

レンジで簡単！
冷凍食品の
活用でらくらく
お惣菜で
バランスごはん

食べて
元気！



かんたんレシピ

食事のポイント

- ・1日3食 食べる
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ・いろいろな食材を食べる

1日にこれぐらい
食べよう

主菜



それぞれ
片手にのる量



主食

パン・麺でもいい



お茶碗3杯程度



片手にのる量

副菜

野菜、きのこ、
海藻など



生野菜なら
この量



果物

片手1杯



その他



大さじ1杯

主食・主菜・副菜を 組み合わせよう

基本の組み合わせ



大切

お惣菜のときも主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

カレーの場合



助六寿司の場合



お寿司やカレーのときは
主菜や副菜と組み合わせる。
塩分量が多いので、
他の食事の時に
塩分取り過ぎに注意
しましょう。

大切



菓子パンだけになっていませんか？

「朝食は、あんぱんやクリームパン
だけ!」という方は、牛乳や野菜
ジュースを組み合わせましょう。
菓子パンの代わりに惣菜パンに
するのもおすすめです。



菓子パン



牛乳や



野菜ジュース

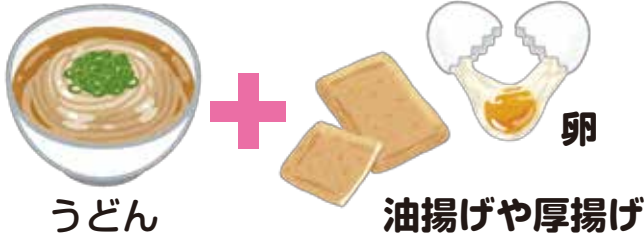


たんぱく質アップの方法

大切

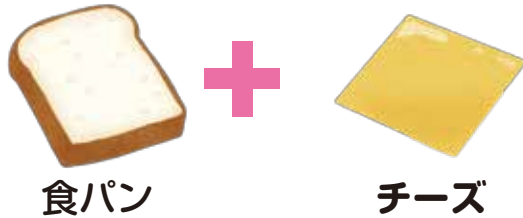
主菜にたんぱく質は多く含まれています。
たんぱく質が足りないと筋肉量が減少するので、できるだけたんぱく質をとるようにしましょう。

具材をのせる



うどん

油揚げや厚揚げ



食パン

チーズ

市販品・缶詰をつかう



ごはん

鮭フレーク



ほうれん草の
ごま和え

ツナ缶

おやつで補給



プリン

ヨーグルト

アイスクリーム

魚肉ソーセージ

肉まん

おやつで手軽にたんぱく質がとれます。食べすぎには注意しましょう。

食欲がない場合は



食べやすいものを
食べる



イオン飲料、
栄養補給できる
ゼリーや飲料を
利用する



好きなものを
食べる

ひっぱり丼

主食 **主菜**



材料 (1人分)

ごはん	茶碗1杯 (160g)
納豆	1パック
さば水煮缶	1/2缶
きざみネギ	} お好みで
焼きのり	
キムチ	
紅しょうが	



エネルギー 487kcal
たんぱく質 28.3g
食塩相当量 2.2g

※ネギ、のり、キムチ、紅しょうがを入れた栄養価

作り方

材料をごはんの上に盛りつける

納豆のたれ

混ぜる

納豆

軽くほぐす



さば水煮缶
(1/2缶)

お好みで



きざみネギ



焼きのり



キムチ



紅しょうが

食べるときは
混ぜ合わせながら!

ごはん

食欲増進

酸味や辛味で食欲アップ!



紅しょうが、キムチ
など



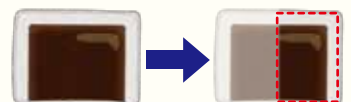
香辛料

七味唐辛子や
粉山椒など

丼に香辛料を加えても良いです。

減塩

納豆のたれを減らすと
さらに減塩できます。



※缶詰は持ち味を生かして、
調味料は加えなくてOK!



きのこあんかけうどん

主食

主菜

副菜



材料 (1人分)

冷凍うどん	1玉
豚肉 (うす切り)	50g
きのこ (えのき、しめじ、まいたけ等)	70g
水	300g
★顆粒だし	2g (小さじ1/2)
★しょうゆ	12g (小さじ2)
★みりん	8g (小さじ1 1/3)
	★はめんつゆで代用可
卵	1個
水溶き片栗粉	
片栗粉	9g (大さじ1)
水	15g (大さじ1)
きざみネギ	お好みで

エネルギー	495kcal
たんぱく質	24.9g
食塩相当量	3.5g

※汁を全部飲んだ場合の栄養価

調理時間
15分

作り方

① ★印の調味料

水、顆粒だし、しょうゆ、みりん

鍋

② 沸騰したら鍋へ

豚肉、きのこ

③ 溶き卵

片栗粉、水

水溶き片栗粉

※1 鍋に加えて、混ぜながら加熱しとろみをつける。

④ あんをかける

きざみネギ(お好みで)

火にかける

鍋

冷凍うどん *冷凍うどんの解凍*

電子レンジ または ゆでる

回し入れる

減塩

めん類の汁は全部飲まず、残すようにしましょう!

塩分 4~6g

塩分 2~3g



めん類1杯



1杯分の汁

約50%の塩分が汁にある!

保存

余ったきのこは冷凍保存できます。



豚肉のみぞれ煮

主菜

副菜



材料 (1人分)

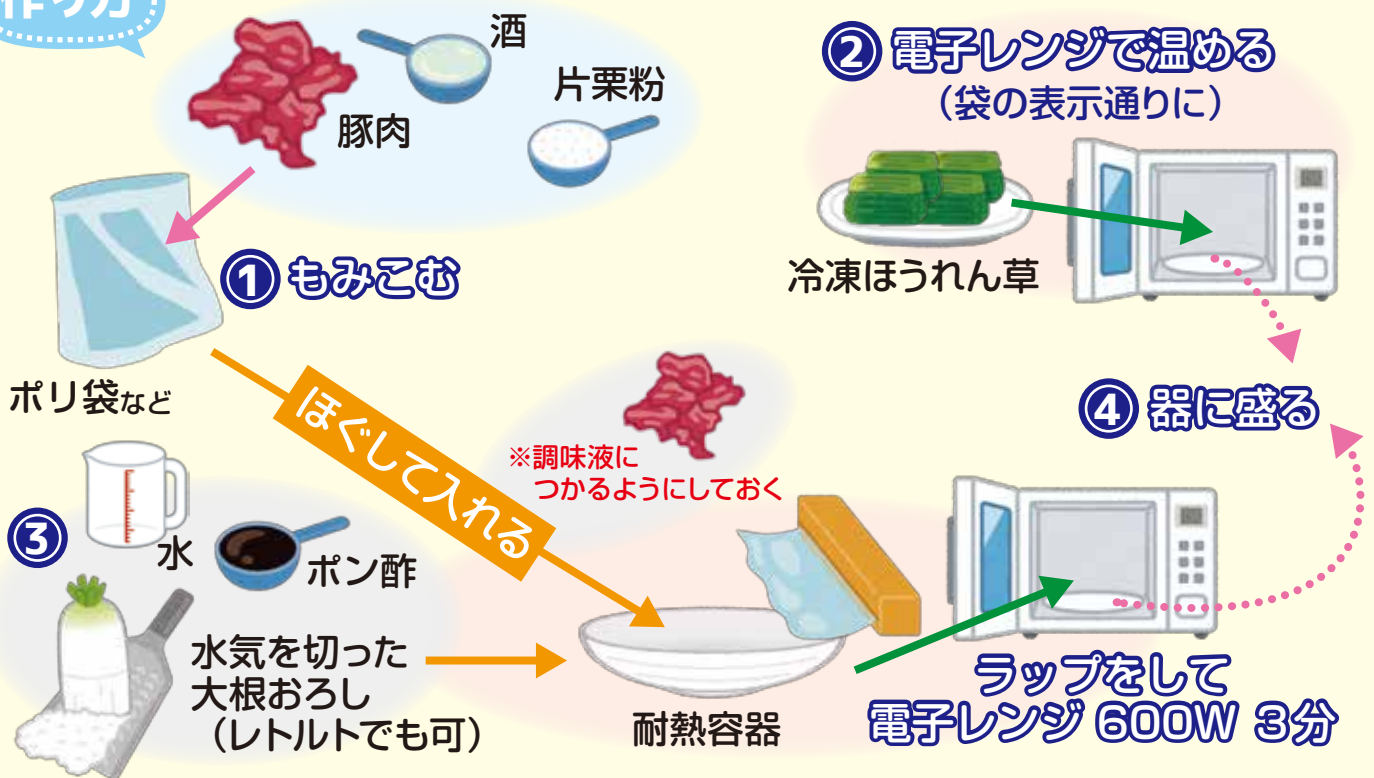
豚肉 (こま切れ)	100g
酒	10g (小さじ2)
片栗粉	6g (小さじ2)
冷凍ほうれん草	70g (1カップ)
大根	100g
ポン酢	25g (大さじ1と1/2)
水	25g (大さじ1と1/2)



調理時間
10分

エネルギー	322kcal
たんぱく質	22.6g
食塩相当量	1.8g

作り方



簡単

- ・レンジで作れる
- ・冷凍野菜やレトルトの大根おろしを使うと簡単



食べやすい

- ・豚肉は、片栗粉をまぶすとやわらかく仕上がる
- ・大根おろしであっさり味

彩り野菜のツナマヨチーズ

副菜



材料 (1人分)

冷凍かぼちゃ	60g
冷凍ブロッコリー	40g
ツナ缶 (油漬)	20g
マヨネーズ	10g
	(小さじ2)
スライスチーズ	1枚

材料これだけ



調理時間
5分

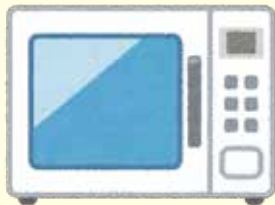
エネルギー	243kcal
たんぱく質	11.8g
食塩相当量	0.7g

作り方

① ラップをして
電子レンジ600W 2分



③ 電子レンジ600W 1分程度



チーズが
とろけるまで



簡単

- ・ 冷凍野菜をレンジで温めるだけで簡単！
- ・ ツナとチーズで手軽にたんぱく質とカルシウムを補給できる！

食べやすい料理の選び方



むせにくい

汁物なら
とろみのついたもの



口の中で
まとまりやすい

あんかけのもの



とろろがかかったもの



むせにくい

シチュー



口の中で
まとまりやすい

白和え

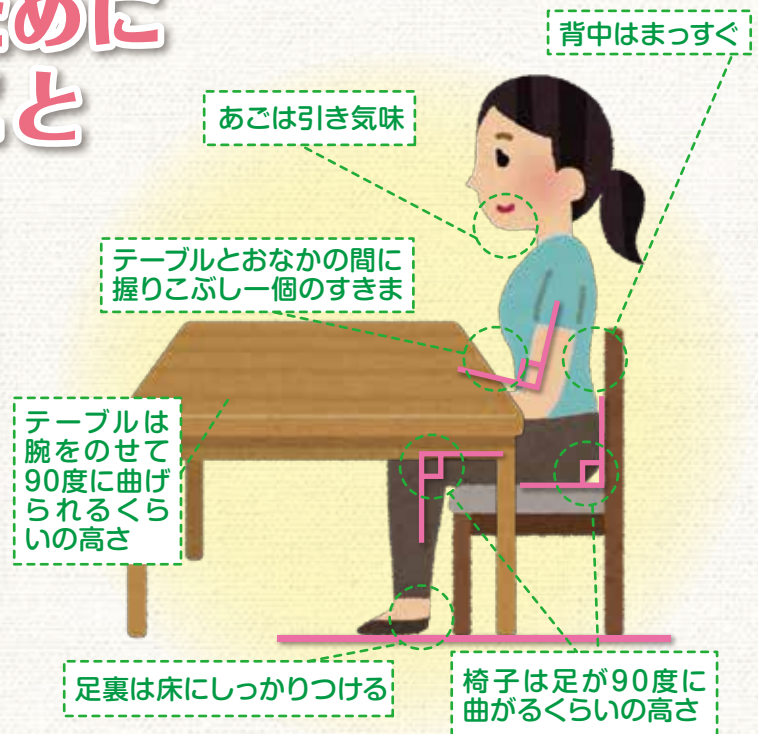


パサつくものが
しっとりと食べやすい

みぞれ煮

安全に食べるために 気を付けたいこと

- ✓ 姿勢を整えよう
- ✓ 食事に集中しよう
- ✓ 一口に含む量は少なめに
- ✓ よく噛んで食べよう



食生活に関する相談・お問い合わせは、堺市各区保健センター管理栄養士まで

堺保健センター TEL.238-0123 FAX.227-1593
 中保健センター TEL.270-8100 FAX.270-8104
 東保健センター TEL.287-8120 FAX.287-8130
 西保健センター TEL.271-2012 FAX.273-3646

南保健センター TEL.293-1222 FAX.296-2822
 北保健センター TEL.258-6600 FAX.258-6614
 美原保健センター TEL.362-8681 FAX.362-8676