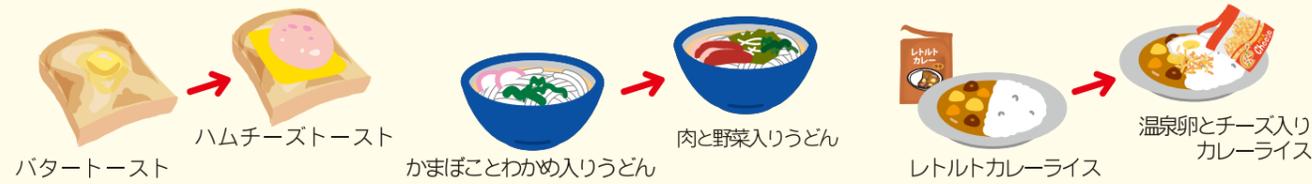




手軽にたんぱく質アップできるひと工夫

*腎臓病などでたんぱく制限されている方は、主治医や管理栄養士にご確認ください

たんぱく質をしっかりとることは、低栄養予防のために特に大切です。いつもの食事に、たんぱく質を含む食品をプラスしましょう。



飲み込みやすくする調理のひと工夫

「パラパラ・ポロポロ」「ペラペラ」「パサパサ」「サラサラ」した食品は飲み込みにくいので、切り方や献立を工夫しましょう。

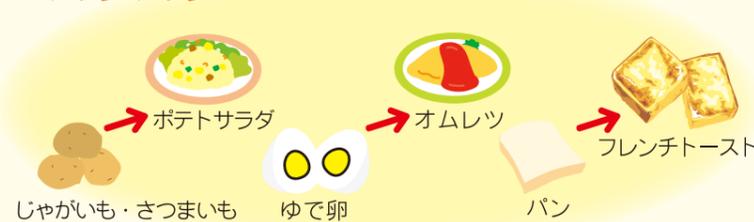
パラパラ ポロポロ つなぎを加え、とろみをつける



ペラペラ 小さく刻んで混ぜ込む



パサパサ 水分や油脂を加える



サラサラ とろみをつける



飲み込みにくい、噛みにくいときの市販品の活用

ドラッグストアなどでは、「スマイルケア食」や「ユニバーサルフード」として、さまざまな形態やかたさの食品（料理）が販売されています。

かたさや飲み込みやすさなどで区分されており、噛む力（咀嚼）や飲み込む力（嚥下）によって選ぶことができます。自宅での調理が難しいときや、自宅で調理したものと組み合わせて利用しましょう。「とろみ」をつけたいときは「とろみ調整用食品」などの名称で市販されています。

また、市販品は災害時の備蓄食として活用できます。

スマイルケア食 (農林水産省の基準)

どんな人に向いているか、3種類に区分し色とマークで表示している。

- 青：栄養補給が必要な人
- 黄（2～5）：噛むことが困難な人
- 赤（0～2）：飲み込みにくい人

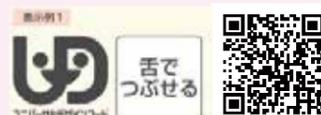


ユニバーサルデザインフード

(日本介護食協議会規格)

「かむ力」「飲み込む力」「かたさ」の3つの目安から4種類に区分している

- ①容易にかめる
- ②歯茎でつぶせる
- ③舌でつぶせる
- ④かまなくてよい



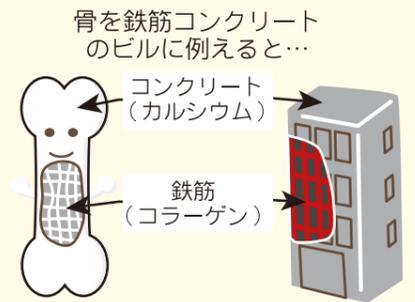
シニア世代のからだの特徴は、糖尿病、高血圧などの生活習慣病も持ちつつ、フレイル（虚弱）やロコモティブシンドローム（運動器症候群）、サルコペニア（加齢性筋肉減弱現象）、骨粗鬆症で転倒しやすくなっている可能性があります。

骨粗鬆症を予防する食事のポイント

「骨粗鬆症」とは、骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。

骨の強さは、骨量の目安となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。

カルシウムが多い食品を意識して食べるとともに、カルシウムの吸収を助ける食品もとりましょう。



骨を強くする栄養素と多く含む食品

とりたい栄養素とその役割	多く含む食品
カルシウム 新しい骨を作る原料になります	牛乳乳製品、大豆製品、青菜の野菜、骨ごと食べられる小魚など
たんぱく質 たんぱく質の一種であるコラーゲンはカルシウムが骨につくのを助け、強い骨を作ります	肉、魚、卵、大豆製品
ビタミンD 腸からのカルシウム吸収を促進し、血液に入ったカルシウムを骨まで運びます	鮭、うなぎ、さんま、干しいたけ、卵など
ビタミンK コラーゲンの働きを助け、カルシウムの流出を防ぎます	納豆、青菜の野菜など *ワーファリン（血液サラサラの薬）を飲んでいる人は納豆は注意

控えたい食品

- インスタント食品
- コーヒーやアルコール
- 清涼飲料水
- スナック菓子
- 塩辛い食品

骨粗鬆症予防の5つのポイント

- ①骨を強くする食生活を心がける
- ②運動で骨に刺激を与える
- ③転倒しにくい筋力をつける
- ④日光浴をする
- ⑤アルコールやカフェインをとりすぎない



体重減少や筋力・骨量の低下は栄養不足（低栄養）も原因のひとつです。“骨を強くする食品”とこだわらず、いろいろな種類を食べることも重要です。食事を抜かないことや、毎食「主食」「主菜」「副菜」がそろった栄養バランスがよい食事をしましょう。たくさん食べられないときは、まずは、「主菜」から食べましょう。

簡単にできる副菜レシピ

① あんかけコロツケまんじゅう



【材料】(4人分)	
コロツケ(そうざい)	4個
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	200cc

- 【作り方】
- ①コロツケをつぶして混ぜ、4つに分け俵型に形を整える。
 - ②鍋にめんつゆと片栗粉と水をあわせてろみがつくまで火にかける。
 - ③②をコロツケと絡め、器に盛る。

ワンポイント! コロツケは、1つ60gの市販品を使用しています。大きさによってあんを加減してください。

(1人分) エネルギー 150kcal たんぱく質 2.6g 脂質 6.5g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 0.9g

② ピーマンとえのきのゆかり炒め



【材料】(4人分)	
ピーマン	120g
えのき	40g
ゆかり(ふりかけ)	小さじ2
油	小さじ2

- 【作り方】
- ①ピーマンはせん切りにする。
 - ②えのきは根元を切り、2~3cmに切る。
 - ③フライパンに油を入れ、ピーマンを先によく炒め、えのきを加え炒める。
 - ④ゆかりを入れ、混ぜ合わせる。

ワンポイント! ピーマンは炒めずにゆでもおいしいです。

(1人分) エネルギー 28kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.1g 炭水化物 2.0g 食塩相当量 0.7g

③ さつまいもとしめじのきんぴら



【材料】(4人分)	
さつまいも	80g
しめじ	20g
オリーブオイル	小さじ1
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

- 【作り方】
- ①さつまいもは3cm長さの拍子木切りにして水にさらす。しめじは小房に分ける。
 - ②耐熱容器にさつまいもをいれ、上にしめじを散らす。
 - ③②に調味料を加えよく混ぜ、レンジで2~4分加熱する。

ワンポイント! 電子レンジの加熱時間は様子を見て調整をしてください。

(1人分) エネルギー 92kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.2g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 0.9g

④ 里芋サラダ



【材料】(4人分)	
里芋	160g
コーン(缶)	40g
パセリ	少々
すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4
砂糖	小さじ2
塩	少々

- 【作り方】
- ①里芋は皮をむき、食べやすく切りゆでる。
 - ②コーンは水気を切っておく。
 - ③①②を調味料で和える。
 - ④みじん切りのパセリをふる。

ワンポイント! 冷凍里芋を使用すると便利。里芋の代わりにかぼちゃでも代用できます。ハムやウィンナーを加えてもおいしいです。

(1人分) エネルギー 139kcal たんぱく質 1.6g 脂質 10.8g 炭水化物 9.6g 食塩相当量 0.6g

たんぱく質もとれる副菜レシピ

*腎臓病などでたんぱく制限されている方は、主治医や管理栄養士にご確認ください。

お弁当の一品としてもおすすめ!

⑤ キャベツとわかめの桜エビ卵とし



【材料】(4人分)	
春キャベツ	120g
わかめ(戻した物)	60g
桜エビ(乾燥)	7g
油	小さじ1
卵	1個
濃口しょうゆ	小さじ1/2

- 【作り方】
- ①キャベツ・わかめを一口大に切る。
 - ②フライパンに油を熱し、①と桜エビを炒める。
 - ③ボウルに卵としょうゆを混ぜ合わせ、②に入れ混ぜる。
 - ④卵に火が通ったら器に盛る。

ワンポイント! わかめは、卵でとじることで飲み込みやすくなります。

(1人分) エネルギー 34kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.6g 炭水化物 2.2g 食塩相当量 0.5g

⑥ きゅうりとトマトとかにかまの中華和え



【材料】(4人分)	
きゅうり	120g
トマト	100g
かに風味かまぼこ	60g
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

- 【作り方】
- ①板ずりしたきゅうりを洗い、乱切りにする。
 - ②トマト、かにかまも食べやすい大きさに切る。
 - ③全ての材料をボウルに入れ、調味料を加えよく和える。
 - ④味がなじんだら器に盛る。

ワンポイント! かにかまをサラダチキンやツナ缶に変えても楽しめます。合わせ調味料をマヨネーズに変えるとエネルギーアップです。

(1人分) エネルギー 33kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.1g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 0.5g

⑦ 小松菜としいたけと大豆の辛子和え



【材料】(4人分)	
小松菜	160g
生しいたけ	20g
ゆで大豆	60g
辛子(チューブ)	少々
濃口しょうゆ	小さじ2
だし汁	小さじ2

- 【作り方】
- ①小松菜はゆでて水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
 - ②生しいたけはトースターで焼き(フライパンでもよい)、薄く切る。
 - ③調味料を合わせ、①②とゆで大豆とを和える。

ワンポイント! 大豆製品を加えるとたんぱく質アップにつながります。

(1人分) エネルギー 38kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.5g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.5g

⑧ 大根とベーコンのスープ煮



【材料】(4人分)	
大根	200g
ベーコン	100g
油	大さじ1/2
水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/6
砂糖	ひとつまみ
ねぎ	適量

- 【作り方】
- ①大根は皮をむき、5cm程の乱切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 - ②ベーコン、大根の順に油で炒める。
 - ③水、調味料を加え、柔らかくなるまで煮込む。
 - ④器に盛りつけ、仕上げにねぎをのせる。

ワンポイント! ベーコンを鶏肉や豚肉に変えても良いです。味が薄い場合は、黒こしょうをかけてアクセントに!

(1人分) エネルギー 122kcal たんぱく質 3.4g 脂質 11.3g 炭水化物 2.4g 食塩相当量 0.8g