

中華丼

- ・ ご飯の代わりに堅焼き麺にかけると長崎ちゃんぽん風
- ・ 茹でた春雨にかけたらさらにヘルシー麺
- ・ たけのこやきのこ、豚肉を加えると本格的な八宝菜

酸辣湯

- ・ 餃子をしらたきに変えたらフカヒレ風に

ミルク葛餅

- ・ みかん缶やパイ缶でも代用可能

フレイル予防ワンポイント  
食物繊維と水分の大切さ

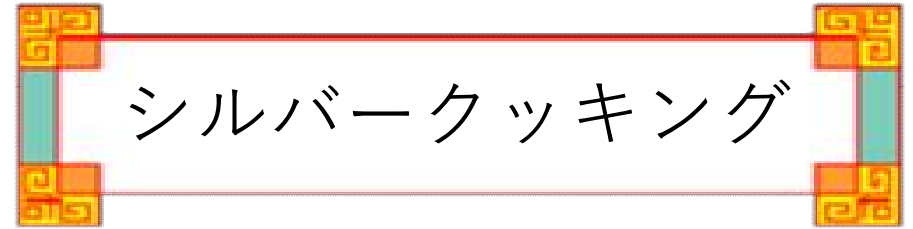
腸内環境を整えて健康を保つために、食物繊維と水分を  
しっかり摂りましょう。

**食物繊維の役割**：便秘改善や代謝促進に役立ち、栄養吸収  
の効率もアップします。

**多く含む食品**：ほうれん草、にんじん、りんご、バナナ、  
玄米、大豆、きのこ類など。

**水分摂取も大切**：水分が不足すると便秘や感染症の原因に  
なることがあります。1日1.2～2.5リットルを目安に、こ  
まめな水分補給を心がけましょう。

**効果的な摂り方**：毎食野菜を多めに、水分も意識してこま  
めに摂る習慣をつけましょう。



本日のテーマ

レトルト食品のアレンジメニュー

1食分栄養価

・エネルギー	563kcal
・タンパク質	18.5 g
・カルシウム	182mg
・塩分	2.2 g

1日の栄養摂取目安量

	男性	女性
エネルギー	1800kcal	1400kcal
タンパク質	60 g	50 g
カルシウム	600mg	500mg
塩分	7.5 g	6.5 g

本日のメニューで

- ・ 「さあにぎやかにいただく」の7品目達成
- ・ 1日の緑黄色目安量の1/3摂取可能 (40 g)
- ・ 1日の目安栄養量の1/3摂取可能 (563kcal)

### レシピ① ミルク葛餅

エネルギー 129kcal  
タンパク質 3.0g  
カルシウム 90mg  
塩分 0.1g

#### 材料

- 水 70g
- スキムミルク 8g
- 片栗粉 6g
- 砂糖 8g
- 白桃缶詰 30g
- 白桃缶汁 20g
- バニラエッセンス 0.3g



#### 作り方

1. 白桃缶は一口大に切って弱火でフライパンで炒める。
2. 鍋に水、スキムミルク、片栗粉、砂糖を混ぜ合わせながら弱火にかけ、とろみがついたら火を止める。
3. 2の粗熱がとれたら1.とバニラエッセンスを入れて混ぜ、白桃缶汁を加えてさっくり混ぜる。
4. 容器に盛り分けて冷蔵庫で冷やす。

### レシピ② 中華丼

エネルギー 309kcal  
タンパク質 10.0g  
カルシウム 53mg  
塩分 1.5g

#### 材料

- 米 75g
- レトルト中華丼1/2パック 70g
- シーフードミックス 30g
- 小松菜（葉先のみ） 20g
- 清酒 5g



#### 作り方

1. 【下処理】ボールにシーフードミックスを入れて、酢水をかけて手でさっと洗い回し、酢水だけ捨てる。そこに酒水を入れ解凍するまで漬けておく。（酢水・酒水分量外）
2. 小松菜は2cm幅に切る。
3. 鍋に1と2を入れて清酒をかけ、3分ほど蒸し焼きにする。
4. 中華丼の素は湯煎で3分～5分温める。
5. ご飯を盛り付けて3をのせて、4をかける。

### レシピ③ 餃子入り酸辣湯

#### 材料

- 冷凍餃子 2個 40g
- 小松菜（葉元のみ） 10g
- 卵 25g
- 人参 10g
- えのき 20g
- 生姜 10g
- 減塩鶏ガラスープの素 0.8g
- こしょう 少々
- 水溶き片栗粉（片栗粉5g+水5g）
- 水 150g
- 穀物酢 15g
- ラー油 2g

#### 作り方

1. 小松菜とえのきは2cm幅に切る。人参と生姜は千切りにする。
2. 鍋に水、人参、減塩鶏ガラスープの素、こしょうを入れひと煮立ちさせ、さらに弱火で3分煮る。
3. 2にえのき、餃子、小松菜、生姜を加えて3分ほど煮る。
4. 3に水溶き片栗粉を加えて、中火で1～2分加熱してとろみをつける。
5. 4に溶き卵をまわし入れ、ふわっと浮かんできたら火を止める。
6. 穀物酢とラー油を加え、ひと混ぜする。

1人用

エネルギー 125kcal  
タンパク質 5.5g  
カルシウム 39mg  
塩分 0.6g



■ レシピ①スキムミルクでカルシウム補給  
■ レシピ②海鮮・野菜でタンパク質・食物繊維をバランスよく摂取  
■ レシピ③餃子と卵・香辛料・香味野菜が入った減塩スープで、水分補給+タンパク質がしっかりとれる