の濃度に水を加えためんつゆを回しかける。
- ※オクラの代わりに、さやいんげん、アスパラガスなど、青味は何でもよい。



## お手軽 オムライス



### 材料(1人分)

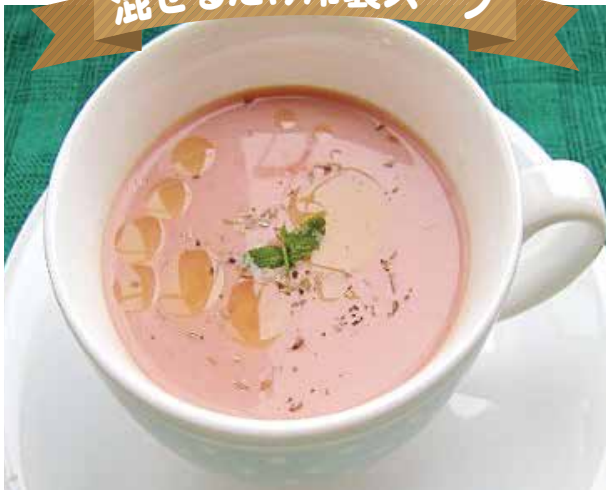
- ごはん …………… 100g
- トマトケチャップ… 小2 (100g)
- サラダチキン(市販) …… 30g
- キャベツ(カット野菜) …… 20g
- スライスチーズ(とろける)1枚(18g)
- 卵 …………… 1ケ
- トマトケチャップ(仕上げ) お好みで

●エネルギー	355kcal
●たんぱく質	20.2g
●脂質	10.9g
●炭水化物	41.3g
●食塩相当量	1.1g

### 作り方

- ① 丼ぶりにごはんをトマトケチャップを入れて混ぜあわせる。
- ② ①にサラダチキンをほぐし入れて軽く混ぜる。
- ③ キャベツ(カット野菜)を②の上にのせる。
- ④ スライスチーズを③の上にのせる。
- ⑤ ④の上にラップを敷いて、とき卵をラップの上に注ぎ入れる。
- ⑥ 電子レンジ(600W)で1分15秒加熱する。
- ⑦ 卵が固まったら、敷いているラップをぬきとる。  
卵の上にお好みでケチャップをかける。

## 混ぜるだけ冷製スープ



### 材料(1人分)

- トマトジュース(無塩)  
…………… 100ml
- 牛乳(成分無調整) …… 100ml
- ハーブ塩 少々(なくても良い)
- オリーブオイル …… 小さじ半分
- 粗びき塩コショウ …… 少々

●エネルギー	107kcal
●たんぱく質	4.2g
●脂質	6.1g
●炭水化物	9.3g
●食塩相当量	0.1g

### 作り方

- ① トマトジュース、牛乳は、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 冷やしたスープカップにトマトジュース、牛乳を注ぎ、かき混ぜる。
- ③ 好みのハーブ塩を振り、オリーブオイルを垂らす。
- ④ 好みに合わせて黒コショウを振りかける。

## チキンスープ



### 材料(1人分)

- カップスープの素(ポタージュ)  
…………… 1袋
- サラダチキン …… 30g
- ミックスベジタブル …… 20g
- 牛乳 …………… 150cc
- パセリ …………… 適宜

●エネルギー	244kcal
●たんぱく質	14g
●脂質	9.3g
●炭水化物	23.3g
●食塩相当量	0.9g

### 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、その中にミックスベジタブル、さいたまサラダチキンを入れ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。(牛乳温めでも良い)
- ② 電子レンジから取り出しもう一度かき混ぜ、パセリを散らし出来上がり。

# 簡単にできるメニュー

## 副食



### 豚肉とかぼちゃの蒸し焼き



#### 材料(1人分)

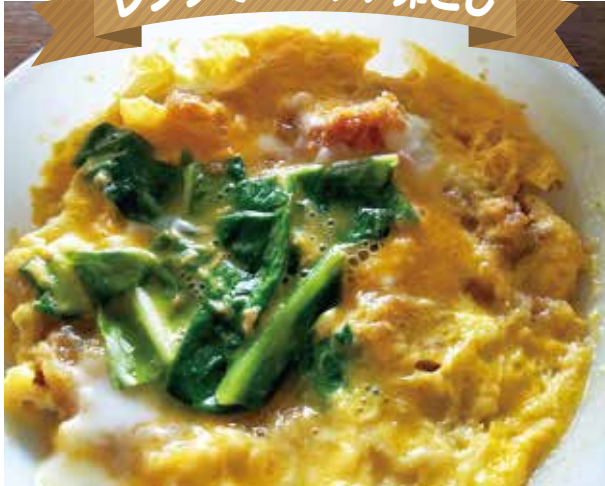
- 豚肉薄切 …………… 1/8パック
- 焼肉のたれ …………… 適量
- かぼちゃ …………… 1/20個
- たまねぎ …………… 大1/10個
- 油 …………… 大さじ1/5
- こしょう …………… 少々

●エネルギー	238kcal
●たんぱく質	9.9g
●脂質	11.6g
●炭水化物	22.9g
●食塩相当量	0.5g

#### 作り方

- ① かぼちゃは、種をスプーンで取り除き、均一に火が通るように1~1.5cm幅に切る。(かぼちゃは固いので、電子レンジで少し加熱すると切りやすい)
- ② たまねぎは7~8mm幅に薄切りしておく。
- ③ 厚手の深い炒め鍋(出来れば丸底のもの)を火にかけ油を熱する。
- ④ 豚肉をほくしながらいため、半分程度色が変わったら、焼肉のたれを回し入れる。
- ⑤ 肉に火が通ったら、かぼちゃ、たまねぎの順にのせて蓋をし、そのまま中火で蒸し焼きする。(焦げ付きそうなら酒か水を加える)
- ⑥ かぼちゃに竹串を刺し火が通ったら、鍋を返して蓋をして火を止め余熱で味をなじませる。
- ⑦ 粗熱がとれたら器に盛り、こしょうを振りかける。

### レンジでコロッケ卵とじ



#### 材料(1人分)

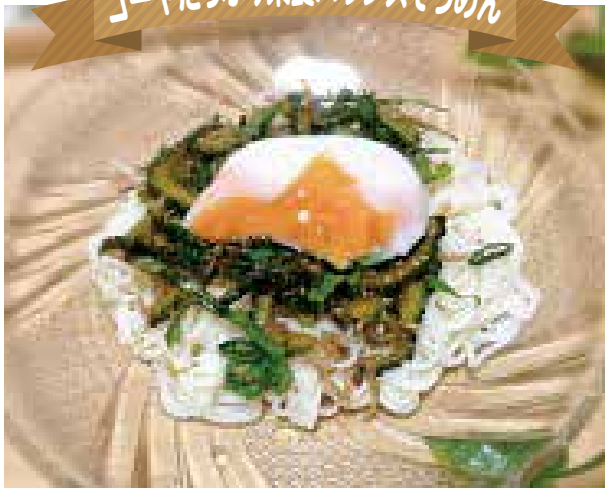
- 牛肉コロッケ(市販)… 1/2個
- 玉葱 …………… 30g
- レタス …………… 20g
- 卵 …………… 1個(60g)
- 水 …………… 大さじ2
- 麺つゆ(2倍)… …… 大さじ1

●エネルギー	222kcal
●たんぱく質	8.8g
●脂質	13.5g
●炭水化物	15.3g
●食塩相当量	1.6g

#### 作り方

- ① ボールに玉ねぎをスライスして入れ、その上にコロッケを崩してのせる。
- ② 水に麺つゆを混ぜてから①に入れる。
- ③ 卵は良く溶きほくしてから半分を②に上からかけるように入れる。
- ④ 電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑤ いったんレンジから取り出し残りの半分の卵を回し入れる。
- ⑥ 上に手でちぎったレタスをのせ、ふんわりとラップをする。
- ⑦ 電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑧ このまま5分放置してからとり出す。

### ゴーヤたっぷり栄養バランスそうめん



#### 材料(1人分)

- そうめん …………… 60g
- ごま油 …………… 3g
- 温泉卵 …………… 1個
- 刻みのり …………… 適量
- 大葉 …………… 適量

#### (ゴーヤの佃煮)

- ゴーヤ …………… 30g
- ちりめんじゃこ …… 4g
- 濃口醤油 …………… 5g
- 酢 …………… 4g
- 砂糖 …………… 3g

●エネルギー	375kcal
●たんぱく質	16.8g
●脂質	9.9g
●炭水化物	47.4g
●食塩相当量	3.4g

- みりん …………… 3g
- 白ごま …………… 1.5g
- かつお節 …………… 1.5g

#### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取る。5mm程度の厚さに切る。
- ② 鍋にゴーヤ、ちりめんじゃこ、調味料を入れ、火にかける。
- ③ ゴーヤに火が通ったら、火を止め、白ごま、かつお節を加え、全体を和え、冷やしておく。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、そうめんを茹でる。茹で上がったら、氷水で冷やし、よく水気を切っておく。
- ⑤ そうめんにごま油を絡める。
- ⑥ そうめんをお皿に盛り、冷やしておいたゴーヤの佃煮、刻みのり、干切りにした大葉を盛り付ける。
- ⑦ 最後に温泉卵を割って、完成。

## 豚肉と野菜のレンジ蒸し



### 材料(1人分)

- 豚こま肉 …………… 60g
- キャベツ …………… 40g (1/2枚)
- もやし …………… 60g (1/3袋)
- 味付ぼん酢 10cc (大さじ2/3)

●エネルギー	133kcal
●たんぱく質	14.4g
●脂質	6.3g
●炭水化物	4.7g
●食塩相当量	1.1g

### 作り方

- ① キャベツは洗って一口大にちぎる。
- ② 耐熱皿にもやし、キャベツ、豚こま肉の順で重ね、ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分程肉火が通るまで加熱する。
- ③ 豚肉を軽くほぐし、味付ぼん酢をかける。

## ひじきのごまミルク煮



### 材料(1人分)

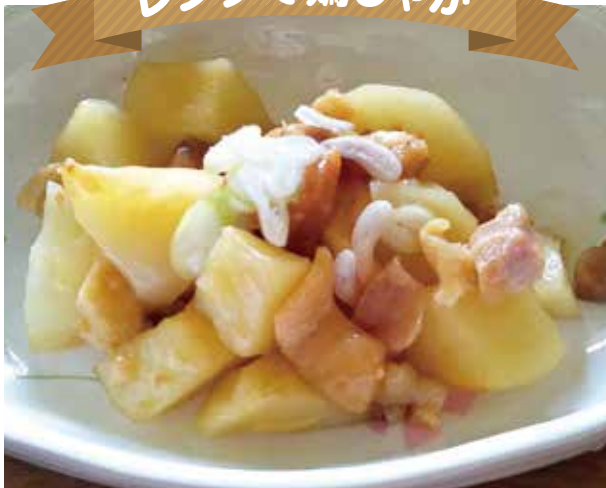
- ひじき(乾燥) …………… 6g
- にんじん …………… 10g (小1/4本)
- 油揚げ …………… 6g
- ちくわ …………… 10g (1/3g)
- 牛乳 …………… 70ml
- みりん …………… 2g
- 醤油 …………… 3g
- 白すりごま …………… 2g

●エネルギー	116kcal
●たんぱく質	6.2g
●脂質	6.3g
●炭水化物	10.8g
●食塩相当量	1.0g
●カルシウム	186mg

### 作り方

- ① ひじきは洗って、水気をきっておく。
- ② にんじん、油揚げ、ちくわはせん切りにする。
- ③ 鍋に①と②、牛乳、みりん、醤油を入れて火にかけ、弱火でひじきとにんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ やわらかく煮えたら、火を止め、白すりごまを混ぜ合わせる。

## レンジで鶏じゃが



### 材料(1人分)

- 焼き鳥缶 …………… 1缶 65g
- じゃが芋 …………… 中1個 100g
- 水 …………… 150cc
- 葱 …………… 8cm

●エネルギー	170kcal
●たんぱく質	9.3g
●脂質	5.7g
●炭水化物	36.2g
●食塩相当量	1.0g

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り水にさらしてから、ボールに入れ水を加え、ラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱する。  
そのまま5分放置しその後湯を捨てる。
- ② ボールにじゃが芋と焼き鳥の缶づめを加えラップをして電子レンジ(600W)で2分弱加熱する。  
うすく切った葱をのせ再びラップで覆い5分放置する。

# 市販品を使って

コンビニやスーパーで手に入る食品で手軽に栄養補給を心がけましょう

## タンパク質をプラス



## かんたん軽食

- コーンフレーク+牛乳の代わりにコーンスープ



- 豆腐+レトルト食品をかけて



## 野菜をプラス



## エネルギーをプラス



## パック野菜



## 乾物



## インスタント食品



## 缶詰



## 冷凍食品



市販品には、栄養成分表示が記載されています

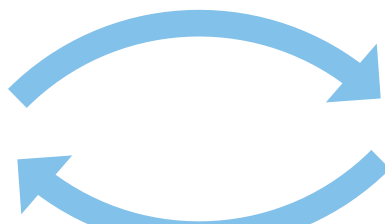
## 食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

### 栄養成分表示 1食(〇g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分の量が分かる



上手に食品を選ぶ

## 健康の維持・増進

必要な栄養素を過不足なく摂取



# 時間をかけず手間をかけずバランスよく食べる？

## 応用しやすい市販品を使って簡単レシピ



市販品の場合、  
**栄養成分表示**を  
確認すると  
摂取量がわかります。



### Recipe 1



#### 材 料

- そのまま使える麺
- ツナ缶
- 牛乳
- コーンスープの素



#### 1食あたり

- |         |         |         |       |
|---------|---------|---------|-------|
| ● エネルギー | 320kcal | ● 炭水化物  | 47.3g |
| ● たんぱく質 | 20.9g   | ● 食塩相当量 | 1.8g  |
| ● 脂質    | 5.1g    |         |       |

### Recipe 2



#### 材 料

- そのまま使える麺
- さんまの蒲焼き缶
- しそ
- お茶漬けの素



#### 1食あたり

- |         |         |         |       |
|---------|---------|---------|-------|
| ● エネルギー | 340kcal | ● 炭水化物  | 48.7g |
| ● たんぱく質 | 13g     | ● 食塩相当量 | 2g    |
| ● 脂質    | 9.9g    |         |       |

画像はイメージです。

Recipe  
3



材 料

- 市販のカット野菜
- カニカマ
- 温泉卵



1皿あたり約 ●エネルギー 100kcal ●たんぱく質 8~9g

Recipe  
4



材 料

- ごはん
- 鮭の瓶詰め
- 野菜スープの素



1食あたり約 ●エネルギー 300~350kcal ●たんぱく質 10g

Recipe  
5



材 料

- ごはん
- 混ぜるだけの素



1食あたり約 ●エネルギー 300~350kcal ●たんぱく質 8g

災害時の対応として、パッククッキングをご紹介します。ポリ袋で調理する方法です。



# パッククッキング

～パッククッキングとは～

食材をポリ袋に入れて、加熱調理をする方法です。

## 調理法について

- ポリ袋は、「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地でマチのないものを使用します。
- 1袋に入れる量は、1～2人分を目安にします。
- ポリ袋に食材を入れたら、**中の空気をしっかりと抜きましょ**う。なるべく平らに広げます。
- 加熱すると袋が膨らむため、結び目はなるべく上の方にします。

## 湯せんパン

### 材料 (4～5人分)

- ホットケーキミックス …150g
- 卵 ……1個
- バター ……10g
- 牛乳 ……150g
- チョコレート ……50g



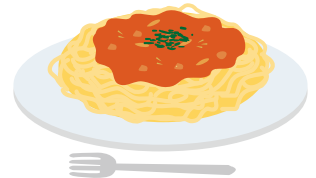
### 作り方

- ① ポリ袋にバターを入れて、湯せんで溶かす。
- ② ①に卵と牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に粉を入れさらによく混ぜ合わせる。
- ④ だまがなくなったら、チョコレートを割りほぐし入れる。
- ⑤ 空気を抜いて、ポリ袋の上端を結ぶ。
- ⑥ 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて、40分加熱する。

## トマトソースパスタ

### 材料 (2人分)

- 早ゆでマカロニ ……60g
- ミックスベジタブル ……40g
- 大豆水煮缶詰 ……60g
- トマトソースの素 ……200g



### 作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れて、袋の上から混ぜる。
- ② 空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかりと結ぶ。
- ③ 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて、10分加熱する。

マカロニの代わりに、短く折ったスパゲティでも代用できます。ただし、ポリ袋が破けないようにご注意ください。

## イワシ缶の炊き込みご飯

### 材料 (2人分)

- 無洗米 …150g (1/2合×2)  
※無洗米はそのまま使用
- 水 ……120cc×2
- イワシ缶 ……1/2缶×2
- ひじき ……2つまみ



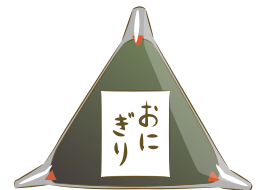
### 作り方

- ① 米とひじきは、袋に入れる。
- ② ①にイワシ缶を汁ごと、水120ccを入れて、空気を抜いてしっかりと上部を結ぶ。  
※すこし置いて、浸水させる。
- ③ 沸騰したところで、弱火で60分加熱する。

## コンビニおにぎりでおじや

### 材料 (4～5人分)

- おにぎり ……1個  
(鮭または梅)
- 水 ……200cc



### 作り方

- ① おにぎりの袋を開けて、のりをはずしておく。
- ② ポリ袋に入れて水を入れ、軽く袋の上からほぐす。
- ③ 空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかりと結ぶ。
- ④ 沸騰しない程度の鍋のお湯に入れて、20分加熱する。

## 電気ポットで調理する場合

- ◆容量に合わせて、1/3量の水を入れます。(3リットル用のポットなら1リットルの水)
- ◆加熱すると膨らむので、3リットル用のポットなら3パックまでにします。(材料600gまで)
- ◆熱くなっていますので、取り出す時は**やけどに注意!!** 穴あきお玉やトングを使って取り出してください。



相談・問い合わせ先

# 山形県内の 栄養ケア・ステーション



最上地域

栄養ケアもがみD-nya(だ~にゃ)

TEL.080-1817-7019

(代表 三浦由美)

TEL.090-4551-4790

(事務局 柿崎明美)

庄内地域

とよみ管理栄養士事務所

TEL.0235-33-8571

(小川豊美)

置賜地域

居宅介護支援事業所にんじん内  
「置賜地域栄養ケア・ステーション」

TEL.090-4048-2994

(竹田美喜子)

村山地域・  
県内全域対象

栄養士会事務局  
山形地域「りんごの会」

TEL.023-633-4727

## 認定栄養ケア・ステーション

- 認定栄養ケア・ステーション とよみ管理栄養士事務所(鶴岡市)
- 認定栄養ケア・ステーション アップル薬局長井店(長井市)
- 認定栄養ケア・ステーション 萬屋薬局コミュニティースペースPinus(山形市)
- 認定栄養ケア・ステーション D-june(だじゅね)(新庄市)
- ほし薬局栄養ケア・ステーション「Hi-to!」(新庄市)
- 認定栄養ケア・ステーション「杏仁薬局」(米沢市)

※連絡先は日本栄養士会HP認定栄養ケアステーション一覧をご覧ください。



## (公社) 山形県栄養士会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 山形県総合社会福祉センター4階

TEL023-633-4727 FAX023-633-4764

<http://www.ymgeiyo.or.jp> E-mail [ymgeiyo@tune.ocn.ne.jp](mailto:ymgeiyo@tune.ocn.ne.jp)

この冊子は、山形県の地域ケア会議  
助言者資質向上事業費補助金、一般  
社団法人生命保険協会山形県協会  
の助成により作成しました。

令和2年10月発行