

栄養バランスのとれた食事で、免疫力をUPしよう！

食事のバランス とれてますか？ ～毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～



☆高齢の方こそ、たんぱく質をしっかり取って、低栄養を予防しましょう。

（下記バランスチェック表の1, 2, 3, 4の食品は、たんぱく質を多く含む食品です）

☆水分も意識して取るようにしましょう。

☆糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方、治療中の方は、その指導内容に従ってください。

バランスチェック 食べたものの番号に○をつけましょう。

1	肉(生・加工品)	6	緑黄色野菜
2	魚介類(生・加工品)	7	海藻類
3	卵(魚の卵を除く)	8	いも
4	大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)	9	果物(生・缶詰)
5	牛乳	10	油を使った料理

今日1日の食事 ○がついた数 _____ こ (全ての番号に○がついた場合は10こ)

※なるべく○の数が増えるように意識しましょう



牛肉とまいたけのトマト煮（2人分）

1人分エネルギー 247kcal 塩分 1.9g

牛ももスライス	140g
まいたけ	1パック（100g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
トマトジュース	2缶（380g）
にんにくすりおろし	小さじ2
生姜すりおろし	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
水	1/2カップ
洋風スープの素（固形）	1/2個
料理酒	大さじ1
塩・こしょう	少々

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り塩・こしょう少々で下味をつける。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、にんにく、生姜を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、牛肉を入れて炒める。
- ④ 牛肉の色が変わったら、トマトジュース、水、スープの素を入れ、煮立ったらまいたけを入れ、弱火でふたをして3分煮込む。
- ⑤ 塩・こしょう少々加えて混ぜ、味をととのえて完成。

* 深めのフライパン1つでOK！

さば缶の簡単チーズグラタン（2人分）

1人分エネルギー 263kcal 塩分 1.2g

さばの水煮缶	1/2缶
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	小1/2個
ブロッコリー	小房にして4個
みそ	小さじ1（やや大盛り）
マヨネーズ	小さじ4
とろけるチーズ	大さじ2
アルミカップ（大きめ）	2枚

* レンジで下ゆで！

- ① じゃがいもはきれいに洗って、皮付きのままラップをし、電子レンジで3分半～4分加熱し、5～10分置いて手でさわれるくらいになったら皮をむき、2cmのサイコロ状に切る。
- ② 玉ねぎは3cmの長さ、3mm幅に切り、皿に入れ、ふんわりラップをかけレンジで1分30秒加熱する。
- ③ 小房に分けたブロッコリーは、皿に入れ大さじ1の水を回しかけラップをして1～1分30秒加熱する。
- ④ マヨネーズとみそを混ぜておく。
- ⑤ 大きめの器に、じゃがいも、ブロッコリー、軽くほぐしたさばの水煮と④を加えて軽く混ぜ、アルミカップに入れ、とろけるチーズを上からかける。
- ⑥ オーブントースター、またはグリルで10～12分焼く。

ちゃんこ煮（2人分）

A	鶏ミンチ	50g
	生姜	2g
	ねぎ	5g
	片栗粉	4g
	焼き豆腐	50g
	人参	30g
	白菜	60g
	大根	60g
	だし汁	160cc
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々

1人分エネルギー 90kcal 塩分 0.9g

- ① 生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにしてAの材料をよくこねる。
- ② 大根、人参は5mmくらいの厚さのいちょう切りにする。
- ③ 白菜、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて根菜類を煮る。柔らかくなったら①をスプーンで団子状にして入れる。
- ⑤ 白菜、焼き豆腐を加えて煮て、調味料で味をつける。

ブロッコリー入りワンタンスープ（2人分） 1人分エネルギー 341kcal 塩分 1.5g

A	豚ひき肉	150g
	ブロッコリー	50g
	レンコン水煮	40g
	プロセスチーズ	20g
	片栗粉	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	ワンタンの皮	10枚
	水	300cc
	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
	すりおろし生姜	小さじ1
	溶き卵	1個分
	水溶き片栗粉	大さじ1
	青ネギ、いりごま	お好みで

- ① ブロッコリーはみじん切り、レンコンは粗みじんプロセスチーズは5mm核にして、Aを全て合わせてよく練り、ワンタンの皮で包む。
- ② 鍋に水、スープの素、生姜を入れ、沸騰したら①のワンタンを入れ3～5分茹でる。
- ③ 水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ④ 器に盛り、お好みで青ネギの小口切り、いりごまを散らして完成。



♪ あったか お手軽レシピ ♪



白菜のグラタン（2人分）

1人分エネルギー 294kcal 塩分 1.9g

生鮭の切り身	2切れ（140g）
塩	ひとつまみ
小麦粉	適量
白菜	1枚
玉ねぎ	1/4個（50g）
シメジ	1/4株
里芋	2個
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
無調整豆乳	100cc（牛乳でも）
塩	小さじ1/4
ピザ用チーズ	40g

- ① 鮭は一口大に切り、塩を振って、10分ほど置いておく。水分を拭き取って小麦粉をまぶす。
- ② 白菜は芯の所は繊維を断ち切るように1センチくらいの短冊切りにし葉の部分は1センチくらいのざく切りに、玉ねぎは繊維に沿ってスライスし、しめじは小房にわけ、里芋は皮をむいて縦半分に切り、5ミリくらいの半月切りにする。
- ③ サラダ油（分量外）をひいたフライパンを熱し、①の鮭を両面きつね色になるまで焼き、取り出しておく。同じフライパンで白菜の葉以外の②の材料を加えて炒め全体が混ざったらフタをして弱火でしんなりするまで蒸し焼きにする。（途中フタをあけて混ぜる。）
- ④ 小麦粉を少しずつ加えながら炒め、粉っぽさが無くなったなら白菜の葉を加えてさっと炒め、豆乳を少しずつ加えて煮込む。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、ピザ用チーズを乗せ、オーブントースターでこんがりとするまで焼く。（5～8分くらいが目安）

豆腐ともやしのスープ（2人分）

1人分エネルギー 54kcal 塩分 1.5g

絹ごし豆腐	1/6丁（50g）
もやし	50g
白菜キムチ （スープ用）	20g
水	3/4カップ
鶏がらスープの素 （調味用）	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	少々
こしょう	少々

- ① 豆腐は4等分する。白菜は1cm幅に切る。もやしは洗って、水気を切っておく。
- ② 鍋にスープの材料を入れ、中火にかける。
- ③ 煮立ったら、もやしと白菜キムチを入れ1～2分煮る。
- ④ 調味用の材料と豆腐を入れてさっと煮て完成。

簡単！たっぷりきのこのなめたけ（2人分） 1人分エネルギー 366kcal 塩分 1.5g

えのきだけ	40g
しめじ	40g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
七味唐辛子	お好みで適量

- ① えのきだけは石づきを落とし、長さを半分に切る。
- ② しめじは石づきを落としてほぐす。
- ③ 耐熱容器に材料を全部入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて2分間加熱する。（量が多い時は加熱時間を増やす）
- ④ 好みで七味唐辛子をかける。



減塩で おいしく
食べよう！

簡単 減塩レシピ ♪ ♪



鮭ときのこのわさびマヨオイル焼き（2人分 1人分エネルギー 265kcal 塩分0.6g

生鮭の切り身 2切れ（140g）
生しいたけ 小2個
エリンギ 1本
えのきだけ 20g
マヨネーズ 大さじ2
おろしわさび（チューブ）大さじ1/2
レモン（輪切り） 2枚
パセリ 適量

- ① きのは食べやすい大きさに切る。
- ② マヨネーズとわさびを混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルに鮭と①のをせ、その上に②の1/2量をかけたら輪切りのレモンを1枚のせて包む。同じように2個作る。
- ④ フライパンに③を並べ、1cmほどの水を入れ、ふたをして弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。（時間、水加減は、個数などによって加減してください。）
- ⑤ 火が通ったら、みじん切りにしたパセリを散らして完成。

ほうれんそうのレモン風味和え（2人分） 1人分エネルギー 39kcal 塩分 0.6g

ほうれん草 120g
えのきだけ 30g
しめじ 30g
A 酒 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
レモン汁 少々

- ① ほうれん草は茹でて冷水にさらし、食べやすく切る。
えのきだけは根本を切って2等分に、しめじは石づきをとってほぐす。電子レンジで1分30秒程度加熱し、冷ます。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 食べる直前に、①②を③とレモン汁で和える。

☆レモンの風味でさっぱりといただけます。

キャベツとアスパラと鶏肉のマヨカレー炒め（2人分）1人分エネルギー 226kcal 塩分 0.9g

キャベツ 140g
グリーンアスパラガス 2本
鶏もも肉 100g
にんにく 1片
マヨネーズ 大さじ1.5
カレー粉 小さじ1/2
酒 大さじ1/2
塩 小さじ1/6
しょうゆ 小さじ1/2
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1/2

- ① キャベツはざく切りにする。鶏肉は一口大に切る。
アスパラガスは、固いところと、はかまを除き乱切りにする。
にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを弱火にして炒め、香りが立ったら鶏肉を皮目から焼き、裏返して火をとおす。キャベツ、アスパラガス、酒、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
- ③ 野菜が柔らかくなったらマヨネーズとカレー粉を混ぜあわせ②に加え、しょうゆで味をととのえる。

だし割りしょうゆde和え物（2人分） 1人分エネルギー 20kcal 塩分 0.3g

ほうれんそう 70g
白菜 70g
人参 15g
だし割りしょうゆ 大さじ1/2
お好みで
ごま、もみのり、ゆず等

- ① ほうれんそう、白菜は茹でて食べやすい大きさに切る。人参も食べやすい大きさに切って茹でておく。
- ② ①をだし割りしょうゆで和える。
- ③ お好みで、ごま、もみのり、ゆずなどを散らす。

＜だし割りしょうゆの作り方＞

濃いめにとった昆布・鰹節やいりこのだし汁としょうゆを1対1の量で混ぜ合わせます。