



kamukamu recipe



kamukamu recipe



wakawaka recipe

wakawaka recipe



練馬発

わかわか かむかむ 元気ごはん

～いきいきとしたシニア世代を送るために～

— 概要版 —





練馬発

「わかわか かむかむ 元気ごはん」とは・・・

いきいきとしたシニア世代を送るためには、健康が基本です。
 その健康を支えているのが、毎日の食事と、
 それをしっかりと噛みくだき、安全に飲み込む口の力です。
 「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、
 区民ボランティアが考えた
 「簡単・おいしい・経済的」な料理を通じて健康づくりを提案します。
 元気なシニアの皆様も、ご自分の健康が気になる皆様も、
 ぜひ、ご一読ください。

普段の食事 こんなことはありませんか？

3食食べているから
大丈夫だよ

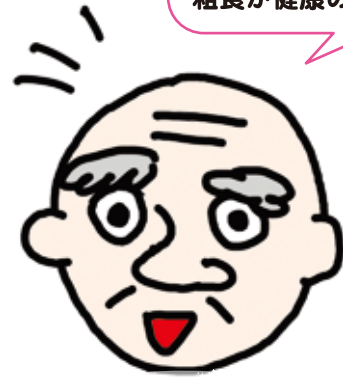
粗食が健康の秘訣でしょ

ひとり暮らしだと、
食事を作る張りが無い...

最近、
肉が固くて食べられない...

このような方達に
おすすめですよ！

また、
体重が減っちゃった...





若さを保つレシピ

いくつになっても食べることは楽しみであり、体をつくるために大切なことです。いつまでも若々しく元気であるために、必要な栄養を簡単でおいしくとれる「若さを保つレシピ」を紹介します。

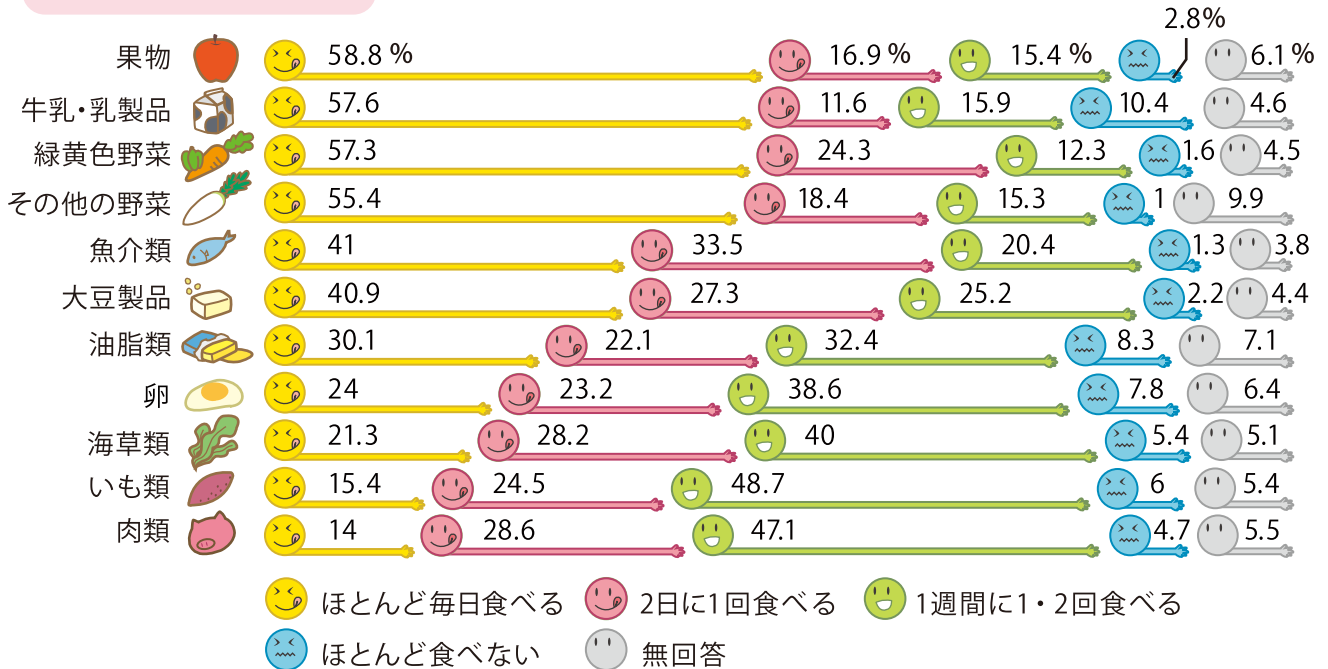
練馬区のシニア世代の栄養と健康 ～「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」より～

練馬区では、平成21年度にシニア世代の栄養と健康に関する実態調査を行いました。その中で、練馬区のシニア世代の食生活の現状が見えてきました。

「練馬区のシニア世代は、果物や牛乳・乳製品をたくさん食べている」

シニア世代は、副菜となる野菜や果物、乳製品はよくとれていますが、一方で主菜となる肉や卵の摂取が不足しています。(グラフ1)

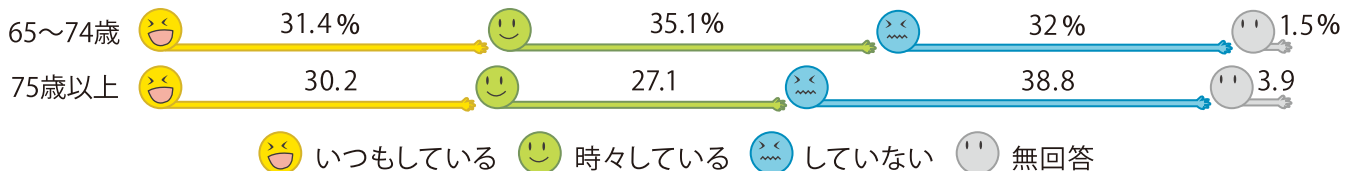
グラフ1 食品別の食べる頻度



「練馬区の75歳以上の方は、趣味や楽しみが減少傾向に・・・」

75歳以上になると、趣味や楽しみを活かして新しい友人を作る機会が減少しており、そうした方々は食事のおいしさが損なわれ、体重も若干減少する傾向があります。(グラフ2)

グラフ2 趣味や楽しみを活かした友達づくり



元気で長生き! おかずもしっかり、まんべんなく食べよう

歳を重ねる中で、気がつかないうちに食欲がなくなる、または食量が減ってしまうことによって、おかずとなる卵や肉などの動物性たんぱく質の摂取やエネルギーが不足することが問題となります。

このような状態は、活動性の低下と関連が認められるため、早いうちに気づいて、しっかり食べるようになることが必要です。70歳を過ぎたら、今まで持っていた発想を切り替え、「おかずもしっかり、様々な食品をまんべんなく食べることを」心掛け、身体機能の低下を防ぎ、健康を保つことが大切です。



かむかむレシピ

おいしく食べることは、生活の中の大きな楽しみです。そして食事をおいしく・楽しく食べ続けるためには、噛める歯が不可欠です。加えて、食べ物をしっかり噛むための咀嚼筋や舌の動き、唾液の分泌が大切になります。ここでは、いつまでもおいしく食事を楽しむために、噛む力を衰えさせない、噛みごたえのあるレシピを紹介します。

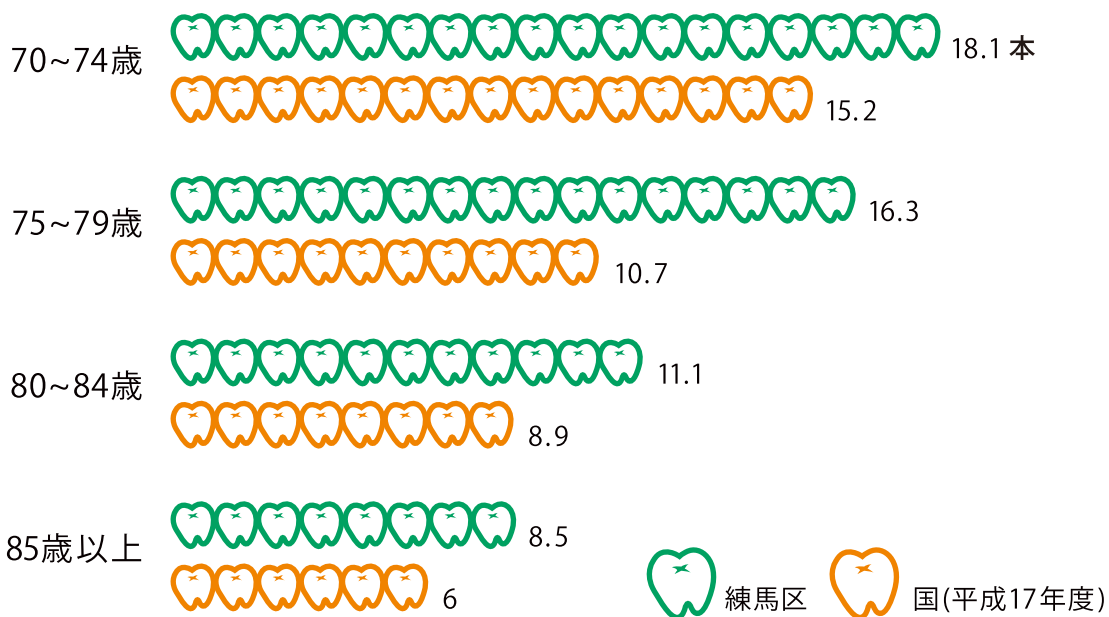
練馬区のシニア世代の歯や口の健康 ～「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」より～

練馬区では、平成 21 年度にシニア世代の歯や口の健康に関する実態調査を行いました。その中で、練馬区のシニア世代の歯と口の現状が見えてきました。

「練馬区のシニア世代は歯が丈夫・自分の歯を大切にしてくよく噛みましょう」

練馬区の平均歯数は、全国を大きく上回ります。20本以上自分の歯があれば、しっかりと噛むことができます。口腔ケアとかむかむレシピで、しっかり噛む食生活を。(グラフ3)

グラフ3 自分の歯の本数(年代別平均)



噛めば健康

シニア世代は、年を重ねるごとに口の渇きやムセ、硬い物が噛みにくいなど、口や食べることに支障を感じ始める方が多くいます。それは噛むための筋肉（咀嚼筋）の低下や、だ液の分泌量が減ってきていることが原因の一つです。噛む力が弱まり、硬い物が食べにくくなると、柔らかい物を好むようになり、ますます筋力が低下してしまいます。いつまでも、おいしく食事を噛んで食べるためには、しっかり

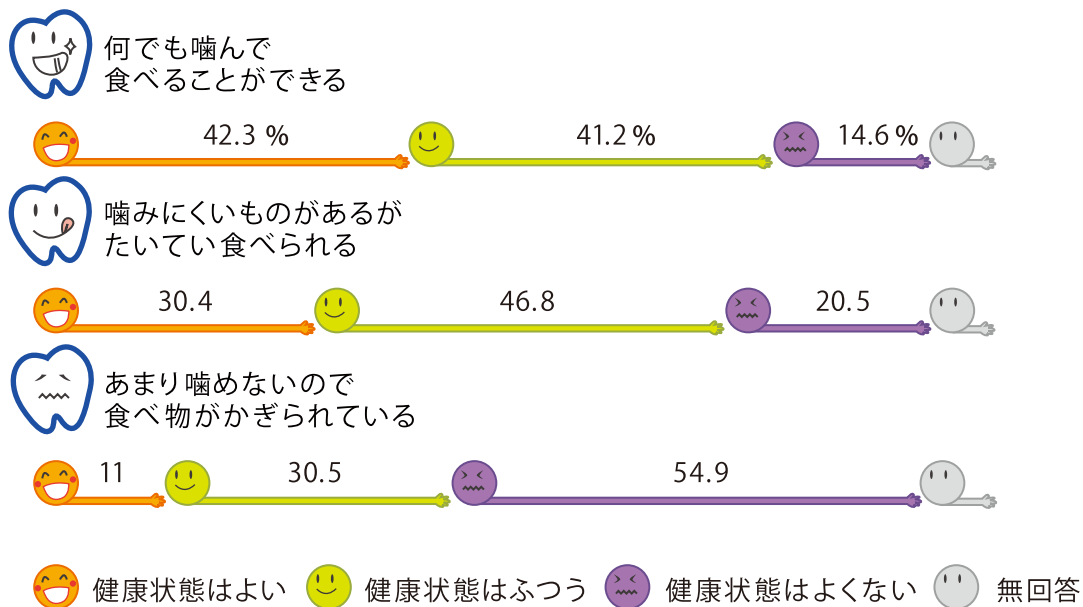
「噛む」ことを維持、向上させることが大切です。また近年では、「噛む」とことで脳の血流量が増え、認知症を予防することや、がんの予防にも効果があるとされています。

噛みごたえのあるものを意識して食べることに加え、口の体操やだ液腺マッサージも効果的です。(P61 参照)

「何でも噛んで食べられる人たちは、元気です!!」

噛むことに不自由のない人に比べて、噛めない人は健康状態の良くない人が多くなります。噛めないとおべられるものが限られ栄養状態も悪化します。(グラフ4)

グラフ4 噛む力の状態と健康状態



たくさん噛んで 元気元気!



■ かむかむ度 (噛みごたえ度) とは・・・ ■

日常食品の噛みごたえの強さを5段階に分けています。かむかむごはんでは全て3ランク以上になっています。



豆腐や刺身のようにやわらかくあまり噛まなくても食べられる食品



ごはんやトマトなど普通の噛みごたえの食品



茹でたキャベツやきのこなど、少しかむかむ度の高い食品



肉や切り干し大根のようにしっかりとよく噛む食品



ゴボウや生の人参などかむかむ度の一番高い食品



ゆで鶏のねぎソース

ゆで汁ごとさますことが、おいしく作る秘訣

食 材 量 (2 人 分)

鶏胸肉	1 枚 (200 g)
ねぎ (青い部分)	10 cm
しょうが	1 片
酒	大さじ 2
【ねぎソース】	
ねぎ	2 本
にんにく	1/2 片
しょうが	10 g
ポン酢しょうゆ	大さじ 2
ごま油	大さじ 1

■作り方■

- ① 鶏胸肉に塩・こしょう各少々 (分量外)、酒をふり、ねぎ (青い部分) としょうが (スライス) と一緒に、5分ほどゆでて、汁ごとさます。
- ② ねぎソースを作る。フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたねぎ、にんにく、しょうがを炒める。火を止め、ポン酢しょうゆを加える。
- ③ ①を切り、器に盛り、②をかける。





ピーマンと豚肉の油炒め

豚肉、にんにくを使いビタミンB1の吸収もよくなり、夏の元気回復におすすめの一品

食 材 量 (2 人 分)

緑ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
豚こま切れ肉	80g
にんにく(みじん切り)	1片
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
【下味】	
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
こしょう	少々

■作り方■

- ① ピーマンは種とへたを除き、一口大に切る。
- ② 豚肉は下味をつける。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、肉の色が変わったらピーマンを加え炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

「いざというときのお助け食品」

体調の悪いときや忙しい時、すぐ食べられる缶詰(サバ缶、焼き鳥缶など)、レトルト食品(カレー、おかゆ、煮魚など)、冷凍食品(うどん、焼きおにぎり、餃子など)など加工食品を用意しておく便利です。お助け常備品を賢く使いましょう。



1人分



160
kcal



7.8g

たんぱく質



11.5g

脂質

1.3g

塩分





食材量 (2人分)

卵	2個
サケの中骨水煮缶	小1缶
トマト	1個
バター	20g
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	適宜

サケの中骨入りスクランブルエッグ

カルシウムたっぷりサケの中骨缶と卵を使い、
骨々卵料理
コツコツ

1人分



11.8g	15.3g	1.0g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① ボールに卵を割りほぐし、水気を切ったサケの中骨水煮缶、1cm角に切ったトマトを入れる。
- ② ①に砂糖、塩・こしょうを加え、混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れ②をふんわり炒める。

ちくわの卵とじ

さっとできて、簡単な一品
丼にしてもOK

食材量 (2人分)

食材量 (2人分)		【合わせだし】	
ちくわ	3本	しょうゆ	小さじ2
卵	2個	みりん	小さじ2
長ねぎ	1/2本	水	1/2カップ
		だし(顆粒)	小さじ1/2

■作り方■

- ① ちくわと長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に合わせだしを入れ、ちくわと長ねぎを並べて入れ、1分ほど煮る。
- ③ 溶き卵を入れ、半熟になったら火を止める。



1人分



12.3g	6.1g	2.0g
たんぱく質	脂質	塩分

豚肉ともやしのレンジ蒸し

皿に野菜・豚肉をのせ、チンするだけでできる一品



食材量 (2人分)

豚もも薄切り肉	120g
にんじん	3cm
もやし	1袋
にら	1/2束
ポン酢しょうゆ	適宜

■作り方■

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、にらは4cm長さに切る。
- ② 耐熱皿に、もやし、にら、にんじんの順にのせ、豚肉を上を広げる。
- ③ ラップをして電子レンジで5分(600W)加熱する。ポン酢しょうゆでいただく。



1人分 たんぱく質 16.9g 脂質 3.6g 塩分 1.2g



食材量 (2人分)

豚もも薄切り肉	100g
さつまいも	1本
だし汁	1.5カップ
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2

■作り方■

- ① 豚肉は一口大に切る。さつまいもは皮つきのまま、1.5cmの厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもと水を入れて火にかけて、沸騰してから3分ほどゆでて湯を切る。
- ③ ②にだし汁、豚肉を入れて煮立て、砂糖、みりんを加えて3~4分煮る。
- ④ しょうゆを加えてさつまいもがやわらかくなるまで煮る。

1人分



253 kcal
たんぱく質 13.6g 脂質 3.0g 塩分 2.0g

さつまいもの甘みと豚肉の相性バツチリ
豚肉とさつまいもの煮物



食材量 (2人分)

豚もも薄切り肉	150g	サラダ油	大さじ1
グリーンアスパラガス	1束	すりごま	大さじ1
こんにゃく	1/4枚	しょうゆ	大さじ1・1/2
		みりん	大さじ2
		だし汁	100cc

1人分



269 kcal
たんぱく質 21.0g 脂質 13.4g 塩分 2.0g

■作り方■

- ① 豚肉は一口大に、グリーンアスパラガスは5cm長さに切る。こんにゃくは3cm長さの拍子木切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉とこんにゃくを炒め、しょうゆ、みりん、だし汁を加え、煮立ったらアクをとる。
- ③ ②にグリーンアスパラガスと半量のすりごまを加え、ふたをして、煮汁が半分になるまで15分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛り、仕上げに残りのすりごまをふる。

豚肉とアスパラのごま煮

豚肉、ごまはビタミンB1が豊富な食材です
暑い夏の元気メニュー





かつおの味噌焼き

テフロン製のフライパンであれば、油なしでOK

食材量（2人分）

かつお（刺身用さく）	150g
スライスチーズ （とろけるタイプ）	2枚
【合わせ調味料】	
味噌	小さじ2
長ねぎ（みじん切り）	1/4本
しょうが（みじん切り）	1片
にんにく（みじん切り）	1片

1人分



24.3g	10.2g	1.4g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① かつおは斜めに1cm厚みに切る。
- ② 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ③ かつおを重ねないようにフライパンに並べ、かつおの上に合わせ調味料、チーズをのせて、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

コラム

「市販品を賢く選んで食べる」

食事を買う時、おにぎりや惣菜パンなど単品を買ってすませることはありませんか？
野菜やたんぱく質を使ったおかずもあわせて買う、または牛乳や乳製品を合わせると、無理なくバランスよく食べられます。





黒豆ご飯

黒豆の色素できれいなピンク色に、
煎り大豆を使えばもっとお手軽

■作り方■

- ① 米、もち米は合わせてとき、ザルに上げておく。
- ② 黒豆は平らな皿に重ならないように並べ、ラップなしで電子レンジで**3分(600W)**加熱する。
※皮がはじけ、はじけた線が茶色になるまで加熱する
- ③ 炊飯器に米と豆を入れ、1.5合分の水加減をし、梅干を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら梅干の種を取り除き、よくかき混ぜる。

食 材 量 (2 人 分)		
	黒豆	30g
	米	1合
	もち米	1/2合
	梅干	2個

かむかむ
3



1人分



353

kcal



10.3g

たんぱく質



3.6g

脂質



0.7g

塩分



3.3g

食物繊維



根菜のピクルス

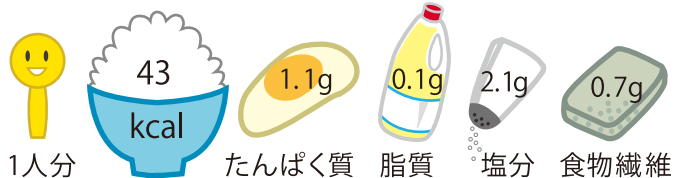
めんつゆで和風ピクルス
いつでも食べられるかむかむな一品

食 材 量 (2 人 分)

ごぼう	1/2 本 (80g)	【漬け汁】			
にんじん	1/3 本 (50g)	すし酢	50cc	水	100cc
れんこん	50g	酢	50cc	だし昆布	7~8cm
大根	50g	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ3		
セロリ	50g				

かむかむ
5

■作り方■



- ごぼう、にんじん、大根、セロリは5cm位のスティック状に切る。
れんこんは、1cm厚さの半月切りにする。
- 沸騰した湯にひとつまみの塩(分量外)を入れ、セロリ以外の野菜を入れ、3分位硬めにゆでる。
- ②をざるにとり、冷まし水分を取る。
- 漬け汁の昆布以外の材料を鍋に入れ、火にかけて沸騰させ火を止め、1cm幅に切った昆布を入れる。
- 大きめのボールに③とセロリを入れ、④を注ぐ。
※20分位で食べられますが、保存食になる。



ししゃもの酢漬け

グリルを使わずに、フライパンで焼くので簡単

食材量 (2人分)

ししゃも	8尾
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
にんじん	1/4 本 (30g)
セロリ	1/2 本 (40g)
サラダ油	小さじ 2

【たれ】

しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 2
酢	大さじ 2
カレー粉 (あれば)	小さじ 1

■作り方■

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとセロリはせん切りにする。
- ② バットにたれの材料を混ぜ、①を入れておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを火が通るまで両面焼き、熱いうちに②に漬けておく。(15分くらいで食べられる)

1人分



14.0g

11.1g

1.9g

1.6g

たんぱく質

脂質

塩分

食物繊維

さばの高菜蒸し

電子レンジで本格的な蒸し料理

食材量 (2人分)

さば (切り身)	2切れ	酒	大さじ 2
味付け高菜 (きざんであるもの)	40g	めんつゆ	大さじ 1/2



■作り方■

- ① さばは皮に切り目を入れ、重ねないようにお皿にのせる。
- ② ①に味付け高菜を広げてのせ、酒をかけてラップをし、電子レンジで約5分(600W)加熱する。
- ③ ラップをはずし、めんつゆをかける。



1人分

17.4g	9.7g	1.0g	1.9g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

189

kcal





たこと切り昆布の炒め物

たこと切り昆布で噛みごたえバツグン

食 材 量 (2 人 分)	ゆでだこ	100g	ごま油	小さじ1
	生の切り昆布	100g	酒	大さじ1
	細ねぎ	4本	しょうゆ	小さじ1/2
	しょうが	1片		

かむかむ
4

■作り方■

- ゆでだこは薄切りにする。
- 切り昆布は食べやすい長さに切る。
- 細ねぎは3cm長さに切り、しょうがはせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがを香りが出るまで炒め、切り昆布を加えて手早く炒める。
- ④に酒、しょうゆ、たこ、細ねぎを加えて軽く炒める。



1人分



71
kcal



9.4g

たんぱく質



2.0g

脂質



1.3g

塩分



2.0g

食物繊維

「野菜は、生で噛みごたえ、加熱してたっぷりと」

野菜は、生野菜やさっと炒めると噛みごたえが残りますが、野菜をたっぷり食べるためには、しっかり加熱することも大切です。生野菜と加熱野菜、上手に組み合わせて、野菜をいっぱい食べましょう。

たっぷり



かまかむぼん

食材量 (2人分)

いか	小1パイ
玉ねぎ	小1個
細ねぎ	2本
ポン酢しょうゆ	大さじ3
ラー油	少々

いかと玉ねぎの ポン酢しょうゆ和え

いかの皮をむかずに使うことで、
よりいっそうかまかむ

1人分



11.9g	0.8g	1.4g	0.9g
-------	------	------	------

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

■作り方■

- ① いかはわたを取り、胴は皮付きのまま輪切りにし、足は1本ずつ切り離す。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、いかを加え、白くなってきたら玉ねぎを加えさっとゆで、ザルにあげる。
- ③ ボールに②とポン酢しょうゆ、ラー油を加え、よく混ぜ、小口切りにした細ねぎを散らす。

あさりともやしのスープ

絶対に大豆もやしで作ってほしい
あさは、鉄分豊富な食材です
仕上げのにんにくがポイント

かまかむぼん

食材量 (2人分)

あさり	小1パック 殻付き(150g)	細ねぎ	2本
大豆もやし	100g	塩・こしょう	少々
にんにく (すりおろし)	少々	水	3カップ
		鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1

1人分



3.7g	0.9g	1.2g	1.2g
------	------	------	------

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維



■作り方■

- ① あさは、殻をこすり合わせながら水で洗う。大豆もやしも洗う。
- ② 湯を沸かし、チキンスープの素を溶かす。
- ③ ②に大豆もやしを加え、3分位煮る。さらにあさを加え、口が開くまで煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調べ、にんにくを加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。



wakawaka recipe



発行

平成23年(2011年)3月

練馬区 健康福祉事業本部 福祉部 高齢社会対策課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1

TEL || 5984・4596

FAX || 5984・1214

練馬区ホームページ || <http://www.city.nerima.tokyo.jp/> からダウンロードできます。

デザイン

日本大学芸術学部

和久井 遥 (大学院)

大平 奈央 (3年)

浅見 有希 (3年)

外山 里香 (3年)

渡邊 真弓 (3年)

