

料理が苦手・面倒と感じるあなたに!

# 健康時短ごはん



つくば市の  
管理栄養士が監修!

準備するものはこれだけ!



包丁・まな板



耐熱ボウル



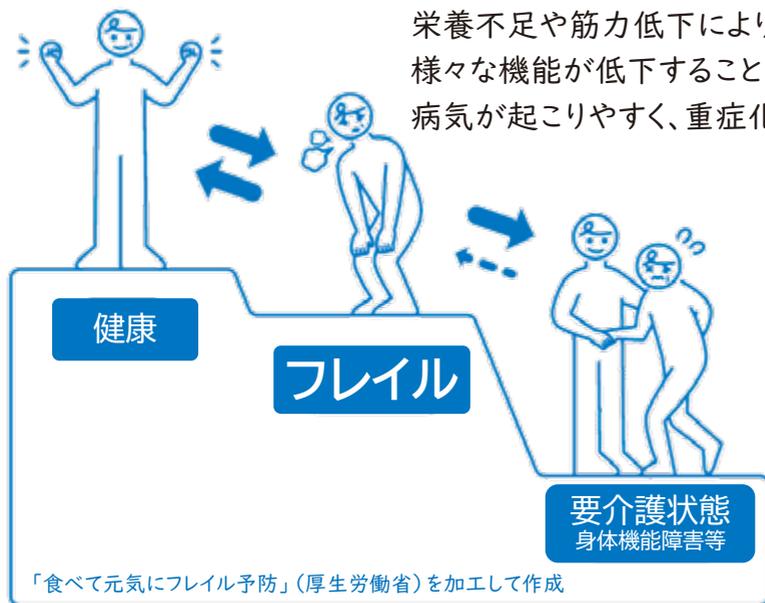
ラップ



電子レンジ

つくば市健康増進課

# 「フレイル」とは

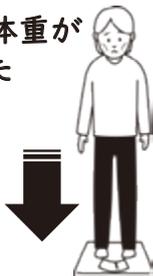


栄養不足や筋力低下により、身体の様々な機能が低下することをいいます。病気が起こりやすく、重症化しやすくなります。

## 心当たり、ありませんか？

**3項目以上当てはまるとフレイルの可能性が…**

最近体重が減った



食欲がない



疲れやすくなった



1日中座っていることが多い



歩くスピードが遅くなった



握力が弱くなった



# フレイルを予防するために

## 1. 低栄養を予防する

低栄養とは、健康な身体を維持するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。目標とするBMI※を参考にし、ここ数年の体重変化にも注目しましょう。

年齢	目標とするBMI
65歳以上	21.5～24.9

※BMI…体格をあらわす指標

【計算方法】

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## 2. 主食・主菜・副菜をそろえる

主食



主菜



副菜



その他  
果物や  
乳製品等

### 【主食】

活動量で変える

○穀類  
毎食軽く  
1杯～1.5杯のごはん  
(約150g)



○芋類  
中1個  
(約100g)



### 【副菜】

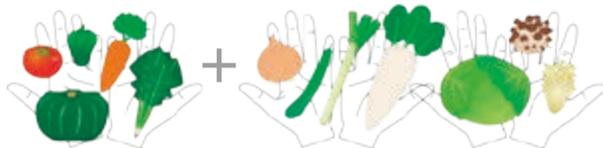
たっぷり食べる

野菜、きのこ、海藻、こんにやく

○1日の目標 350g

○緑黄色野菜を  
両手に1杯

○淡色野菜を両手に2杯

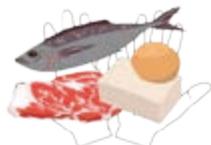


### 【主菜】

しっかり食べる

肉、魚、卵、大豆製品

○1日分…両手に乗る程度



### 【その他】

ほどほどに食べる

○果物  
両手の輪の中に入  
る大きさ  
(約200g)



○牛乳・乳製品  
牛乳ならコップ1杯 (200ml)



# レシピ一覧

#1



さば味噌煮缶の炊き込みご飯

#6



鮭のみぞれ和え

#2



カラフルまぜ寿司

#7



きのこと三つ葉の酒蒸し

#3



さば缶の2色サンド

#8



はんぺんツナサラダ

#4



鮭と納豆の塩麴まぜうどん

#9



冷凍食品で作る 時短味噌汁

#5



スタミナ肉豆腐

#10



枝豆の冷製ポタージュ



枝豆の冷製ポタージュは  
ミキサーを使います。



用意するのは炊飯器だけ!

# #1 さば味噌煮缶の 炊き込みご飯

【材料 作りやすい分量 (4~5人分)】

米…………… 2合  
さば味噌煮缶… 2缶  
まいたけ …… 1パック  
顆粒和風だし … 小さじ1  
万能ねぎ …… お好みで

- ① 米は洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ② 炊飯釜にさば味噌煮缶(汁ごと)と、ほぐしたまいたけ、顆粒和風だしを入れる。
- ③ 通常モードで炊飯する。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	462	20.4	14.0	1.3



酢飯が効いて食欲増進。  
しらす干しとiriごまを炒ると、より香ばしくておいしいです。

## #2 カラフル まぜ寿司

【材料 2人分】

麦ご飯 ……	300g	いりごま ……	大さじ1
すし酢 ……	大さじ1	鮭フレーク ……	大さじ2
卵 ……	1個	モッツアレラチーズ ……	25g
冷凍枝豆 ……	120g	刻みのり ……	適量
しらす干し ……	大さじ4		

- ① 枝豆を解凍しさやから出す。
- ② 耐熱ボウルに溶き卵を入れ、電子レンジ 600Wで1分加熱し、箸でほぐして炒り卵をつくる。
- ③ 容器に麦ご飯とすし酢を混ぜて、すし飯をつくる。
- ④ すし飯に枝豆、しらす干し、いりごま、鮭フレークを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 皿に④を盛り、上に炒り卵とモッツアレラチーズ、刻みのりを飾る。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	471	19.1	12.4	1.8



マヨネーズで和えることでさばの青臭さを抑えることができます。  
さらに、酢を少々入れるのもおすすめです。

#3

## さば缶の 2色サンド

【材料 2人分】

さば水煮缶 …………… 1缶  
マヨネーズ …………… 小さじ2  
食パン6枚切り …………… 2枚  
にんじん …………… 1/2本  
フレンチ系のドレッシング…大さじ2

- ① さば缶は汁気を切って、細かくほぐす。マヨネーズで和えておく。
- ② にんじんは千切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱し、ドレッシングと和える。
- ③ 食パンをトーストし、①と②をのせてサンドする。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	449	26.7	22.5	2.2



塩麴だけで味が決まるから簡単!  
食欲がない時におすすめ。

#4

## 鮭と納豆の 塩麴まぜうどん

【材料 2人分】

冷凍うどん…………… 2玉  
鮭フレーク…………… 大さじ2  
生塩麴…………… 大さじ1/2  
納豆(タレなし)… 1パック  
乾燥わかめ …… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ1/2

- ① 乾燥わかめを水で戻して水気を絞る。
- ② 冷凍うどんを解凍して器に盛る。
- ③ 鮭フレーク、わかめ、塩麴、納豆を混ぜ、うどんの上に乗せ、上からごま油をかける。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	319	10.9	8.1	2.2



この一皿で、1日に必要な野菜の約1/2量を摂ることができます。  
市販のカット野菜や冷凍野菜を利用すると便利です。

# #5 スタミナ 肉豆腐

## 【材料 2人分】

- 木綿豆腐…200g
- 豚もも肉 …100g
- 白菜…葉1枚
- 長ねぎ ……半分
- にんじん … 1/3本
- えのきたけ……………1パック
- 水 ………………大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
- 七味唐辛子 ………………お好みで

- ① 豆腐は軽く水を切って一口大にちぎる。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜・長ねぎ・えのきは食べやすい大きさに、にんじんは半月切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに、白菜・にんじん・水・めんつゆを入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ ③にえのき・豚肉・豆腐・長ねぎの順に入れる。電子レンジ600Wで5分加熱する。一度取り出し軽くかき混ぜ、さらに電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ⑤ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	206	20.8	8.1	1.6



鮭ときのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。  
 冷凍の鮭を使う場合は、加熱時間を延長してください。

# #6 鮭の みぞれ和え

## 【材料 2人分】

- 生鮭切り身 …………… 2切
- まいたけ …………… 1パック
- 大根…………… 1/4本
- ごま油 …………… 小さじ1
- 万能ねぎ…………… お好みで  
<A>
- ぼん酢しょうゆ……… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1/2

- ① 鮭は一口大に切り、キッチンペーパーで水気を取り除く。
- ② まいたけはほぐす。大根はすりおろして軽く水気を切る。
- ③ 耐熱ボウルに鮭、まいたけ、大根、Aを入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで7分加熱する。
- ④ 皿に盛り、ごま油をかける。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	149	17.6	5.2	1.6



あと1品足りない・・・という時のお助けメニューに。  
電子レンジで放っておくだけ!

#7

きのこと

三つ葉の酒蒸し

【材料 作りやすい分量(約4人分)】

三つ葉 …… 1束  
えのきたけ … 1パック  
しいたけ … 1パック  
酒 …………… 大さじ2  
白だし………… 大さじ1/2  
しょうゆ …… 大さじ1  
とろろ昆布 … 適量

- ① 三つ葉、えのきは3~4cmに切る。しいたけは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにえのき、しいたけ、酒を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ 三つ葉と白だし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、上にとろろ昆布をのせる。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	27	2.2	0.2	0.9



マヨネーズとヨーグルトを混ぜるとさっぱり食べられます。

#8

# はんぺん ツナサラダ

【材料 作りやすい分量(約4人分)】

はんぺん ……………1枚  
冷凍ブロッコリー ……200g  
ミニトマト ……………8個  
ツナ水煮缶 ……………1缶  
<A>  
プレーンヨーグルト …大さじ1  
マヨネーズ ……………大さじ1

- ① はんぺんは一口大にちぎる。冷凍ブロッコリーは電子レンジで解凍する。ミニトマトは半分に切る。ツナ缶は軽く水気を切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせる。
- ③ 皿に①を盛りつけ、②をかける。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	79	7.8	3.0	0.6



包丁も使わず簡単に味噌汁を作ることができます。  
水分量を減らして、具たくさんにするのもおすすめです。

#9

## 冷凍食品で作る 時短味噌汁

【材料 2人分】

冷凍フライドポテト… 80g  
 冷凍ブロッコリー … 80g  
 ウインナー…………… 2本  
 水 ……………… 300ml  
 顆粒和風だし …… 小さじ1/2  
 みそ ……………… 小さじ1

- ① 耐熱ボウルに分量の水と冷凍ポテト、冷凍ブロッコリーを入れ、ちぎったウインナーと顆粒和風だしを加える。
- ② ボウルの両端をあけるようにふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ みそを加えてよく溶かす。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	165	5.1	9.2	0.9



野菜は繊維を断って切ると火が通りやすくやわらかく仕上がります。  
逆に繊維に沿って切ると、歯ごたえのある仕上がりになります。

# #10 枝豆の冷製 ポタージュ

【材料 2人分】

冷凍枝豆 … 100g <A>  
 じゃがいも … 1/2個 水 …………… 100ml  
 たまねぎ …… 1/4個 固形コンソメ … 1/2個  
 オリーブ油 … 小さじ1/2 塩 …………… 少々  
 牛乳 …………… 150ml

- ① 枝豆を解凍し、さやから出す。たまねぎは繊維を断ち切る方向で薄切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ600Wで約4分加熱する。やわらかくなったらつぶす。
- ③ 鍋にオリーブ油とたまねぎを入れ、中火で炒める。Aとじゃがいも、枝豆を加え、5分煮る。
- ④ ③の粗熱をとり、冷たい牛乳とミキサーにかけ、器に注ぐ。

栄養価 1人分 当たり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	139	6.7	5.9	0.8

# つくば市の健康増進事業

## 65歳以上の方限定の調理講習会

フレイル予防のための食事のポイントと調理技術を学ぶことができます。  
料理初心者の方も大歓迎!



調理講習会で紹介したレシピを、市ホームページに掲載しています。

動画で見られるレシピもあります。

左の二次元バーコードを読み込んで見ることができます。

普段の食事づくりにお役立てください。

## 健康相談

保健師・管理栄養士にご自身の健康状態や食事のことを個別に相談できます。

市内保健センター等で実施しています。



詳しくは裏面の発行元にお問い合わせください。

このレシピ集への

ご意見・ご感想をお聞かせください。



発行：つくば市保健部 健康増進課

問合せ：029-883-1111(代表)

2022年10月発行