

第3章 第3節 栄養状態の改善に向けて 〈関係資料〉



もくじ

資料 3-(3)-①	食生活アセスメントシート〔事前・事後〕	53
資料 3-(3)-②	食事記録	54
資料 3-(3)-③	1日に必要な目安量	55
資料 3-(3)-④	水分・アルコール・間食のとり方	56
資料 3-(3)-⑤	買物・調理の工夫	57
資料 3-(3)-⑥	簡単調理レシピ紹介	59

資料3-(3)-①

53

食事記録

*食べたものに○印をつけましょう 1か月目・2か月目・3か月目 氏名

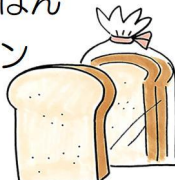
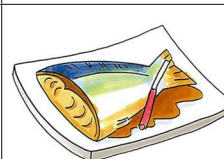
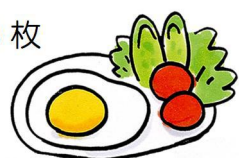
9月30日	朝食	トースト食パン1枚、ゆで卵、ミニトマト6個、ミルク紅茶コップ1杯			
	昼食	ごはん、納豆、きんぴらごぼう小鉢1杯 柿			
	夕食	ごはん、焼き鯖、もずく1カップ、みそ汁（わかめ、かぼちゃ、ねぎ）			

記入例	主食			主菜			副菜	牛乳 乳製品	果物
	ごはん	パン	麺類	魚	肉	卵			
9月30日	朝食	○				○ ゆで卵	●ミニトマト ○	○	
	昼食	○					●きんぴら ○		○ 柿
	夕食	○		○ 焼き鯖			●もずく ●みそ汁の具 ○		

月 日	主食			主菜			副菜 野菜・いち・きのこ・海藻・小 魚料理の鉢（皿）数だけ塗る	牛乳 乳製品	果物
	ごはん	パン	麺類	魚	肉	卵			
月 日	朝食						○ ○ ○		
	昼食						○ ○ ○		
	夕食						○ ○ ○		
月 日	朝食						○ ○ ○		
	昼食						○ ○ ○		
	夕食						○ ○ ○		
月 日	朝食						○ ○ ○		
	昼食						○ ○ ○		
	夕食						○ ○ ○		

♪思うこと(目標)

1日に必要な目安量

			1日の目安量
毎食とる	主食 主に炭水化物を含む	ごはん パン  麺類	ごはんなら 普通茶碗 3杯 
	主菜 主にたんぱく質を含む	魚料理 肉料理 卵料理 大豆製品料理	 魚 1切れ 肉うす切り 3枚  卵 1個 豆腐なら 1/3丁
	副菜 ビタミン・ミネラル・ 食物繊維を含む	野菜・いも・ きのこ・海藻 小魚の料理	小鉢（小皿）で 5鉢（5皿）
一日にとる	牛乳・乳製品 カルシウム・たんぱく質 を含む	牛乳 100～200ml ヨーグルト 70g 市販品 小1パック チーズ スキムミルク 	
	果物 ビタミン・ミネラル・ 食物繊維・糖質を含む	りんごなら 中 1/2 個 バナナなら 中 1 本 みかんなら 中 2 個	

水分・アルコール・間食のとり方

1 水分（お茶・水）のとり方

- ・意識して、こまめにとりましょう

体に入る水分

- 食事 1000ml
- お茶・水 1000
～1200ml



- 代謝水 300ml

2300～2500ml/日

体から出る水分

- 尿 1300～1500ml
- 不感蒸泄 900ml
(呼気・皮膚蒸発)
- 便 100ml



2300～2500ml/日

☆水分（お茶・水）： 心臓病・腎臓病の方は主治医の指示量を摂取しましょう。

2 アルコールのとり方 適量と適切な飲み方を！

- ・飲酒習慣がある方は、**適量**の飲酒を心がけましょう
- ・休肝日を取り、肝臓にやさしくしましょう
- ・アルコールはおつまみだけでなく、食事と一緒に楽しみましょう

塩分の多いおつまみ
お酒によく合います
が、とりすぎると血
圧上昇、腎臓機能低
下をまねきます。
気をつけましょう。

1 日の飲酒の適量を知りましょう



ビール 500ml



日本酒 1 合 180ml



焼酎(25 度) 0.6 合弱



ワイン 200ml

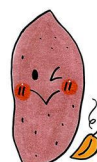
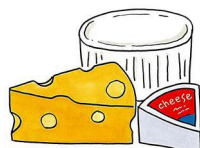


ウイスキー
60ml

3 間食のとり方

- ・食事がすすまない方、1 回の食事が少量の方は間食でエネルギー・たんぱく質を補うとよいです。

乳製品（ヨーグルト、チーズ）、さつまいも、果物、プリン など



買物・調理の工夫

「毎日の買物がめんどろ」「食事作りがめんどろ」「おかずを作っても同じものを何度も食べることになるから」という状況になると、食事を抜く、ごはんとインスタントみそ汁、菓子パンですませるということになります。

市販の惣菜を活用して組み合わせる、手間をかけずに作れる等の工夫を紹介します。

1 市販の惣菜・インスタント食品・缶詰・冷凍食品を活用する

トーストとミルクティー + 市販のゆで卵と野菜のサラダ + 果物のヨーグルト



「果物のヨーグルト」は間食にとるのもよいです

ごはん + 市販のおでん + きゅうりの酢の物



味付けの違うものを組み合わせるとよいです

インスタントコーンスープ + 自宅にある野菜 ⇒ 具たくさんスープ(副菜)



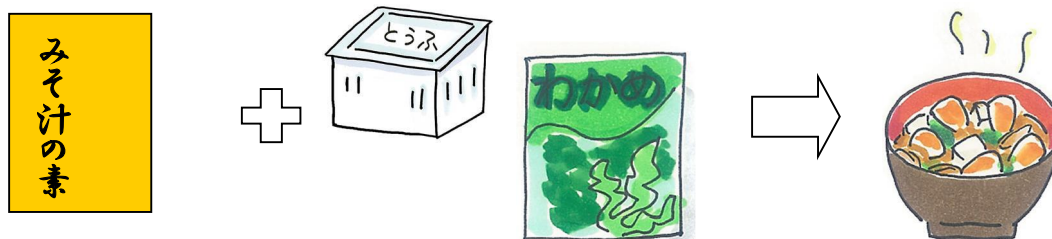
鶏肉やウィンナー等を加えると一品で主菜・副菜が揃います

ツナ缶詰 + 冷凍野菜 ⇒ ツナと野菜のサラダ(主菜・副菜)

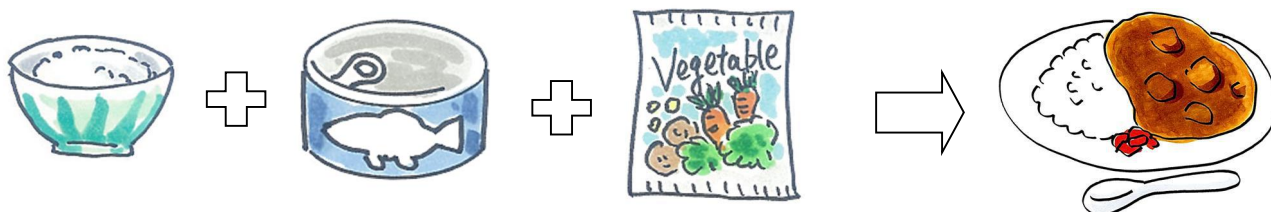


野菜を少し固めにゆで、冷蔵・冷凍保存すると便利です

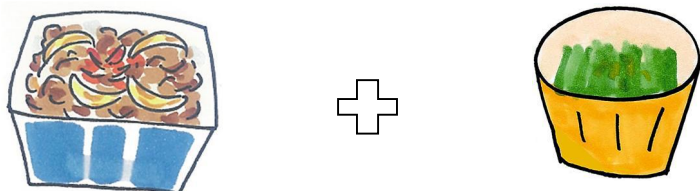
みそ汁の素 + 豆腐・カットわかめ・冷凍野菜 ⇒ 具たくさんみそ汁



ごはん + さば缶詰 + 冷凍野菜 + レトルトカレー ⇒ さばカレーライス
(主食・主菜・副菜の一品)

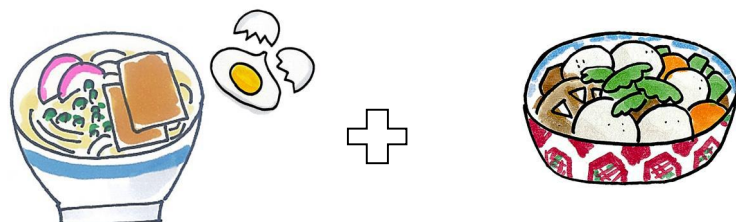


テイクアウトの牛丼 + 青菜の和えもの



「丼もの」に野菜の惣菜を組み合わせるとよいですよ

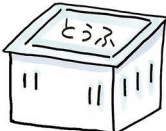
うどん + 卵・油揚げ + 市販の野菜の惣菜



「かけうどん」に卵・油揚げを加え、野菜の惣菜を組み合わせるとよいですよ

2 常備菜を作りおきする

・ひじきの煮物 +  ⇒ ひじきごはん

・ひじきの煮物 +  ⇒ ひじきの白和え、炒り豆腐

・切り干し大根の煮物 +  ⇒ 切り干し大根入り卵焼き



・切り干し大根の煮物 + すし飯 ⇒ ちらし寿司



3 地域資源を活用する

情報おしらせ

- ・配食弁当業者
- ・購入食材を宅配する商店、スーパー、コンビニ
- ・ふれあい喫茶
- ・昼食会
- ・地域のお店情報交換



簡単調理レシピ紹介

*「塩ひとつまみ」は親指、人差し指、中指の 3 本の指でつまんだ量、
「塩少々」は 親指と人差し指の 2 本の指でつまんだ量です。

☆鮭ときのこのホイル焼き

材料 1 人分

生鮭 1 切れ
玉ねぎ 50g 1/5 個
しめじ 小 1/5 袋
まいたけ 1/5 袋
ミニトマト 1 個
酒 小さじ 1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

アルミホイル
25cm×25cm
ポン酢しょうゆ

フライパンでホイル焼き！蒸し焼きにすることで
油を使わず、脂質を抑えられますよ

《作り方》

- ① 玉ねぎは半月のうす切りにする。
しめじ・まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
ミニトマトはへたを取り、頭に十文字の切込みを入れる。
- ② アルミホイルを広げ、真ん中に玉ねぎ（半量）を敷き、
鮭、玉ねぎ（残り半量）、しめじ、まいたけと
ミニトマトをおき、酒、塩、こしょうを振り、
空気を抜きながら包む。
- ③ フライパンに少量の水を入れ、②を入れて蓋をし、12 分
程蒸し焼きにする。
*オーブントースターでもよい。
- ④ 焼きあがればホイルごと皿に盛る。
ポン酢しょうゆにつけて食す。
*鮭を厚揚げ、鶏肉にしてもよい。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
137kcal	19.5 g	3.5 g	7.5 g	1.2 g



☆温泉卵のせくずし豆腐

材料 1 人分

木綿豆腐 1/3 丁
かいわれ大根 20g
大葉 2～3 枚
削りかつお 1/2 袋
温泉卵 1 個
めんつゆ 小さじ 1

料理が苦手な方でも簡単に作れる一品！
豆腐と卵でたんぱく質がとれますよ

《作り方》

- ① 豆腐は耐熱容器に入れ、スプーンの背で粗くくずし、
電子レンジ（500W）で 2 分加熱する。
- ② かいわれ大根は根を切り、長さを半分に切る。
大葉は細切りする。
- ③ ①の豆腐を器に盛り、かいわれ大根、削りかつお、
温泉卵をのせ、めんつゆをかけ、大葉を散らす。
*ポン酢しょうゆをかけてもよい。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
155kcal	14.5 g	10.1 g	3.0 g	0.4 g



☆鶏肉と野菜の炒め物

材料 1 人分

鶏もも肉（皮なし） 60 g
 酒 小さじ 1/2
 こしょう 少々
 小麦粉 小さじ 1 弱
 玉ねぎ 40 g 1/6 個
 青ピーマン 1/2 個
 赤ピーマン 1/2 個
 エリンギ 15 g 中 1/2 本
 サラダ油 小さじ 1・1/2
 <A>
 酒 小さじ 1
 しょうゆ 小さじ 1
 酢 小さじ 1



肉の表面に小麦粉をまぶすと調味料がからまりやすく、炒め物の味付けに酢を使うとさっぱりしますよ

《作り方》

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、酒、こしょうを振り数分おく。水けを軽くふき、表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎ、青・赤ピーマンは3cm 角に切る。エリンギは石づきを切り、長さを半分にして縦 4 つ割りにする。
- ③ <A>を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを温めて油（半量）を入れ、①の鶏肉を焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ フライパンに油（残り半量）を入れ、②の野菜とエリンギを炒める。玉ねぎがしんなりしたら④の鶏肉と③を加え、手早く炒めあげて器に盛る。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
170kcal	13.1 g	9.2 g	9.2 g	1.1 g

☆らくらく白和え

材料 1 人分

木綿豆腐 1/3 丁
 オクラ 3 本
 しめじ 小 1/4 袋
 <A>
 しょうゆ 小さじ 1・1/2
 砂糖 小さじ 2/3
 ごま油 小さじ 2/3
 すりごま 小さじ 1



肉や魚が不足しがちな方は豆腐でたんぱく質を補いましょう

《作り方》

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(500w)で1分加熱する。ボウルに入れ、スプーンの背でつぶす。
- ② オクラは茹でる。水けをきり、斜め切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分けて耐熱皿にのせ、電子レンジ(500w)で1分加熱する。水けをきる。
- ③ <A>を混ぜ合わせ、①の豆腐に加え混ぜる。
- ④ ③に②のオクラ、しめじを加えて和える。器に盛る。
 ＊ほうれん草、小松菜、にんじん、こんにゃく等を和えてもよい。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
131kcal	9.0 g	8.6 g	6.9 g	1.4 g

☆オープンオムレツ

材料 1人分

卵	1 個
塩	少々
こしょう	少々
ハム	1 枚
スライスチーズ	1 枚
ミックスベジタブル	40 g
サラダ油	小さじ 1



卵（料理）に具材を加えることで、
摂取できる栄養素の種類が増えますよ

《作り方》

- ① ハム・スライスチーズは 1.5 cm の角に切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ハム、スライスチーズ、ミックスベジタブル、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 温めたフライパンに油を入れ、②を流し入れ混ぜ合わせ、半熟状に火が通れば蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛る。

*牛乳を加えてもよい。

*肉じゃがをあらかじめ、具にするのもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
211 kcal	13.3 g	15.5 g	6.7 g	1.5 g

☆ミネストローネ

材料 2人分

大豆水煮	30 g
キャベツ	1 枚
玉ねぎ	中 1/4 個
にんじん	中 1/6 本
サラダ油	小さじ 1
水	150 ml
固形コンソメ	1/4 個
トマトジュース	100 ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



野菜をスープの具材にすると、かさが減り、
生でとるよりも多くとれますよ

《作り方》

- ① キャベツ・玉ねぎ・にんじんは 1.5 cm 角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて温め、玉ねぎを入れて炒め、にんじん、キャベツを加えて炒める。
- ③ 野菜に油がなじみ、少ししんなりしたら 大豆、水、固形コンソメを入れて煮込む。
途中でトマトジュースを加え、蓋をして中火で煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
72 kcal	3.3 g	3.7 g	8.4 g	0.8 g

☆ラタトゥイユ

油や水に溶けるビタミン類をとることができますよ

材料 1人分

かぼちゃ	30g
なす	中 1/2 本
玉ねぎ	中 1/4 個
ピーマン	1/2 個
トマト	中 1/4 個
サラダ油	小さじ1
固形コンソメ	1/5 個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

《作り方》

- ① かぼちゃは 2cm 角に切る。
なすは 1cm 厚さの半月切りにする。
玉ねぎ・ピーマンは 2cm の角に切る。
トマトは粗切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて温め、玉ねぎを入れて炒め、かぼちゃ、なすを加えて炒める。
- ③ 野菜に油がなじみ、少ししんなりしたら トマト、固形コンソメを入れて煮込み、途中でピーマンを加え、蓋をして中火で蒸し煮にする。
- ④ 野菜が軟らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛る。

* トマトをトマト（ホール）の缶詰にしてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
98kcal	2.1 g	4.3 g	16.0 g	1.4 g



☆ごはんのおやき

残りご飯を活用し、アレンジ「おやき」も作りましょう！

材料 1人分

ごはん	100g
卵	1 個
しょうゆ	小さじ1
かにかまぼこ	2～3本
青ねぎ	1/2 本
炒りごま	小さじ1
サラダ油	小さじ 1/2

削りかつお 好みて適宜
焼きのり 好みて適宜

《作り方》

- ① かにかまぼこは手でさく。
青ねぎは小口切りにする。
- ② 卵は器に割りほぐし、しょうゆを混ぜる。
- ③ ボウルにごはん、① ②、炒りごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを温めて油をひき、③を入れて丸く広げる。
両面をこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛る。

* ハム、チーズ、ちくわ、こんにゃく、ピーマン、甘酢漬けしょうが、ひじきの煮物、きんぴらごぼうなどを混ぜて焼いてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
300kcal	14.3 g	9.2 g	41.7 g	1.8 g

