

第27回日本病態栄養学会年次学術集会 レシピコンテスト 入賞作品

日本病態栄養学会では、臨床医、栄養研究者、管理栄養士が一堂に参加して疾患の病態研究会を行い、効率の良い栄養療法の実践と新たな栄養療法の開発を目指して、年次学術集会を開催しています。

この集会で行われているレシピコンテストはその年のテーマにちなんだレシピや献立を募集し、学術集会にて受賞メニューを決定します。

今回はテーマは、

高齢者でもつくれる！サルコペニア予防メニュー
～入院・入所中だけでなく、自宅でも持続可能な食事管理を～

応募数40施設の中から選ばれた入賞作品は以下の通りです！

いずれも高齢者の方が毎日の生活で実践できるレシピですので、
ぜひ、栄養指導にご活用ください。

【最優秀賞】

シニアのシニアによるシニアのためのサルコペニアお助けメニュー！

医療法人徳洲会 武蔵野徳洲会病院 土屋 輝幸 さん

【会長賞】

おばあちゃんは魔法使い！

「華やかな黒豆ちらし寿司と牡蠣の和風クラムチャウダー」

川崎医科大学高齢者医療センター 鈴木 淑子 さん

【審査員特別賞】

炊飯器でたんぱく質たっぷりチキンライス

関西電力病院 若月 未来 さん

電子レンジだけでつくれる簡単彩り膳

三重短期大学 服部 知美 さん

超簡単 電子レンジでたった10分！

豆乳ぶっかけうどん

京都大学医学部附属病院 清水 寧々 さん

【奨励賞】

炊飯器で簡単！たんぱく質たっぷりメニューで筋力UP！

竹田総合病院 渡部 身江子 さん

私もできた！洋食屋気分であらう楽おうちごはん

～冷凍食品・缶詰でサルコペニア予防～ 社会医療法人新潟勤医協 下越病院 今井 亜希 さん

らくらく10分 ♪ 鮭寿司&水餃子の味噌スープ

医療法人松徳会 松本クリニック 小泉 遥 さん

火を使わない簡単パワーアップメニュー

老人保健施設ケアセンター赤とんぼ 橋爪 真由子 さん

便利食材を活用して超カンタン！誰でも作れるサルコペニア予防レシピ

仁誠会クリニック黒髪 平井 梢 さん

たんぱく質がしっかり摂れる！お手軽簡単！鮭の香り寿司御膳

一般財団法人 肝疾患研究会 國武 智世 さん



シニアのシニアによるシニアのためのサルコペニアお助けメニュー！



患者さんへのメッセージ

たんぱく質を確保するには、3食において主菜を欠かさないことが重要です。グラタンは一見、重たいイメージがあるかもしれませんが、はんぺんを使用することによって、軽やかな味わいです。朝食メニューとしても取り入れやすいグラタンになっています。簡単に作れるのに、手の込んだように見えるので、もてなしメニューとしてもぜひ活用ください。

<レシピ作成者>

医療法人徳洲会 武蔵野徳洲会病院 管理栄養士 土屋 輝幸 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 最優秀賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【クロワッサン】 クロワッサン	60g				
【オニオンスープ】 玉ねぎ マッシュルーム バター コンソメ 塩 コショウ 水 パセリ	30g 10g 1g 0.3g 0.1g 0.01g 150ml 0.03g	【オニオンスープの作り方】 ①玉ねぎは繊維にさからって薄切りにする。 マッシュルームを食べやすい大きさにスライスする。 ②玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ（600w）で2分半加熱。 ③鍋を熱し、バターを入れて溶けたら玉ねぎを入れ、弱～中火で焦がさないように10分程炒める。 ④鍋に炒めた玉ねぎ・マッシュルーム・水・コンソメを入れ、沸騰したら火を弱め、5分程煮込む。 ⑤最後にこしょうで味をととのえ、パセリを振って完成。			
【一口はんぺんの ふわトロチーズグラタン】 はんぺん ツナ ブロッコリー 牛乳 マヨネーズ コンソメ シュレットチーズ 黒こしょう	60g 30g 30g 80ml 2g 0.3g 30g 0.01g	【一口はんぺんのふわトロチーズグラタンの作り方】 ①ポリ袋にはんぺんを入れて揉みほぐし、細かくする。牛乳、マヨネーズ、コンソメ顆粒を入れて、なめらかになるまでよく揉み、混ぜる。 ②ポリ袋の端をキッチンバサミで切り、耐熱皿に絞り出す。ツナ・ブロッコリーを入れて軽く混ぜ合わせたら、残りのはんぺんを手で一口大にちぎりながらのせる。 ③チーズをのせ、オーブントースターで5分程度焼く。こんがり焼き色がついたら黒こしょうを散らして完成。			
【ラタトゥイユ】 トマト缶 なす 人参 玉ねぎ コンソメ オリーブオイル ニンニク こしょう	30g 20g 20g 20g 0.1g 0.1g 0.1g 0.01g	【ラタトゥイユの作り方】 ①玉ねぎ・人参は1cm角、なすは1.5cm角に切る。 ②鍋にオリーブオイルを熱し、みじんきりにしたニンニクと玉ねぎを透き通るまで炒めたら蓋をし、中火～強火にして1分間蒸し焼きにする。 ③②に人参・なすを加えて炒めて、2分ほど経ったら全体を混ぜ合わせる。更に3分間焼き色を付けるように炒める。 ④③にトマト缶とコンソメを加えて、ひと混ぜしたら蓋をし、2分ほど経ったら全体を混ぜ合わせる。水分を飛ばすよう中火～強火で約1分間混ぜ合わせる。 ⑤こしょうで味をととのえ、火を止めて完成。			
【シーザーサラダ】 ロメインレタス カリフラワー クルトン シーザードレッシング	25g 20g 2g 5g	【シーザーサラダの作り方】 ①ロメインレタスは葉先から、やさしく一口大にちぎり、水切り器などでしっかり水気を切る。カリフラワーは食べやすい大きさに切って、茹でて水気を切る。 ②レタスとカリフラワーを混ぜて、クルトンを散らし、シーザードレッシングをまわしかけて完成。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	599	42.8	27.9	36.2	2.4

おばあちゃんは魔法使い！
「華やかな黒豆ちらし寿司と牡蠣の和風クラムチャウダー」
～“紅白”そろえてお孫さんと過ごすお祝いの日にいかが～



患者さんへのメッセージ

【黒豆ちらし寿司】黒豆に含まれるアントシアニンが酢の酸に反応して、すし飯が鮮やかなピンク色に変わります。季節の魚を飾ってお誕生日や卒業、入学祝いなど、お孫さんと一緒にすし飯を作って驚かせてあげましょう。きっと「また作ろうね」と言ってもらえますよ。

【和風クラムチャウダー】海のミルクの牡蠣と牛乳を合わせたカルシウムたっぷりメニュー。今回は大根をしましたが、自家菜園でとれた野菜などでも相性ピッタリ。

<レシピ作成者>

川崎医科大学高齢者医療センター 管理栄養士 鈴木 淑子 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 会長賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【華やか黒豆ちらし寿司】 米 65g 水 90ml 酒 5ml 黒豆(乾燥) 15g 塩昆布 2g ごぼう水煮(ささがき) 15g 人参(いちょう小さめ) 15g (合わせ酢) 砂糖 6g 酢 15ml (飾り用の具) 錦糸卵(加工品) 10g サーモン(刺身用) 20g 菜の花(2本分) 10g 紅生姜 2g		【華やか黒豆ちらし寿司の作り方】 ①洗った米に、分量の水と酒を入れて浸漬しておく。 (1合で約2人分、水加減は減らず、目盛通りの方が豆がふっくら仕上がる) ②黒豆を固く絞った布巾で汚れを落とし、フライパンに入れ、皮がはじけて香ばしい香りがするまで中火で煎る。(約7~8分) ③ごぼう、人参、出し昆布代わりに塩昆布と②の黒豆を炊飯器に入れ、炊飯スイッチを入れる。 ④砂糖と酢だけで合わせ酢を準備しておく。(塩昆布に塩分があるため) ⑤飾り用の具は塩ゆでにした菜の花とサーモン、錦糸卵など好みのものを準備しておく。 ⑥炊きあがったご飯に④の合わせ酢を回しかけ、素早く、混ぜ合わせる。(この時紫っぽいご飯が一瞬で鮮やかなピンク色に変化するためお孫さんに合わせ酢を担当してもらうのがおすすめ) ⑦粗熱をとった寿司飯を器に盛り付け、好みの具を飾り完成。 (黒豆の煮豆があればそのまま炊き込んでよい。その場合は甘味を控えた合わせ酢にする)			
【牡蠣の雪見汁~和風クラムチャウダー~】 牡蠣(加熱用小粒) 30g 下処理用:片栗粉 3g 塩 3g 絹豆腐(さいの目) 25g 大根(拍子木切) 15g 葱(小口切) 3g 水 50ml 顆粒 和風だしの素 0.5g 白みそ 6g 牛乳 20ml 無塩バター 5g こしょう(好みで) 適量		【牡蠣の雪見汁~和風クラムチャウダー~の作り方】 ①牡蠣を流水でよく洗い、殻が付いていないか確かめる。 ボールに入れ、片栗粉と塩を加え、水を加えかき混ぜ、汚れを落とす。汚れた水を捨て、きれいな水で2~3回ゆすぎザルに上げておく。 ②水に拍子木切にした大根を入れ火にかけ、あくが出たら取り除く。 ③①の牡蠣を加え、あくが出たらこまめにすくい取り、絹豆腐を加える。牡蠣の旨味が出るので顆粒だしは味を見て加える。 ④白みそを溶かし入れ、牛乳を加え、沸騰直前で火を止め、バターを入れる。好みでこしょうを加える。			
【鶏肝とわけぎのめた】 鶏肝の串焼き 1/2串分(惣菜) 30g わけぎ 50g わかめ(乾燥) 0.8g 辛子酢みそ(加工品) 10g		【鶏肝とわけぎのめたの作り方】 ①鶏肝の串焼きは串を取り除き、食べやすい大きさにカットする。 ②わけぎは根を取り除き、長いまま、たっぷりの湯に根本から入れ、やわらかくなるまで茹でる。 ③ゆであがったらたっぷりの冷水に取り冷ます。根元をそろえながら水から引き揚げ、絞り、まな板の上に並べる。ぬめりが多ければ、根元から先に向かって軽くしごいてから3~4cmの食べやすい長さにカットする。 ④乾燥わかめは湯で戻し、水にさらし、絞っておく。 ⑤市販品の辛子酢みそで和えて、器に盛りつける。			
【抹茶甘酒】 甘酒(米こうじ 希釈タイプ) 30g 豆乳(無調整) 45ml 抹茶 1.5g はちみつ 5g		【抹茶甘酒の作り方】 ①甘酒を豆乳で割り、温める。 ②少量の湯で溶かした抹茶を加え、はちみつで好みの甘さに調整する。(お子さんにはチョコレートを溶かしたホットチョコ甘酒がおすすめ)			
	熱量 (kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	590	90.3	31.7	15.5	2.4

炊飯器でたんぱく質たっぷりチキンライス



患者さんへのメッセージ

当院の人気レシピであるチキンライスを自宅でも炊飯器一つで簡単に調理可能なアレンジレシピを紹介します。鶏肉は他の肉類と比べたんぱく質を多く含み、また安価で購入しやすいことが特徴です。本レシピでは炊飯器調理でも美味しい焼き目がつきます。さらに、材料は常備した水煮野菜や冷凍野菜を使用するため包丁やまな板が不要であり、誰でも簡単に栄養価満点の美味しいチキンライスを作ることができます。是非ご体験ください！

<レシピ作成者>

関西電力病院 管理栄養士 若月 未来 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 審査員特別賞 受賞

材料名		分量	作り方		
【チキンライス】			【チキンライスの作り方】		
米		66g	①米を研ぎ、水を何度か入れ替えて水気を切っておく。		
皮付き鶏もも肉		110g	②炊飯器の内釜に、鶏もも肉を皮を下に向けて入れる。		
金平水煮(人参・ごぼう)		33g	③②の上に①の米を入れる。		
しめじ		32g	④③の上に、金平水煮(人参・ごぼう)、しめじ、冷凍のまま枝豆とコーンをのせる。		
(冷)枝豆		20g	⑤水と調味料を全て合わせて炊飯器に加える。		
(冷)コーン		20g	⑥炊き込みご飯モードで炊飯し、炊き上がったら15分保温する。		
ケチャップ		24g	⑦炊飯器から鶏肉を取り出してカットし、さっくりと混ぜ、いっしょに盛り付ける。		
砂糖		1.5g			
濃口しょうゆ		3g			
コンソメ		0.9g			
水		40ml			
こしょう		0.01g			
【ブロッコリーのドレッシング和え】			【ブロッコリーのドレッシング和えの作り方】		
(冷)ブロッコリー		30g	①冷凍ブロッコリーを皿にのせラップをかけ、500Wで3分加熱する。		
お好みのドレッシング		10g	②①のブロッコリーをお好みのドレッシングで味を整える。		
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	559	74.8	29	18.5	2.4

電子レンジだけでつくれる簡単彩り膳



患者さんへのメッセージ

電子レンジと日持ちする食材で簡単に調理できるレシピです。1日の3分の1のエネルギー、三大栄養素のバランスもよく、減塩(2.5g)かつ食物繊維(10g)もたっぷりとれます。食品摂取多様性スコアも10点でばっちりです。脂質異常症の方やめんどくさい人は、茶巾絞りを低脂肪牛乳100mLにおきかえてもよいと思います。

※電子レンジから取り出す際は、容器が熱くなっていますので気を付けてください。

<レシピ作成者>

三重短期大学 管理栄養士 服部 知美 さん

第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 審査員特別賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【二色そばろ丼】 ごはん(レトルトパック) 鶏そばろ煮(加工食品) 錦糸卵(加工食品) 青のり粉	140g 5g 5g 0.1g	【二色そばろ丼作り方】 1.ごはんを温めて器に移し、青のり粉を振りかける。 2.その上に鶏そばろ煮と錦糸卵を盛り付ける。			
【まぐろゆず団子のお味噌汁】 ◎団子 ・まぐろのたたき ・ゆず皮と汁 ・片栗粉 ◎カット油揚げ ◎かぼちゃ(冷凍食品) ◎まいたけ ◎なめこ(水煮) ◎だし汁 ・だし用昆布 ・顆粒和風だし ・水 B ほうれん草(冷凍食品) B だし入り味噌 ◎カットねぎ ◎花ふ ◎MCTオイル	50g 3g 4g 20g 80g 30g 30g 1g 0.5g 150ml 20g 10g 2g 2g 2g	【まぐろゆず団子のお味噌汁の作り方】 1.耐熱容器に◎だし汁を合わせる。まい茸は手で割いておく。 2.～まぐろ柚子団子を作る～ ゆず(1/4程度)をすりおろし果汁も絞りまぐろと合わせる。スプーンで混ぜながら団子を成形する。 ビニール袋に片栗粉を入れ、そこへ団子を合わせ、まぶす。 3.◎をすべて耐熱容器に入れて蓋をずらし(またはラップをふわっとかけて)、電子レンジ500Wで7～8分加熱する。 4.団子を上下返し、Bを加えて蓋を取り更に1分加熱する。(Bだし入り味噌はよく溶く) 5.大きめのお椀に盛り付け、◎を上に加える。 ※作る量により電子レンジの加熱時間を調節する。 ※冷めるととろみが増すため、好みで適宜水分調節する。			
【さつまいもの茶巾絞り】 さつまいもの甘煮(加工食品) バター 牛乳	30g 3g 5ml	【さつまいもの茶巾絞りの作り方】 1.さつまいもの甘煮とバター、牛乳を容器に入れて、電子レンジ500Wで1分加熱する。 2.スプーンでつぶしながら、混ぜ合わせる。 3.冷めたら、広げたラップの上ののせて、包みながら形をまるく整え、ラップの上部をまとめてひねる。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	565	92.0	26.9	13.6	2.5

超簡単 電子レンジでたった10分！豆乳ぶっかけうどん



患者さんへのメッセージ

食欲がない方も、調理が面倒な方も、電子レンジでたったの10分で出来上がってしまう超簡単ぶっかけうどんレシピです。鶏肉や卵、豆乳を使用したことで不足しがちなたんぱく質が強化され、サルコペニア予防に最適です。小鉢には冷凍南瓜を使用して切る負担を少なくし、エネルギーも補えます。麺のつゆは冷やしても温めても美味しいですし、飲み干してしまっても、食塩量が1品2.3gと適塩にも配慮しています。

<レシピ作成者>

京都大学医学部附属病院 管理栄養士 清水 寧々 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 審査員特別賞 受賞

材料名	分量 (g)	作り方			
【豆乳ぶっかけうどん】 うどん(冷凍) 鶏もも肉 小松菜 温泉卵 A 豆乳 A めんつゆ(2倍濃縮) A 塩 糸唐辛子 ラー油 ゴマ油 ※ れんこん ※ ゴマ油	200g 50g 30g 50g 60ml 15ml 0.3g 0.1g 0.5g 0.5g 15g 2.5g	【豆乳ぶっかけうどんの作り方】 ①皿にうどんを載せ、その上に鶏もも肉、5cm幅に切った小松菜を並べ、ラップをかけて電子レンジで600W3分30秒加熱する。 ②鶏もも肉をほぐし、うどんの上に戻す。(加熱直後は熱いので注意) ③うどんの上に温泉卵・れんこんチップス※・お好みで糸唐辛子を盛り付ける。 ④Aを耐熱容器に混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジで600W30秒加熱する。 ⑤加熱後お好みでラー油、ごま油を入れる。 ・冷たくして召し上がる場合、混ぜ合わせた後の加熱は不要です。 ・食えるときはうどんにAをかけ、よく混ぜて召し上がってください。 ※れんこんチップスの作り方 ①れんこんをスライサーで薄切りにする。 ②ごま油で軽く和える。 ③皿の上に重ならないようにれんこんを並べ、電子レンジ600Wで2分加熱する。 ④れんこんをひっくり返し、さらに2分加熱する。(加熱直後は熱いので注意)			
【かぼちゃのあまから和え】 かぼちゃ(冷凍) A こいくちしょうゆ A 本みりん A 砂糖 A 酢 いらりごま	60g 1g 2g 1.5g 1g 0.3g	【かぼちゃのあまから和えの作り方】 ①かぼちゃにラップをかけ、電子レンジで600W1分加熱する。 ・加熱後に串などで硬さを確認し、まだ硬い場合は10秒ずつ加熱を追加してください。 ②Aを混ぜ合わせ、加熱したかぼちゃと和える。 ③いらりごまを上から振りかける。 ※かぼちゃの量を倍にする場合、電子レンジでの加熱時間は1.5倍を目安にし、様子を見ながら加熱してください。 ※同量の生のかぼちゃを使用する場合は、冷凍かぼちゃと同じ時間で加熱し、粗熱が取れたら1口大にカットしてください。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	510	63.7	22.6	17.8	2.4

炊飯器で簡単！たんぱく質たっぷりメニューで筋力UP！



患者さんへのメッセージ

サルコペニアによる筋肉減少を予防するためには、運動と食事が重要です。特に食事のたんぱく質は筋肉を作るために必要ですが、それを効率よく吸収するためにはビタミン類の摂取も大切です。様々な食材を使用し、バランスの良い食事を心掛けましょう。今回紹介したメニューは、食材を変えることで様々な料理を楽しめます。また炊飯器を使用することで、簡単に炊飯とおかずの調理が出来るため、是非活用してみてください。

<レシピ作成者>

竹田綜合病院 管理栄養士 渡部 身江子 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 奨励賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【生姜ご飯】 米 白だし 酒 生姜	74g 3g 6g 7g	【生姜ご飯の作り方】 ①生姜は皮をむき、千切りにする。 ②といた米に水と白だし酒を加え、ここで一緒に鶏肉の甘酢ダレの鶏もも肉も入れて炊く。 ③炊きあがったら鶏肉を取り出し、ご飯を混ぜる。			
【鶏肉の甘酢ダレ】 鶏もも肉(皮なし) 長葱 (調味料) 濃口醤油 酢 砂糖 ごま油 にんにく 生姜 (付け合わせ) サニーレタス ミントマト ゆで卵	70g 3g 4g 4g 2g 1g 1g 1g 10g 20g 25g	【鶏肉の甘酢ダレの作り方】 ①長葱はみじん切りにする。 ②①と(調味料)を混ぜ合わせる。 ③沸騰した鍋に卵を入れ8～9分茹でる。 殻を剥いて半分に切る。 ④③・サニーレタス・ミニトマトを盛り付ける。 ⑤炊飯器で炊いた鶏肉を切って盛り付け②をかける。			
【白菜とベーコンの豆乳スープ】 白菜 玉葱 ベーコン 豆乳 白みそ 鶏ガラ(顆粒) 有塩バター コシヨウ 水 パセリ	30g 20g 7g 100ml 2g 1g 4g 0.6g 40ml 0.5g	【白菜とベーコンの豆乳スープの作り方】 ①白菜と玉ねぎ、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。 ②鍋にバターを熱し、白菜とベーコンを炒める。 ③②に水を加え具材を煮込み、豆乳、白みそ、鶏がらスープ、こしょうを加えて味を調えたら沸騰直前で火を止めて盛り付ける。 ④パセリをかける。			
【ブロッコリーの塩麩和え】 ブロッコリー カニカマ 塩麩 オリーブオイル	45g 4g 2g 3g	【ブロッコリーの塩麩和えの作り方】 ①ブロッコリーは小房に分け茹で、カニカマは縦に割いておく。 ②ボウルに塩麩、オリーブオイルを混ぜ合わせる。 ③②に①を加えて和える。			
	熱量 (kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	586	76.2	31.3	18.7	2.2

私もできた！洋食屋気分でらく楽おうちごはん
～冷凍食品・缶詰でサルコペニア予防～



患者さんへのメッセージ

自粛生活が続いたことで運動や食事を楽しむ機会が減っていたのではないのでしょうか。体の元気をこれからも保っていけるよう、サルコペニアを予防・改善することがとても重要です。今回はたんぱく質とビタミンDがたっぷり摂れ、サルコペニア予防、骨粗鬆症予防にも期待できる献立になっています。気軽に作れるよう、火や包丁を使わず洗い物も少ないよう工夫しました。皆さんに楽しい時間を過ごして頂けると嬉しいです。

<レシピ作成者>

社会医療法人新潟勤医協 下越病院 管理栄養士 今井 亜希 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 奨励賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【簡単楽チン！たんぱくもりもりシチューdeドリア】 ご飯 150g 市販のシチューのルー 10g 牛乳 40g 水 20g 鮭缶 20g 冷凍ほうれん草 15g ミックスチーズ 10g 卵(温泉卵でも可) 1個		【簡単楽チン！たんぱくもりもりシチューdeドリアの作り方】 ①ホワイトソース:耐熱容器に砕いたルーと牛乳を入れ、レンジ(600w)で1分加熱しよく混ぜる。水を加えかき混ぜ再度1分加熱、よく混ぜる。(だまになるときは30秒ずつ加熱する。) ②グラタン皿にご飯を中央をくぼませつつ盛る。ホワイトソースを全体に塗り、鮭缶、ほうれん草を乗せる。中央に卵を割入れチーズをちらし、トースター又はグリルで5分加熱する。			
【かぼちゃときのこのごろごろ和風スープ】 冷凍かぼちゃ 50g カットしめじ 20g まいたけ 20g 豆乳 80ml 白だし 5ml パセリ 少々		【かぼちゃときのこのごろごろ和風スープの作り方】 ①深めのスープ皿にしめじ、まいたけを入れレンジ(600w)で2分加熱する。 ②残りの材料を加えレンジで2分加熱する。(かぼちゃが硬いときは追加で加熱する。) ③かぼちゃを崩しつつ混ぜ合わせ、パセリを散らす。			
【ブロッコリーのカレーマヨネーズ和え】 冷凍ブロッコリー 50g マヨネーズ 3g カレー粉 0.01g		【ブロッコリーのカレーマヨネーズ和えの作り方】 ①ブロッコリーをレンジ(600w)で2分加熱する。(2人以上で調理するときは分量に合わせ追加加熱する) ②粗熱がとれたら水気をしぼる。 ③カレー粉とマヨネーズを混ぜ、②を加えあえる。			
【ホッと贅沢フルーツティー】 お湯 150ml 紅茶パックお好みのもの 1つ 冷凍フルーツ ミックスベリー 20g ドライフルーツ レモン 10g		【ホッと贅沢フルーツティーの作り方】 ①コップにお湯を注ぎ、紅茶パックでお茶を入れる。 ②ドライフルーツ、冷凍フルーツを入れしばらく蒸らす。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	591	86.6	27.5	17.9	2.5

らくらく10分 ♪ 鮭寿司&水餃子の味噌スープ



患者さんへのメッセージ

筋肉維持のために、ストックしておく便利なタンパク質の豊富な食材「減塩の鮭フレーク」「冷凍水餃子」「卵」「ヨーグルト」を使用しました。鮭フレークはマヨネーズと混ぜてパンにのせて焼いたり、パスタや焼うどんの具にも使えます。今回のレシピの鮭寿司をチーズトーストに変更し、朝食にするのもおすすめです。鍋・包丁・まな板を使わず、洗い物が少なく済みます。お料理を楽しんで頂くキッカケになりましたら幸いです。

<レシピ作成者>

医療法人松徳会 松本クリニック 管理栄養士 小泉 遥 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 奨励賞 受賞

材料名		分量	作り方		
【鮭寿司】 ご飯 すし酢 減塩 鮭フレーク すりごま 大葉		120g 10g 10g 2g 1g	【鮭寿司の作り方】 ①お皿にご飯を装い、すし酢をまんべんなくかけ、鮭フレーク、すりごまをのせます。 ②大葉を調理バサミで細かく切りながら散らして完成です。 ③混ぜてお召し上がりください。		
【水餃子の味噌スープ】 冷凍水餃子 卵 熱湯 減塩味噌汁(フリーズドライ) 冷凍ほうれん草 ラー油(あれば) 粉山椒(あれば)		45g 50g 150ml 4g 30g 少々 少々	【水餃子の味噌スープの作り方】 ①大きめの耐熱容器で卵を溶き、熱湯をゆっくり注ぎます。600Wの電子レンジで1分加熱します。 ②さらに、水餃子、冷凍ほうれん草も加えて、600Wの電子レンジで2分加熱します。 ③フリーズドライ減塩味噌汁を加えて混ぜ、ラー油と粉山椒をかけて完成です。		
【ヨーグルト】 全脂加糖ヨーグルト		80g	【ヨーグルトの作り方】 冷やしたヨーグルトを用意します。		
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	500	74.0	20.4	14.5	2.0

火を使わない簡単パワーアップメニュー



患者さんへのメッセージ

年を重ねるにつれて、運動量、食事量、代謝吸収の関係から筋力が低下していきます。そのため運動とともに、食事の工夫も必要です。栄養のバランスを考え、とくに「たんぱく質」をしっかり摂る事が大切です。今回紹介するメニューには、一品一品にたんぱく質が入っています。そしてなるべく手間をかけず簡単に安全に作れるように工夫しました。歯の状態に合わせて柔らかさも調整できます。この献立を参考に是非作ってみましょう。

<レシピ作成者>

介護老人保健施設ケアセンター赤とんぼ 管理栄養士 橋爪 真由子 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 奨励賞 受賞

材料名	分量 (g)	作り方			
【たんぱく貯筋ご飯】 ごはん(白米) 料理酒 めんつゆ ささみ しょうがチューブ 青ねぎ	150g 5g 5g 30g 2g 2g	【たんぱく貯筋ご飯の作り方】 ①青ネギは小口切りにする。 ②米を研ぎ、料理酒、めんつゆを入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。 ③しょうがを入れ、軽くまぜる。最後にささみをのせ炊飯する。 ④炊きあがったら、ささみをほぐし混ぜ合わせる。 ⑤器に盛りつけ青ねぎを散らす。			
【炊飯器におまかせ豆腐ハンバーグ】 木綿豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ミックスベジタブル(冷凍) 卵 片栗粉 塩 こしょう 大根おろし 大葉 レモン ポン酢	35g 20g 15g 20g 10g 3g 0.5g 0.05g 30g 1g 15g 5g	【炊飯器におまかせ豆腐ハンバーグの作り方】 ①豆腐の水気をキッチンペーパーでしっかりとる。 ②炊飯器に豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、片栗粉、塩、こしょうを入れ、手でしっかりとまぜた後、表面を平らにする。 ③炊飯器のスイッチを押す。 ④大根はおろす。レモンはくし切りにする。 ⑤大葉は縦半分に切り、半分は千切りにし水にさらす。 ⑥炊けたら、火が通っていることを確認し、皿に移す。 ⑦大葉を敷き、ハンバーグ、大根おろし、千切り大葉の順に盛り付ける。 ⑧ポン酢、お好みでレモンをかける。			
【熱湯注ぐだけ45秒で簡単卵スープ】 卵 乾燥カットわかめ だし醤油 炒りごま	50g 0.2g 12g 0.5g	【熱湯注ぐだけ45秒で簡単卵スープの作り方】 ①耐熱用のマグカップに卵を割りほぐし、白だしを入れる。 ②お湯を沸かし、①に注ぎ入れる。 ③追加で40秒レンジでチンする。 ④カットわかめを入れ、いりごまをふりかける。			
【腸活！いちごヨーグルト】 ヨーグルト無糖 いちごジャム	50g 7g	【腸活！いちごヨーグルトの作り方】 ①器にヨーグルトを盛付け、イチゴジャムを上にとッピングする。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	556	74	31	18	2.4

便利食材を活用して超カンタン！
誰でも作れるサルコペニア予防レシピ



患者さんへのメッセージ

鯖缶は、DHA・EPA・その他様々な栄養素を豊富に含んだ優れた食品です。また、骨ごと食べることでカルシウムを多く摂取できます。今回のレシピは、あえて栄養補助食品は使わず、「手軽に購入できる食材」「慣れ親しんだ味付け」「シンプルな調理」のため、高齢の方でも簡単に調理ができます。主食と汁にたんぱく質や根菜類を入れる事で、少ない品数でも効率よく栄養摂取ができ、低栄養の予防に繋がります。

<レシピ作成者>

仁誠会クリニック黒髪 管理栄養士 平井 梢 さん

第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 奨励賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【さば缶ときのこの炊き込み御飯】 精白米 鯖缶 まいたけ ささがきごぼう 生姜 きざみあげ かいわれ めんつゆ(2倍濃縮) 濃口しょうゆ	75g 50g 25g 7.5g 5g 3.8g 5g 7.5g 4.5g	【さば缶ときのこの炊き込み御飯の作り方】 (4食分:精白米2合・鯖缶1缶分の分量で調理) ①米は洗米しザルにあげておく。 ②釜に①の米、めんつゆ・濃口醤油、鯖缶の汁を入れ、2合の線まで水を加える。 ③鯖缶、ほぐした舞茸、ささがきごぼう、千切りしょうが、刻みあげを入れ、炊飯する。 ④炊飯が終了したら、鯖をほぐしながら混ぜ合わせ器に盛り、彩りにかいわれを飾る。			
【揚げなすの南蛮】 冷凍揚げなす 冷凍インゲン 味ぼん 砂糖 鰹節	50g 5g 5g 0.2g 0.1g	【揚げなすの南蛮の作り方】 ①耐熱皿に冷凍揚げなす、2cm長さに手で折った冷凍インゲンを並べ、軽くラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する。 ②ボウルに味ぼん、砂糖を入れてかき混ぜ、①を加え軽く和える。 ③器に盛り付け、鰹節を散らす。			
【呉汁】 人参 干しいたけ 豆腐 里芋 青ねぎ 呉汁の素 味噌 だし汁	5g 5g 10g 20g 3g 10g 10g 120ml	【呉汁の作り方】 ①人参は皮をむいて千切り、干しいたけは戻して薄切り、里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。 ②①をだし汁としいたけの戻し汁で加熱する。 ③②に味噌をとき入れ、切った豆腐と呉汁の素を入れて弱火で5分ほど加熱する。 ④器に盛り付け、青ねぎを飾る。			
みかん	100g				
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	584	89.8	25.7	14.4	2.5

たんぱく質がしっかり摂れる！お手軽簡単！ 鮭の香り寿司御膳



患者さんへのメッセージ

サルコペニア予防にはたんぱく質は重要で、主菜だけではなく、主食やデザートにも取り入れましょう。そして、適切な食事を維持するには手軽であることがポイントです。

『鮭の香り寿司』では生の鮭を鮭フレークで代用し、味付けや焼く手間を省くことができます。また、茶わん蒸しの調味料は『醤油糀』のみですが、十分にコク深い味わいに仕上がります。そして、たんぱく質含有量の高いヨーグルトを使用すると、水切りは不要です。

<レシピ作成者>

一般財団法人 肝疾患研究会 管理栄養士 國武 智世 さん
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 奨励賞 受賞

材料名	分量 (g)	作り方			
【鮭の香り寿司】 米 りんご酢 砂糖 食塩 生鮭 食塩 しそ いりごま	75g 4g 2g 0.5g 50g 0.3g 3g 1.5g	【鮭の香り寿司の作り方】 ①米を洗米し、米重量の1.1倍の水で炊飯する。 ②りんご酢・砂糖・食塩を火にかけ、すし酢を作る。 炊きあがったごはんにかけてまぜる。 ③鮭は食塩を振り、焼いてほぐす。 ④しそは千切りにし、水にさらしてキッチンペーパーで水気をとる。 ⑤すし飯に③・④・ごまを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付ける。			
【鶏むね肉の辛子揚げ焼き ～キャベツのおかか添え～】 鶏むね肉 濃口しょうゆ みりん 練りからし 片栗粉 油 レモン	60g 2g 2g 2g 3g 5g 10g	【鶏むね肉の辛子揚げ焼き～キャベツのおかか添え～の作り方】 ①鶏むね肉をそぎ切りにする。 ②濃口しょうゆ・みりん・練りからしを合わせてよく溶かし、鶏むね肉をまんべんなく漬け込む。 ③②に片栗粉をまぶし、フライパンに油を引いて、こんがり焼き目がつくまで焼く。 ④レモンを半月の薄切りに切っておく。			
【キャベツのおかか和え】 キャベツ 薄口しょうゆ かつお節	30g 1g 0.6g	【キャベツのおかか和えの作り方】 ①キャベツはざく切りにし、熱湯をかけてざるにあげ絞る。 薄口しょうゆと和えてなじませ、おかかを加える。 ②器に鶏むね肉・キャベツ・レモンを添えて完成。			
【セロリの香味和え】 セロリ 鷹の爪(スライス) ごま油 顆粒中華だし	40g 0.1g 1g 0.4g	【セロリの香味和えの作り方】 ①セロリは繊維を断ち切るように薄切りにし、葉の部分も同様に切る。 ②鷹の爪・ごま油・顆粒中華だしとセロリを和え、時間をおいて何回か混ぜて味をなじませる。			
【茶わん蒸し ～海苔あんかけわさび添え～】 卵 水 醤油糀 焼きのり 水 薄口しょうゆ 片栗粉 わさび	25g 75ml 3g 0.2g 20ml 1g 0.5g 1g	【茶わん蒸し～海苔あんかけわさび添え～の作り方】 ①卵は割りほぐし、水・醤油糀を合わせしっかり混ぜ、ざるでこす。 ②器に①を注ぎ蒸し器で、すがはいらないように中火で20分程度蒸す。 ③水・薄口しょうゆに、ちぎった焼き海苔を加え火にかけ、水溶き片栗粉でトロミをつける。 ④茶わん蒸しに③をかけ、わさびを添えて完成。			
【フルーツヨーグルト】 いちご ヨーグルト(加糖) ミントの葉	30g 50g 0.1g	【フルーツヨーグルトの作り方】 ①ヨーグルトはざるにキッチンペーパーを敷いて、水気をきる。 ②器に水切りしたヨーグルトを盛り付け、いちご・ミントの葉を添えて完成。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	583	82.1	31.8	12.8	2.5