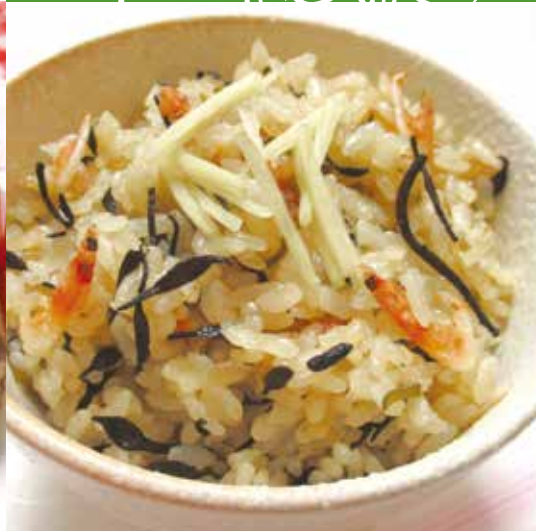




いくつになっても心健やか
わかな食堂



おいしく食べて フレイル予防！

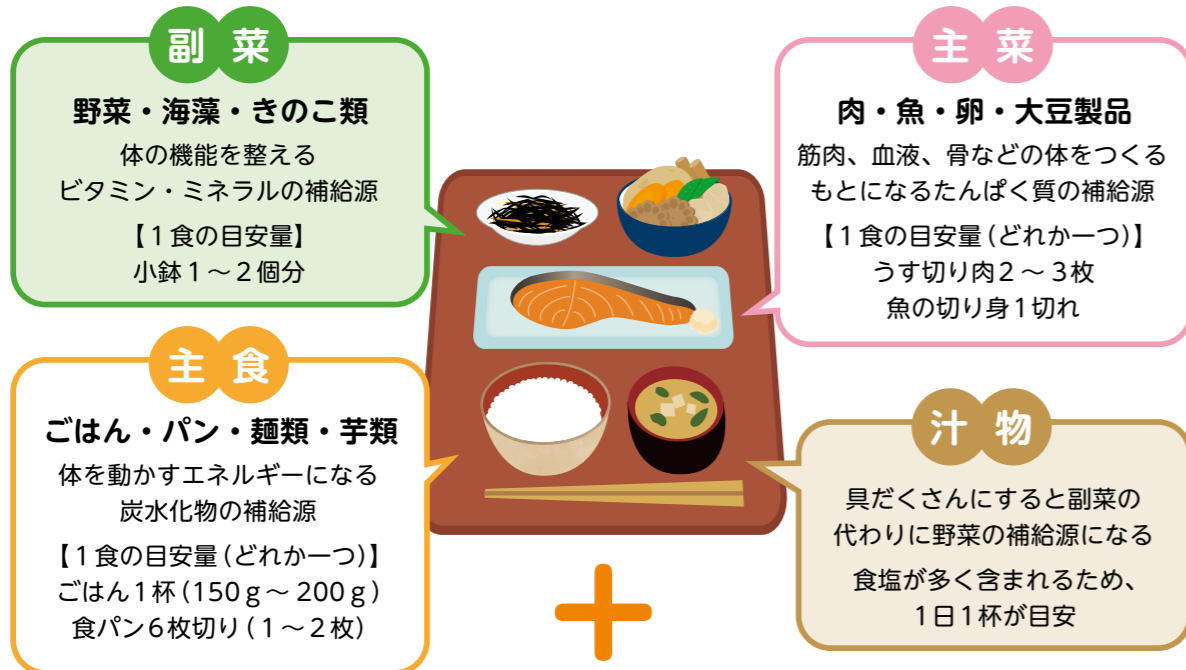
食べる機能の低下などにより、食事量が減ったり、食品の種類が減ったりすると、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する「低栄養状態」となります。その状態が続くと、体重や筋肉が減少して、心身の活力が低下する『フレイル』になる可能性が高くなります。おいしく食べてフレイルを予防する食事のコツを取り入れてみましょう！

① できるだけ3食、食べる

「面倒くさい」「食欲がない」などの理由で、食事を抜いてしまうことはありませんか？ 1回食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーや栄養素が足りず、体重が減ってしまいます。まずは1日3食、食事をすることから始めてみましょう。

② 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

効率よく体に必要な栄養をとるには、この3つの組み合わせで食べることがポイントです。



1日1回どこかで食べよう

牛乳・乳製品
骨や歯を強くするカルシウムの補給源になり、たんぱく質も豊富に含まれる
【1日の目安】
牛乳・ヨーグルトを200g程度

果物
ビタミン類の補給源
【1日の目安】
約200g
りんご1個など

カレーや焼きそばなど、一皿で「主食・主菜・副菜」がそろうメニューも取り入れてみましょう！

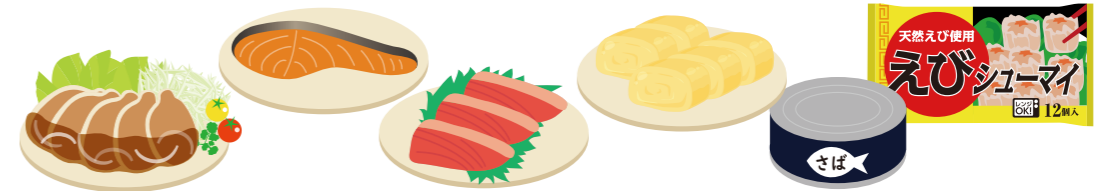
③ たんぱく質をしっかり食べる

たんぱく質が少ないと、筋肉量の減少につながります。加齢とともに筋肉を合成する力が低下するので、より意識してたんぱく質をとることが大切です。

コツ1

1食に1品「主菜」を食べて たんぱく質アップ！

肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が多いおかずは、1食に1品以上を目安にしましょう。



コツ2

食事やおやつに「ちょい足し」して たんぱく質アップ！

主菜以外にもたんぱく質豊富な食品を「ちょい足し」すると、たんぱく質をアップできます。



P6～10 たんぱく質を多くとれる簡単レシピ

P11 簡単！たんぱく質ちょい足しレシピを参考にしてください！



効率よく体に必要な栄養をとるには、
この3つの組み合わせで食べることがポイント！

主食・主菜・副菜をそろえて食べる



<献立例>

【主食】ごはん
【主菜】さばの焼きづけ
【副菜】オクラのとろろ昆布和え
【汁物】具の多いみそかす汁

栄養成分(1食分)
エネルギー：617kcal
たんぱく質：27.8g
脂質：16.9g
炭水化物：78.7g
食塩相当量：3.1g

ごはん(150g)

<栄養成分(1人分)>エネルギー：252kcal、たんぱく質：3.8g、
脂質：0.5g、炭水化物：55.7g、食塩相当量：0g

さばの焼きづけ

材料(2人分)

さば … 2切れ(1切れ70g)
ピーマン …… 1個(30g)
にんじん … 2cm幅(20g)
たまねぎ … 1/4個(30g)
サラダ油 …… 小さじ1
大根おろし … カップ1/2強
酢 …………… 大さじ2
④ [しょうゆ …… 大さじ1

【作り方】

- ① さばは小骨を骨抜きで取り除き、素焼きにする。
- ② ピーマン、にんじんは千切りに、たまねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を火が通るまで炒める。
- ④ ③を大根おろしであえ、④で調味し、①を20～30分つける。

ひとことメモ

さげやめかじき、たらなどに変えても◎ さばの小骨はあらかじめ取り除いた方が野菜と一緒に食べやすくなります。焼いたさばの香ばしさと野菜の風味と酢の酸味で美味しくいただけます。

<栄養成分(1人分)>エネルギー 216kcal たんぱく質14.9g 脂質13.3g 炭水化物7.0g 食塩相当量：1.5g

オクラのとろろ昆布和え



材料(2人分)

オクラ …… 8本(80g)
とろろ昆布 …… 4g
しょうゆ …… 小さじ1/3
④ [水 …………… 大さじ1

【作り方】

- ① オクラは塩少々(分量外)をふって板ずりをし、水で洗って水気を切り、小口切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れて④を加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約1分加熱する。(かたさをみて調節する。)
- ③ とろろ昆布は適当な大きさにちぎって②に加え、さっと混ぜる。

ひとことメモ

もう1品欲しいときにすぐ出来る簡単レシピです！ かつお節を加えても◎

<栄養成分(1人分)>：エネルギー 15kcal たんぱく質1.1g 脂質0.1g 炭水化物3.8g 食塩相当量0.3g

具の多いみそかす汁

材料(2人分)

大根 …… 1cm幅(20g)
にんじん …… 2cm幅(20g)
じゃがいも … 中1/4個(40g)
キャベツ … 葉1/2枚(35g)
ねぎ …………… 5cm(5g)
豆腐(絹ごし) … 1/4丁(75g)
油揚げ …… 1/4枚(5g)
カットわかめ(乾) … ひとつまみ
煮干し …… 2本(4g)
水 …………… 1と1/2カップ
酒かす …… 30g
みそ …………… 大さじ1

【作り方】

- ① 煮干しはすりつぶし、粉にする。
- ② 大根、にんじんはいちよう切り、じゃがいもは角切り、キャベツはざく切りにし、分量の水で煮る。
(強火になりすぎないように注意。)
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 豆腐は水を切り、1cm角に切る。
油揚げは5mm幅に切る。
- ⑤ ②の野菜が柔らかくなったら、④とカットわかめを入れる。
- ⑥ ⑤に①を入れ、酒かすをとかす。
- ⑦ 最後にもそと③を加える。

ひとことメモ

ご家庭にあるごぼうなどの他の根菜を使ったり、肉や魚を入れたりしても美味しく作れます！ 多めに作って何回かにわけて食べるのもおすすめです。

<栄養成分(1人分)>：エネルギー 134kcal たんぱく質8.0g 脂質3.0g 炭水化物12.2g 食塩相当量1.3g



肉や魚、卵、豆腐などの
たんぱく質が多いおかずは、1食+αを目安に！
たんぱく質を多くとれる簡単レシピ

ズッキーニの肉巻き



材料(2人分)
豚もも薄切り肉 …… 140g
塩・こしょう …… 少々
ズッキーニ …… 1/2本(100g)
プロセスチーズ …… 20g
サラダ油 …… 小さじ1
【つけ合わせ野菜】
レタス …… 2枚(50g)
トマト …… 1/2個(100g)
レモン …… 1/4個(25g)
(粒マスタード …… 小さじ1)

【作り方】

- ズッキーニは細長く8等分、プロセスチーズは細長く4等分にする。
- 肉を広げ、塩・こしょうをふり、①を巻く。
- フライパンにサラダ油をひき、②を入れて肉に少し焦げ目がつくまで焼く。
- 食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- ちぎったレタスとくし切りのトマト、レモンを添え、お好みで粒マスタードを添える。

ひとことメモ

チーズがとけ出さないようにズッキーニでチーズを挟み、肉をしっかり巻き付けるときれいに仕上がります！

<栄養成分(1人分)>エネルギー 196kcal たんぱく質17.5g 脂質11.4g 炭水化物5.1g 食塩相当量0.7g

厚揚げでピザ



材料(2人分)
厚揚げ …… 大1枚(200g)
たまねぎ …… 小1/2個(60g)
ピーマン …… 1個(30g)
ベーコン …… 1/2枚(8.5g)
とろけるチーズ …… お好みで
オリーブ油 …… 小さじ1/2
④ [こしょう …… 少々
トマトケチャップ …… 大さじ1]

ひとことメモ

煮物にしがちな厚揚げをピザ風にアレンジしたメニューです。トマトケチャップとチーズの味付けで美味しくいただけます。フライパンでも簡単に作れます♪

【作り方】

- 厚揚げは長さを半分にして、さらに厚さを半分にする。
- たまねぎは縦半分に切り薄く切る。ピーマンは半分に切り細切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油をひき、②を入れて火が通るまで炒め、④を加え、味を調える。
- 厚揚げの切った面を上にして③を等分にのせ、上からチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

<栄養成分(1人分)> : エネルギー 270kcal たんぱく質16.2g 脂質18.7g 炭水化物8.9g 食塩相当量0.8g

ツナニラ玉子



材料(2人分)
ツナ缶(油漬) …… 1缶(70g)
豆腐(木綿) …… 1/3丁(100g)
にら …… 1/2束(60g)
卵 …… 2個
塩 …… ひとつまみ
こしょう …… 少々

ひとことメモ

ツナ缶の油を利用するので炒め油は必要ありません。豆腐の代わりに高野豆腐を使っても◎

【作り方】

- 豆腐は水切りしておく。
- にらは2~3cm長さに切る。
- ツナ缶の油だけフライパンに入れて広げ、②をしんなりするまで炒める。
- ③にツナと①をほぐして加え、さらに炒める。
- 溶きほぐした卵を加え、卵が固まり始めたら静かに混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

<栄養成分(1人分)> : エネルギー 212kcal たんぱく質16.2g 脂質15.0g 炭水化物2.3g 食塩相当量1.1g

いわし缶のバーニャカウダ



材料(2人分)

いわしみそ煮缶 … 1/2個(50g)
アマニ油やオリーブオイル等の油
…………… 小さじ1/2
レモン汁 …………… 小さじ1/2
さつまいも …… 1/2本(100g)
にんじん …… 1/2本(80g)
ブロッコリー …… 1/4株(60g)
しいたけ …………… 3個(30g)
赤パプリカ …… 1/2個(70g)



ひとことメモ

「バーニャカウダ」はイタリア北部の代表的な郷土料理です。缶詰を使用しているので簡単に蒸し野菜に合う和風バーニャカウダソースが作れます。オイルサーディンではなくいわしのみそ煮缶を使っているため、ひと味違ったバーニャカウダになっています。野菜がたっぷりとれるメニューです。季節の野菜をお好みで!

<栄養成分(1人分)>エネルギー 159kcal たんぱく質6.2g 脂質4.8g 炭水化物23.8g 食塩相当量0.5g

【作り方】

- ① 蒸し器にオープンシートを敷いて、湯を沸かす。
- ② さつまいもは輪切り、にんじんは食べやすい厚さに切って蒸す。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、しいたけは飾り包丁を入れる。赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんに竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら、③を加えて蒸す。
- ⑤ 和風バーニャカウダソースを作る。いわしのみそ煮缶を開け、フォークでいわしをつぶし、油とレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 蒸しあがった野菜を盛り合わせ、和風バーニャカウダソースを添える。

ちくわのお焼き



材料(2人分)

ちくわ(生食用) … 3本(210g)
ウインナーソーセージ … 2本(40g)
ねぎ …………… 1本(100g)
小麦粉 …………… 1カップ(110g)
卵 …………… 1個
④ かつお節 …………… 5g
水 …………… 1カップ
ごま油 …………… 大さじ1/2

ひとことメモ

昼食におすすめ! 一皿で簡単に主食と主菜がとれます。ねぎ以外にも、にんじん、ピーマンなどご家庭にある野菜を入れても美味しく作れます。

【作り方】

- ① ちくわ、ウインナーソーセージ、ねぎは小口切りする。
- ② ボウルに④をよく混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を4つの円板形に丸くなるように流し入れ、両面をこんがり焼く。

<栄養成分(1人分)>:エネルギー 418kcal たんぱく質18.8g 脂質13.4g 炭水化物53.1g 食塩相当量1.4g

ツナの冷奴豆腐



材料(2人分)

豆腐(木綿) …………… 150g
ツナ缶(油漬) … 1/2缶(35g)
ねぎ …………… 1/4本(25g)
かいわれ菜 …… 適宜(5g程度)
しょうゆ …………… 小さじ2
ラー油 … 適宜(小さじ1程度)

ひとことメモ

火を使わずに作れる簡単スピードレシピです。ラー油の量はお好みで調節してください。

【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。ねぎはみじん切りに、かいわれ菜は3cm長さに切る。
- ② ボウルにツナを缶汁ごと入れ、ねぎ、しょうゆ、お好みでラー油を加え、混ぜておく。
- ③ 豆腐を手で大きくほぐして器に盛り、②をかける。
- ④ その上にかいわれ菜をかざる。

<栄養成分(1人分)>:エネルギー 129kcal たんぱく質8.8g 脂質9.0g 炭水化物3.0g 食塩相当量1.1g

油揚げのカリカリ焼き おろしソース



材料(2人分)

油揚げ … 大1枚(40g)
大根おろし …… 40g
しらす …… 10g
なめたけ …… 20g
酢 …… 大さじ1
大葉(千切り) …… 2枚
七味唐辛子 … お好みで

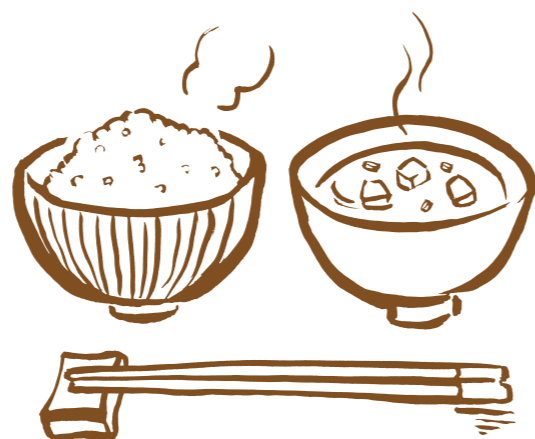
【作り方】

- ① 油揚げはフライパンで両面を弱火でじっくりとカリカリになるまで焼く。
- ② 大根おろしにしらす、なめたけ、酢を合わせる。
- ③ ①を食べやすく小さく切り、②をのせ、千切りにした大葉をかざる。
お好みで七味唐辛子をかける。

ひとことメモ

大豆製品の油揚げ、しらすでたんぱく質がアップ!

<栄養成分(1人分)>エネルギー 102kcal たんぱく質6.3g 脂質7.0g 炭水化物2.9g 食塩相当量0.6g



「ちょい足し」でたんぱく質がアップします♪

簡単! たんぱく質ちょい足しレシピ

ちくわと大豆のひじきサラダ

サラダにちくわと大豆を「ちょい足し」!



材料(2人分)

ちくわ(生食用) … 1/2本(35g)
水煮大豆 …… 大さじ1(20g)
乾燥ひじき …… 15g
にんじん …… 2cm幅(20g)
きゅうり …… 1/4本(25g)
ポン酢しょうゆ …… 大さじ1

ひとことメモ

乾物が常備されていると、おかずが1品足りないときに追加出来て便利です。味が薄まらないようにひじきや大豆の水切りをしっかりとすることが美味しく作るポイントです!

【作り方】

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ③ きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。ちくわは薄く輪切りにする。
- ④ ひじきと水煮大豆の水気を切り、②、③と合わせて、ポン酢しょうゆであえる。

<栄養成分(1人分)>: エネルギー 43kcal たんぱく質3.4g 脂質1.1g 炭水化物8.0g 食塩相当量1.1g

干しエビとひじきの簡単炊き込みごはん

炊き込みごはんに干しエビを「ちょい足し」!



材料(4人分)

米 …… 2合
干しエビ …… 10g
塩昆布 …… 10g
乾燥芽ひじき …… 4g
しょうが …… 1かけ(6g)

ひとことメモ

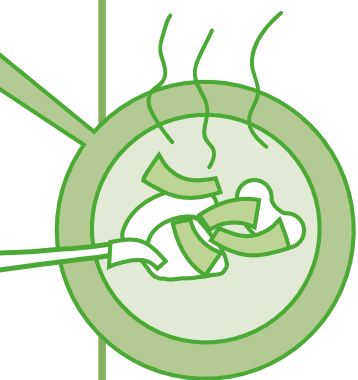
しょうがの量はお好みで。干しエビ、塩昆布から味が出るので他の調味料は必要ありません。

乾物を使用して簡単に炊き込みごはんが作れて、たんぱく質とカルシウムがアップします!

【作り方】

- ① 米はといで分量より少し多めの水に浸しておく。
- ② 米の上に干しエビ・塩昆布・乾燥芽ひじきを散らして炊く。
- ③ しょうがは千切りにし、炊きあがったごはん混ぜる。

<栄養成分(1人分)>: エネルギー 279kcal たんぱく質6.3g 脂質0.8g 炭水化物59.8g 食塩相当量0.6g



私たちは 相模原市食生活改善推進団体 わかな会です

私たちは、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

現在は、約300人の会員が、健康づくりのための食の普及や地域の食文化を継承するため、郷土料理の普及などを行っています。



活 動 内 容

食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！例えば「親子のクッキング教室」、「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」、「郷土料理（うどんづくり・酒まんじゅうづくり）」など、様々な取り組みをしています。

わかな会 Q & A

Q わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

A 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙」（回覧板）でお知らせしています！
電話でお申し込みください。

Q 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

A わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。

「食生活改善推進員養成講座」では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識、生活習慣病予防やライフステージ別の食事、栄養成分表示や栄養価計算等について学びます。
食生活改善推進員養成講座の参加募集については、市の広報やホームページに掲載します！

— お問い合わせ —

相模原市 健康福祉局 保健衛生部 健康増進課

☎042-769-8274 (直通)

