

食が細くなってきたり、体重が減ってきたら…

「おかず」から食べましょう

主食だけでおなかがいっぱいにならないように、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質がとれる主菜を優先して食べましょう。

数回に分けて食べましょう

少しずつ数回に分けて食べると、一回の量は少なくとも1日分がとれやすくなります。

食事を楽しんで、食欲増進を

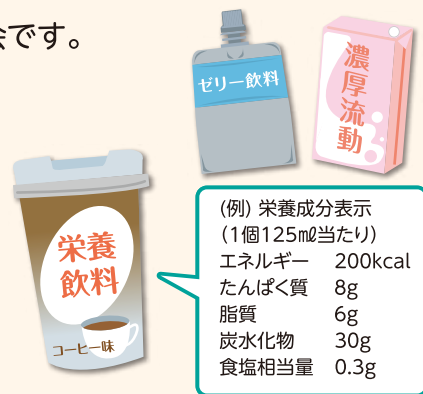
会食などで一緒に食事を楽しむと箸が進みます。時には旬の食材、盛り付け、器などで日々の食事に変化をつけてみましょう。



間食を上手に利用する

間食は、食事で不足しがちな栄養を補給できるよい機会です。たんぱく質がとれるものがおすすめです。

- 乳製品(ヨーグルト・チーズなど)
- 大豆製品(豆乳など)
- 卵を使ったもの(ゆで卵、プリンなど)
- エネルギーやたんぱく質などがとれる栄養調整食品(栄養調整食品は医師や管理栄養士に相談を)



ちょっと気になる

Q 1日に必要なエネルギーとたんぱく質はどのくらい?

A: 下の表のとおり
1日3食なら、1食で約1/3を目標にとれるとよいでしょう。
例えば、たんぱく質の1日の推奨量は65歳以上で男性60g、女性50gです。
1回の食事で20g程度を目安にするとよいでしょう。

1日に必要なエネルギーとたんぱく質の量			
年代	性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
65~74歳	男性	2,050~2,400	60
	女性	1,550~1,850	50
75歳	男性	1,800~2,100	60
	女性	1,400~1,650	50

主な食品に含まれるたんぱく質量 下段(g)内

ごはん 150g (4g)	豚肉 60g (12g)	卵 1個 (6g)
鮭 60g (12g)	木綿豆腐 90g (6g)	牛乳 180ml (6g)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より ※腎機能の低下など主治医の指示がある方はそれに従ってください。

相談先

より詳しくたんぱく質量を知りたい方、食事のことでお困りのことがある方は区役所福祉保健課健康づくり係の管理栄養士にご相談ください。

めざせ! 健康長寿!

シニアが元気になるコツ!

栄区では、「新鮮でおいしく、健康にいい野菜を毎食たくさん食べて、みんなが元気な栄区に!」を目指しています。シニア世代になっても野菜は大事!しっかり食べましょう。併せて毎食いろいろな食品をとって筋肉が減らないように気をつけることも大切です。

この冊子は、「さかえの野菜」と肉や魚などたんぱく質を含む食品を使ったレシピの他、シニア世代に必要な10食品群の上手なとり方などを紹介しています。どうぞご活用ください。

目次

「さかえの野菜」を知っていますか	1
シニア世代に必要な10食品群・食事様式と「さかえの野菜」	2
シニアにおすすめ「さかえの野菜」を使ったレシピ	4
市販の総菜などを上手に活用しよう	8
噛む力を保ち続けよう = 「口から食べる」を維持する =	11
食が細くなってきたり、体重が減ってきたら	12

「さかえの野菜」を知っていますか

栄区で作られている代表的な野菜(24種類)です。種類が多いので季節ごとに新鮮な野菜が手に入ります。赤い丸で囲った野菜は緑黄色野菜です。大根とかぶは淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜ですので、葉もぜひお召し上がりください。●は緑黄色野菜



次の3つを参考に「さかえの野菜」としました。●栄区の作付け面積ランキング(平成17年横浜市の農業より)
●はま菜ちゃん(横浜産のブランド農産物より) ●ハマッツ子(JA横浜オリジナルブランド冊子「畑のおいしさそのままにハマッツ子のご案内」より)

ちょっと気になる

Q 野菜で期待される効果って?

A: 生活習慣病の予防に役立つだけでなく、骨や歯を丈夫にする、よく噛んで脳を刺激する、排便を促すなどが期待されます。




シニア世代に必要な10食品群・食事様式と「さかえの野菜」

元気で暮らすためには、主食以外に下記の「10食品群・食事様式」をもとに、かたよりにく食べることが大切です。10食品群をかたよりにく食べる人ほど、握力・歩行速度が低下しないことがわかっています。

毎日、意識して、7食品群以上食べることを目指しましょう！

10食品群・食事様式

食事様式	洋食グループ			牛乳グループ	日本食グループ			植物食品グループ		
主食 ごはん・パン・めん 	肉類	卵類 (魚卵は除く)	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品 (みそ・しょうゆは除く)	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類

熊谷 修ほか「日本公衆衛生雑誌」2003;50(12):1117-1124 熊谷 修「厚生学」2018;65(15):15-23 一部改変 ©2018 Kumagai Shu 禁 無断複製・加工

食事様式の「グループ」とは

洋食グループ：主に洋食のおかずに使われる食品

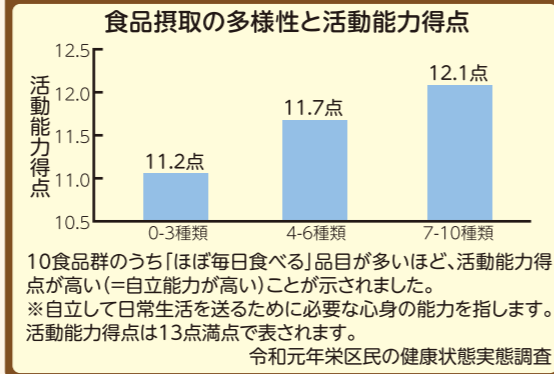
牛乳グループ：牛乳・乳製品の食品

日本食グループ：主に和食のおかずに使われる食品

植物食品グループ：野菜以外の植物食品

1日の中で各グループのおかずを選ぶと、自然に10食品群が整いやすくなります。

多様な食品を食べている人ほど、活動能力※が高い



「10食品群・食事様式」を使った1日の食事例

食事を準備するとき、10食品群のうち、その日にまだ食べていない食品を確認してとるようにしましょう！

主食・主菜・副菜を心がけるのもポイントです。

朝食	昼食	間食	夕食
 洋食グループ(卵)、牛乳グループのおかず	 洋食グループ(肉)、日本食グループのおかず	 植物食品グループのおやつ	 日本食グループのおかず

シニア世代は、栄養状態の低下による筋肉量の減少にも気をつける必要があります。

野菜など副菜のおかずには、たんぱく質の食品と一緒に入れる工夫をするとよいでしょう。

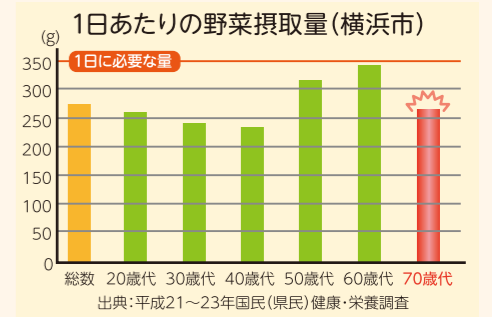
(P4~レシピを紹介しています)

シニア世代は緑黄色野菜をとることが大切

「成人1日に必要な野菜の量は350g以上」です。


シニア世代は、若い年代に比べて野菜をよく食べていますが、70歳以上になると全体的に食事量が減るため、野菜摂取量が少なくなる傾向にあります。

栄養価の高い緑黄色野菜を意識して食べるようにしましょう。



1日に必要な野菜の量と野菜の種類・主な栄養素

1日必要な野菜の量 併せて350g以上



ビタミン・ミネラル
食物繊維等の適正摂取が期待されます

緑黄色野菜 120g以上/日

人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、ピーマンなど
(切った中身の色が濃いもの)

主な栄養素
ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維

淡色野菜 230g以上/日

大根(根)、なす、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、もやし、白菜、ねぎなど
(皮の色が濃くても中身は白いもの)

主な栄養素
ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維

ちょっと気になる

Q. 10食品群の中に、淡色野菜、きのこがないのはなぜ？

A: 緑黄色野菜を食べている人はその他の野菜も食べていることがわかっています。副菜として淡色野菜、きのこもとるようにしましょう。

1日350g以上だから…1日5皿(1皿70g)を目指しましょう!

350gを測って食べるのは大変!皿数を目安にするとわかりやすいです。グーの手が入るくらいのお皿で、5皿を目指しましょう。



直売所で「さかえの野菜」等が購入できます

区内には15の直売所があります。散歩を兼ねて、いろいろな直売所を巡ってみてください。



「さかえの野菜」を使ったレシピ

※野菜は1人あたり70g以上使用しています

たんぱく質もとれるよ!



ゆで野菜の肉みそソース添え

とれる食品群：肉・油・緑黄

【材料】(2人分)	
ピーマン…1個	A {
人参…1/5本 (30g)	
玉ねぎ…1/2個 (100g)	
しめじ…1/2袋 (50g)	
合いびき肉…100g	
油…少々	
	酒…大さじ1
	砂糖…小さじ2
	水…大さじ1
	水溶き片栗粉 (片栗粉 小1・水 小2)
	ごま油…少々

【作り方】

1. ピーマン、人参は細切り、玉ねぎは1cm幅に切る。しめじは石づきをとって小房に分ける。
2. 鍋に湯を沸かし、①の野菜をゆでて水気を切る。
3. Aを合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、合いびき肉を入れ、脂が透明になったらAを加えて炒め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
5. 器に野菜を盛り、肉みそソースを添える。

おすすめのポイント

肉みそをまとめて作っておくと便利。サラダに添える、キャベツやレタスに巻く、ごはんにもそのままのせる、そうめんやうどんに添えるなどに使えます。

エネルギー217kcal たんぱく質 12.0g 塩分 1.2g



フライパン1つで作る! いろいろ野菜の卵とじ

とれる食品群：肉・卵・油・緑黄・芋

【材料】(2人分)		
豚肉…100g	A {	
玉ねぎ…1/2個 (100g)		
人参…1/2本 (60g)		
じゃがいも…1個 (100g)		
油…適量		
		だし汁…250ml
		砂糖…小さじ2
	しょうゆ…大さじ1	
	酒…大さじ1/2	
	卵…2個	

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは1cm幅に切り、人参は短冊切り、じゃがいもは拍子切りにする。
3. 深めのフライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を入れて炒める。
4. 軽く火が通ったら、だし汁を加えて中火にし、Aを加える。
5. ④に火が通ったら、溶き卵を回し入れる。ひと煮立ちしたら、火を止め、ふたをする。

おすすめのポイント

早く火が通るように、野菜は短冊切りや拍子切りにしています。野菜はお好みでかえても、卵でとじることによってやさしい味わいになります。

エネルギー317kcal たんぱく質 17.4g 塩分 1.6g



長いも入り! 鶏肉と野菜のシチュー

とれる食品群：肉・油・牛乳・緑黄・芋

【材料】(2人分)		
鶏もも肉…120g	A {	
長いも…100g		
人参…1/3本 (50g)		
かぶ…1個 (80g)		
しめじ…1/2袋 (50g)		
ブロッコリー…小1/4個 (50g)		
		バター…大さじ2 (24g)
		小麦粉…大さじ2
		コンソメ…1個
		ローリエ…1枚
	水…200ml	
	牛乳…200ml	
	塩・こしょう…少々	

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. 長いもは皮をむいて1cmくらいの厚さの半月に切る。人参とかぶは5~6mmの厚さの半月に切る。
3. しめじは石づきをとって小房に分け、ブロッコリーも小房に分ける。
4. 鍋に半量のバターを入れ、鶏肉を炒める。
5. ④に残りのバターを入れて長いもと人参を炒め、小麦粉を加えてさらに炒め、粉っぽさがなくなったらAを加える。
6. ⑤にしめじを加え、人参がやわらかくなったら、かぶ、ブロッコリーを入れて煮る。
7. 塩、こしょうで味を調える。

おすすめのポイント

長いもはとろろで食べる人が多いですが、シチューなどに使用してもトロリとしておいしいです。長いもをじゃがいもにかえてもよいです。

エネルギー379kcal たんぱく質 17.3g 塩分 1.7g



かじきのポークビーンズ風

とれる食品群：肉・油・魚・大豆・緑黄・芋

【材料】(2人分)	
めかじき…2切れ	A {
塩・こしょう…少々	
小麦粉…大さじ1/2	
バター…大さじ1 (12g)	B {
ベーコン…2枚	
じゃがいも…1個	
人参…1/2本 (60g)	
いんげん…4本	水…200ml
	ローリエ…1枚
	塩…小さじ1/3
	トマト水煮缶 (カットタイプ)…150g
	砂糖…小さじ1/3
	ゆで大豆…80g
	こしょう…少々

【作り方】

1. ベーコンは1cm幅に切り、じゃがいも、人参は1cmぐらいの角切りにする。
2. いんげんは3cmに切る。
3. めかじきは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
4. 深めのフライパンにバターを溶かし、めかじきを両面焼き、皿にとる。
5. ④のフライパンに①とAを入れ、ふたをして中火で5分煮る。
6. ⑤にBと大豆、いんげん、めかじきを加えて煮つめる。
7. こしょうで味を調える。

おすすめのポイント

ポークビーンズは豚肉で作りますが、魚もおすすめです。魚とトマトがよく合っておりおいしいです。

エネルギー387kcal たんぱく質 25.7g 塩分 1.7g



さば缶のカレーマリネ

とれる食品群：魚・緑黄

【材料】(2人分)

- さば水煮缶…1缶 (190g)
- 玉ねぎ…1/4個 (50g)
- パプリカ…小1/2個 (50g)
- 人参…1/4本 (40g)
- A
 - 酢…大さじ2
 - 砂糖…小さじ1/2
 - カレー粉…小さじ1/2

【作り方】

1. さば缶は身と缶汁を分け、身は半分くらいの大きさにほぐす。
2. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
3. パプリカ、人参は千切りにする。
4. 缶汁とAを混ぜ、①の身と②、③を加え混ぜ合わせる。

おすすめのポイント

カレー粉を使うので、さばの臭みも気になりません。カレー粉は野菜炒めなどに使うこともおすすめです。いつもと違う味で食欲増進にもつながります。

エネルギー213kcal たんぱく質 20.6g 塩分 0.9g



野菜とひじきのミルク煮

とれる食品群：油・魚・牛乳・緑黄・海藻

【材料】(2人分)

- ひじき(乾燥)…10g
- 人参…1/3本 (50g)
- れんこん…1/3節 (70g)
- いんげん…5本
- ちくわ…小2本
- 牛乳…200ml
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- ごま油…小さじ1

【作り方】

1. ひじきはさっと水洗いし、水に浸して戻し、水気を切る。食べやすい長さに切る。
2. 人参とれんこんはいちょう切りにし、れんこんは水につけて水気を切る。いんげんは筋を取って斜めに切り、ちくわは小口切りにする。
3. やや大きめの鍋にひじきと②を加え、牛乳を入れて火にかける。人参がやわらかくなったら、砂糖、しょうゆで味付けし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。ごま油を入れ、鍋をゆすって照りを出す。
※焦げたり吹きこぼれやすいので火加減に注意。

おすすめのポイント

牛乳で煮ているので味がまろやかに仕上がります。調味料が少なくても味が薄く感じません。

エネルギー172kcal たんぱく質 8.8g 塩分 1.3g



コロコロ野菜と大豆のサラダ

とれる食品群：油・大豆・緑黄・海藻

【材料】(2人分)

- ひじき(缶詰)…1/2缶 (50g)
- しょうゆ…小さじ1/2
- ゆで大豆…50g
- きゅうり…1/2本 (50g)
- トマト…1/2個 (100g)
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩…少々

おすすめのポイント

ひじきや大豆は缶詰等を活用すると手軽にできます。彩りがきれいなサラダです。ひじきの代わりにもみのりを使ってもよいです。コロコロの食材は口の中で舌の動きを引き出します。

エネルギー103kcal たんぱく質 5.2g 塩分 0.5g

切り干し大根の中華風サラダ

とれる食品群：油・魚・緑黄

【材料】(2人分)

- 切り干し大根…15g
- 人参…20g
- きゅうり…1/2本 (50g)
- かまぼこ…小1/2本 (40g)
- A
 - しょうゆ…小さじ1強
 - 砂糖…小さじ1強
 - ごま油…小さじ1強
 - 酢…小さじ1強

おすすめのポイント

切り干し大根は煮物だけでなく、サラダでも食べられる簡単で便利な保存野菜です。切り干し大根は噛み応えのある食品で、おすすめです。(噛みにくい場合は切り干し大根、人参ともに好みの硬さにゆでてよい。)

エネルギー81kcal たんぱく質 3.4g 塩分 1.2g



【作り方】

1. 切り干し大根は洗って熱湯に5分漬けて戻し、水で冷まして絞る。長い場合は切る。
2. 人参、きゅうりは千切りにする。かまぼこは太めの千切りにする。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を加えて和える。



電子レンジで作る！簡単ピーマン炒め

とれる食品群：油・魚・緑黄

【材料】(2人分)

- ピーマン…5個
- ツナ水煮缶…1缶 (70g)
- ごま油…小さじ1
- 塩…小さじ1/5
- こしょう…少々

おすすめのポイント

たくさんに思えるピーマンですが、加熱するとかさが減るので、あっという間に食べられます。

エネルギー60kcal たんぱく質 6.3g 塩分 0.8g

【作り方】

1. ピーマンは細切りにし、ツナは汁気を切る。
2. 耐熱容器に①を入れ、ラップは端を開けるように軽くかけて、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
3. ごま油、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

市販の総菜などを上手に活用しよう

おかずの種類とおすすめの組み合わせ例

市販の総菜、レトルト、冷凍食品、缶詰など、すぐに食べられる加工品も上手に活用しましょう。最近では、レトルトで日持ちのするものが多く販売されているのでおすすめです。「10食品群・食事様式」を参考に、かたよりにくそろえましょう。

肉類のおかず



卵のおかず



魚介類のおかず



大豆・大豆製品のおかず



ちょっと気になる

Q 市販の総菜の塩分は多いの？

A: 1日の食塩相当量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。栄養成分表示のあるものは食塩相当量を参考にするとよいです。

添付されているたれなどは味をみてから適量を使用しましょう。



栄養成分表示	
1食あたり	
エネルギー	702kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	18.4g
炭水化物	115.6g
食塩相当量	3.3g

緑黄色野菜のおかず



海藻のおかず



芋のおかず



おすすめの組み合わせ例

主食・主菜・副菜も心がけて！



気をつけたい組み合わせ例

うどん、おにぎり、主食だけでおかずがない

パスタサラダ、野菜ジュース

主食とたんぱく質のおかずが少ない、パスタサラダだけでは野菜も不足

食事からとったたんぱく質を体の組織に作り替えるには多くのエネルギーが必要です！シニア世代は「主食」プラス「10食品群のおかず」を組み合わせさせてエネルギーとたんぱく質をしっかり摂りましょう！！



下処理ができている素材を活用する

焼くだけ!



味付きの肉や魚(豚肉のみそ漬、焼き肉のたれ漬、さわらの粕漬、甘塩サケ、干物など)

カット野菜などを活用! お好みの料理がすぐに作れる



カット野菜(野菜炒め用ミックスキャベツ、もやしミックスなど)
 冷凍野菜(肉入りカット野菜、ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、いんげん、カットオクラ、カットネギ、ミックスベジタブル、揚げなす、グリル野菜、きんぴら野菜、和風野菜ミックスなど)
 冷凍肉・魚介類(ひき肉、シーフードミックスなど)

料理例

カット野菜の煮込みうどん
 (半熟卵添え) とれる食品群: 卵・緑黄

【材料】(1人分)

うどん…1玉 水…300ml
 カット野菜 めんつゆ(濃縮)…適量
 (キャベツ、玉ねぎ、人参など) 卵…1個
 …1/2袋 水…適量



【作り方】

- 鍋に水を入れて沸かし、カット野菜、うどんを入れて煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、めんつゆを加えて味を調える。
- 口が小さめの耐熱容器に卵を割り入れる。黄身を楊枝などで2~3か所穴をあけ、かぶるくらいの水を入れてラップを軽くかけて電子レンジ(500W)で40秒加熱する。様子を見ながら10秒ずつ追加して好みの半熟卵を作る。(卵が破裂する可能性がある所以要注意。)
- ②を器に盛り、③の卵を添える。



おすすめのポイント

カット野菜は種類がたくさんありますので、お好みのものを使ってください。卵と一緒に煮込んでもよいです。半熟卵はどんぶり、めん料理、サラダなどいろいろな料理に添えても。

エネルギー419kcal たんぱく質 15.5g 塩分 4.3g

シーフードミックスと
 グリル野菜の Pasta

とれる食品群: 油・魚・緑黄



【材料】(1人分)

スパゲティ(乾)…80g
 シーフードミックス(冷凍)…1/2袋(100g)
 グリル野菜(冷凍)…1/2袋(100g)
 油…大さじ1
 ケチャップ…大さじ2
 塩・こしょう…少々

【作り方】

- スパゲティは袋に記載されているとおりにゆでる。(ゆで汁は少しとっておく)
- フライパンに油をひき、シーフードミックスを入れてふたをして1分くらい加熱し、グリル野菜、①のスパゲティ、少量のゆで汁を加えて炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味を調える。

おすすめのポイント

冷凍食品の素材だけで簡単に作れます。シーフードミックスはえび、イカ、あさり、グリル野菜にはズッキーニ、赤・黄ピーマンなどが入っています。

エネルギー561kcal たんぱく質 30.4g 塩分 2.2g

噛む力を保ち続けよう = 「口から食べる」を維持する =

やわらかいものばかり食べていると、栄養にかたよりが生じるだけでなく、噛む力や飲み込む力が衰えてきます。噛みごたえのあるものを積極的に食べるようにしましょう。

噛みごたえのある食品

硬いもの	弾力のあるもの	繊維が多いものや形状が薄いもの
ナッツ類、ごぼう、りんご、せんべい、フランスパン、たくあん など	イカ、タコ、高野豆腐、こんにやく、かまぼこ、きのこ など	豚肉、れんこん、人参、切り干し大根、油揚げ など

「高齢者にやさしい健康食レシピ」から引用 一部改変

噛みごたえのある食材を使用するほか、食材を大きめに切る・生で食べる・料理を硬めに仕上げることでも噛みごたえはアップします。



切り干し大根と
かまぼこのサラダ
←P7参照

高野豆腐入り
きんぴら

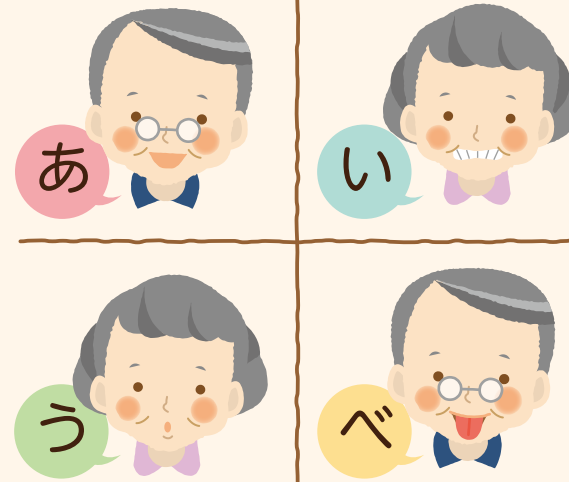
ごろごろ
野菜の豚汁

れんこん入り
五目いなりずし

しっかり噛むためには
 食べる姿勢もポイント



口や舌の体操も大切 忘れずに!
 あいうべ体操



あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- 「あー」と口を大きく開く
- 「いー」と口を大きく横に広げる
- 「うー」と口を強く前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1~4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます

出典: みらいクリニックホームページ