



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～





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。

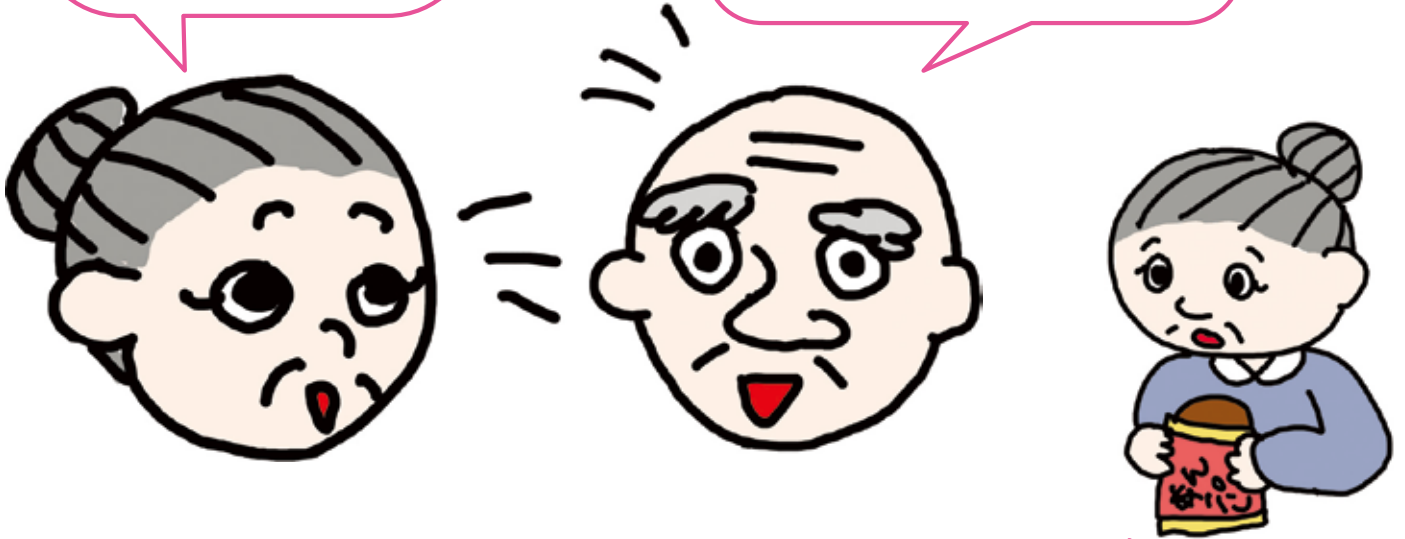
元気なシニアの皆様も、ご自分の健康が気になる皆様も、

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



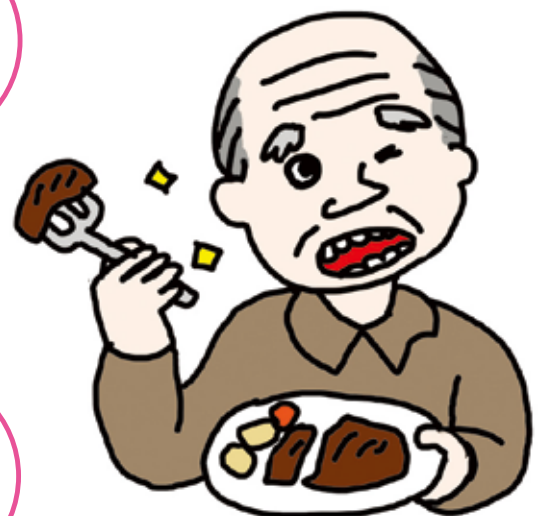
このような方達に
おすすめです！

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...

最近、疲れやすいわ...

また、
体重が減っちゃった...



もくじ



若さを保つ わかわかごはん

若さと健康は食事から ----- 05

肉のおかず

- 1 鶏肉のやわらかコーラ煮 ----- 09
- 2 ゆで鶏のねぎソース ----- 10
- 3 鶏肉とアスパラのにんにく煮 ----- 11
- 4 鶏胸肉のみそマヨネーズ焼き / 5 鶏肉のポン酢焼き ----- 12
- 6 とりから菜鮮丼 / 7 キャベツと手羽のポトフ / 8 ブロッコリーと鶏団子の豆乳煮 ----- 13

- 9 ピーマンと豚肉の油炒め ----- 14
- 10 なすと豚肉のみそ炒め / 11 豚肉といんげんの黒ごま和え ----- 15
- 12 豚肉ともやしのレンジ蒸し / 13 豚肉とさつまいもの煮物 / 14 豚肉とアスパラのごま煮 ----- 16
- 15 牛肉入りサラダ ----- 17
- 16 牛肉としめじの炊き合わせ / 17 牛肉そばろともやしのナムル風 ----- 18

- 18 簡単トマトソース ----- 19
- 18-① かじきまぐろのピカタ / 18-② チキンソテー / 18-③ はんぺんのピカタ ----- 20

卵のおかず

- 19 サケの中骨入りスクランブルエッグ / 20 ちくわの卵とじ ----- 21
- 21 ふわふわ卵とキャベツのスープ / 22 簡単ゆで卵寿司 ----- 22
- 23 レンジで温泉卵 ----- 23
- 23-① カフェ風親子丼 / 23-② 黄昏卵 / 23-③ 温泉卵そば ----- 24

魚のおかず

- 24 かつおのみそ焼き ----- 25
- 25 さんまの煮物 / 26 かじきまぐろの和風ステーキ ----- 26
- 27 なめたけとツナの炊き込みご飯 ----- 27
- 28 ポテトでチン / 29 さば缶のサラダ ----- 28

豆腐のおかず

- 30 厚揚げと豚肉の巻き物 ----- 29
- 31 豆腐のスキヤキのせ / 32 豆腐のおかか炒め / 33 味付け油揚げの三色巻 ----- 30

牛乳・乳製品の一皿

- 34 朝の元気スープ / 35 マンゴーヨーグルト ----- 31

作って食べてみました！ ----- 32



噛む力を鍛える かむかむごはん

口は健康のみなもとです 33

ごはんでかむかむ

- 1 黒豆ご飯 38
- 2 たこの炊き込みご飯 / 3 かむかむちらし 39

肉と魚でかむかむ

- 4 豚肉としらたき、みつばのさっぱり炒め 40
- 5 豚肉とひじきの炒め / 6 さっぱりゆで野菜の豚肉のつけ 41
- 7 ごぼうと鮭の酒蒸し 42
- 8 ししゃもの酢漬け / 9 さばの高菜蒸し 43
- 10 たこと切り昆布の炒め物 44
- 11 いかと玉ねぎのポン酢しょうゆ和え / 12 あさりともやしのスープ 45

野菜でかむかむ

- 13 しめじとごぼうのカレー 46
- 14 ごぼうと牛肉の味噌煮 / 15 こんにゃく入りキンピラ 47
- 16 柿とかぶのサラダ / 17 大根とにんじんのごま炒め 48
- 18 根菜のピクルス 49
- 19 おかひじきのお浸し 50
- 20 小松菜と切り干し大根のごま辛子和え / 21 空芯菜のごま味噌和え 51
- 22 ちりめんじゃことピーマンの炒め煮 / 23 キャベツの甘酢風 52
- 24 もやしのナムル / 25 細ねぎとこんにゃくのみそマヨ和え 53
- 26 エリンギのおかかバターソテー / 27 しめじとほうれん草のごま和え 54
- 28 切り干し大根のんにく炒め / 29 切り干し大根のサラダ 55

お手軽食品を使ってかむかむ

- 30 さんまの柳川丼 / 31 キンピラ寿司 56
- 32 ゴーヤのポテトサラダ / 33 セロリといかの燻製の酢漬け / 34 ツナ缶とキャベツのレンジ蒸し 57

かむかむトッピング

- 35 かむかむ肉みそ 58
- 35-① 玉ねぎのレンジ蒸し / 35-② 冷やしうどん / 35-③ 簡単マーボなす 59
- 36 にんにくじゃこ / 36-① にんにくじゃこ奴 / 36-② にんにくじゃこと水菜のサラダ 60

ねりまお口すっきり体操 61

スタッフ紹介 62



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。

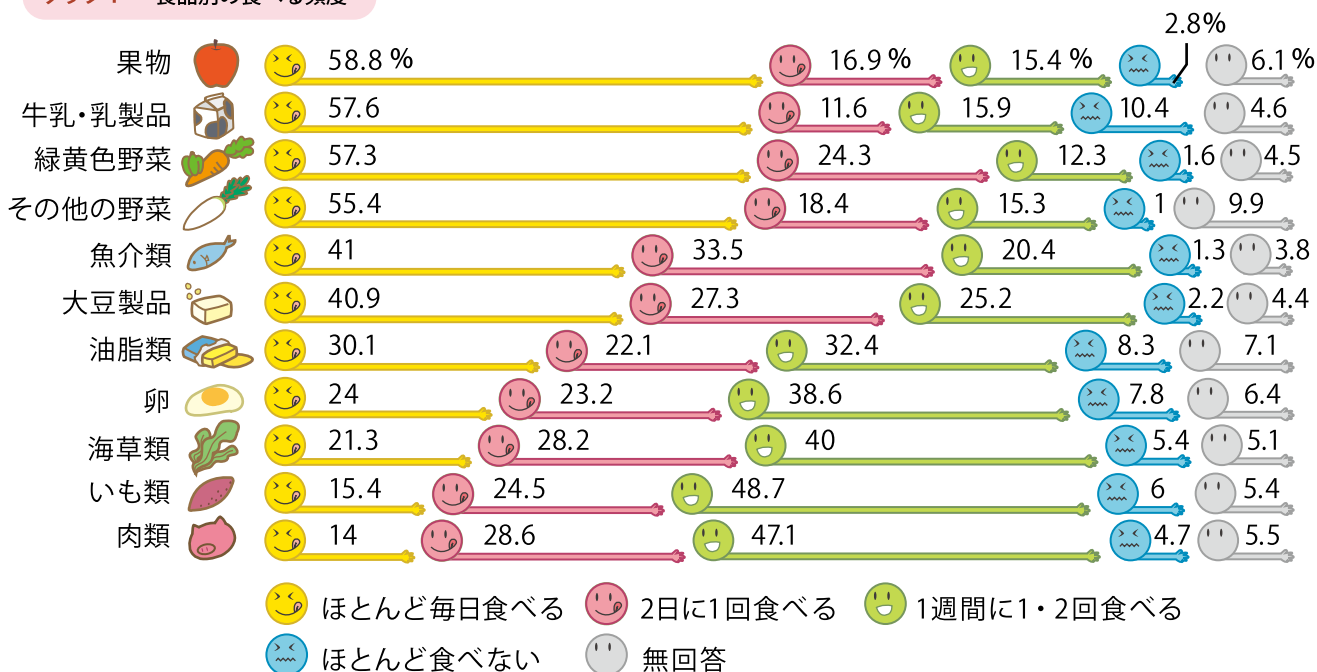
練馬区のシニア世代の栄養と健康 ～「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」より～

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)

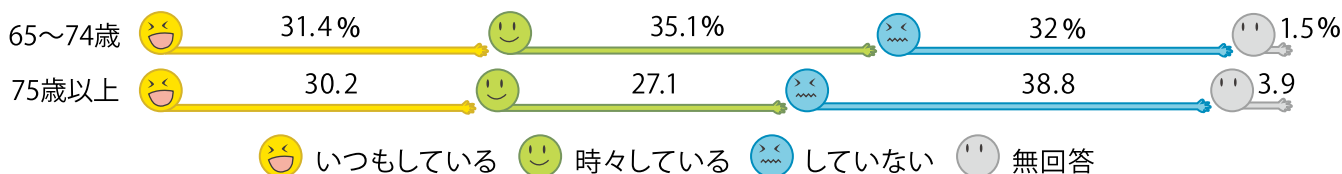
グラフ1 食品別の食べる頻度



「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」心がけ、身体機能の低下を防ぎ、健康を保つことが大切です。

バランスの良い食事は10品目から



バランスのよい食事は、
様々な食品をまんべんなくとることです。
毎日の食事で、
10品目とることを目指しましょう。

たんぱく質は若さの秘訣

シニア世代では、様々な食品がとりにくく、また健康のために肉類、卵や油を控える方がいます。しかし、特に血中のアルブミンというたんぱく質が不足すると、体力の低下、体の冷え、貧血や風邪を引きやすくなります。たんぱく質が不足しないように、動物性たんぱく質（魚、肉、卵、牛乳）と植物性たんぱく質（大豆製品）を上手にとることが、若さを保つ秘訣です。

● 例えばこんな1日・・・

※ は、たんぱく質の料理です。

朝食

パン
紅茶
朝の元気スープ (牛乳) (P31)
ヨーグルト (乳製品)

夕食

いもとわかめのみそ汁 (いも・海藻)
ごはん
かじきまぐろの和風ステーキ (魚・油) (P26)
小松菜と油揚げの煮びたし (緑黄色野菜・大豆製品)

昼食

お茶
とりから菜鮮丼 (肉・卵・油) (P13)
りんご (果物)
お茶
大福

おやつ

たんぱく質の多い食品を、どのくらいとればいいのか？

栄養は、色々な食品からとることが理想です。たんぱく質の多い食品をどのくらい食べるかは、手の大きさを目安にするとよいでしょう。魚介類、肉類、卵、牛乳・乳製品、大豆製品などを、多すぎず少なすぎずとります。それぞれ、手の甲の大きさから片手一つに収まる程度が適量です。



それぞれ
片手一つ



牛乳



肉



卵



豆製品

1日にとりたいたんぱく質を含む食品の目安

たんぱく質量がほぼ同じ食品を置き換えたものです。これらを目安に、様々な食品をとっていきましょう。

肉



豚(もも) 60g



鶏(もも) 60g



牛(赤身) 60g

魚



鮭 1切れ



ぶり 1切れ



アジの開き 1枚



ちくわ 2本

卵



卵 1個

豆
大豆製品



豆腐 1/3丁



厚揚げ 1/3丁



納豆 1パック



煮豆 50g

牛乳
乳製品



牛乳 200ml



ヨーグルト 200ml



スライスチーズ 1.5枚



わかわかレシピ

いつまでも若々しく元気であるために必要な
栄養を簡単においしくとれる、
そんな料理の数々をわかりやすくご紹介します。



鶏肉のやわらかコーラ煮

コーラのかか? 軟らかく仕上がります

食
材
量
(
4
人
分
)

鶏もも肉	2枚(400g)
レタス	1/2個
かいわれ大根	1/2パック
コーラ	350cc
しょうゆ	大さじ3
にんにく (みじん切り)	1片

■作り方■

- ① レタスはざく切りにし、
かいわれ大根は2等分して混ぜ合わせる。
- ② 鍋にコーラ、しょうゆ、
にんにくを入れて煮立て、
さらに一口大に切った鶏もも肉を入れて
15~20分弱火で煮込む。
- ③ 皿に①を盛り、上に②を盛る。

コラム

「野菜は、生で歯ごたえ、 加熱してたっぷりと」

野菜は、生野菜やさっと炒めると歯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。





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 (200g)
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	10g
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。



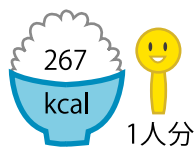


3 鶏肉とアスパラのんにんにく煮

んにんにくの香りが食欲を誘います

食 材 量 (2 人 分)

鶏もも肉	1枚 (200g)
グリーンアスパラガス	1/2 束
んにんにく	2片
しょうゆ	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1/2



■作り方■

- ① グリーンアスパラガスは、塩を加えた熱湯で2分位ゆで、5cmの長さに切る。
- ② にんにくは皮をつけたまま1片ずつに分ける。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ フライパンを熱して鶏もも肉を入れ焼く。
- ⑤ 余分な脂をペーパーでふき取り、しょうゆ、みりん、酒、んにんにくを加えて、5分ほどふたをして弱火で煮る。
- ⑥ ⑤の鶏もも肉を裏返し、ふたをしないで5分煮て、①を加える。

食材量 (2人分)

鶏胸肉	1 枚 (200g)
塩・こしょう	少々
にんにく	1 片
片栗粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

【みそマヨネーズ】

みそ	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 2



鶏胸肉のみそマヨネーズ焼き

香ばしくなるみそマヨ焼き
新しい味をおためしく下さい

■作り方■

- 1 鶏胸肉は一口大に切って、塩・こしょうをし、片栗粉をつける。
- 2 みそとマヨネーズをよく混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、半分に切ったにんにくを入れ、香りが立ったら、鶏胸肉の皮を下にして焼き目をつける。
- 4 鶏胸肉を裏返し、②を加えて、全体にからませ、ふたをして弱火で焼く。
- 5 ④を器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。

1人分



20.9g	26.2g	1.9g
たんぱく質	脂質	塩分



鶏肉のポン酢焼き

ポン酢とごま油につけて、焼くだけ
簡単すぎるかな？

食材量 (2人分)

鶏胸肉 1 枚 (200g)

【漬け汁】

ポン酢しょうゆ	大さじ 2
ごま油	大さじ 1/2

■作り方■

- 1 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにする。
- 2 ①を漬け汁に30分漬け込む。
- 3 ②をオーブントースターまたはフライパンで焼く。



1人分

20.2g	14.1g	1.4g
たんぱく質	脂質	塩分



6 とりから菜鮮丼

市販のから揚げを使い簡単丼に



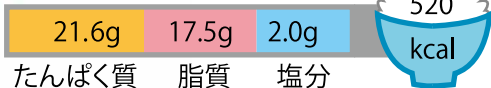
食材量(2人分)

鶏肉のから揚げ	4個
卵	2個
にら	1/2束
にんじん	1/4本
ご飯	茶碗2杯
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2
水	100cc

■作り方■

- ① 鶏肉のから揚げは一口大に切り、にらは4cmの長さに切る。にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ② 鍋にめんつゆ、水を入れ、にら、にんじんを入れ、上から揚げを並べる。
- ③ 煮立ったら、溶き卵を入れ、半熟状態になったら火を止める。
- ④ ③をご飯のうえに盛り付ける。

😊 1人分



7 キャベツと手羽のポトフ

和風味のさっぱり煮込み



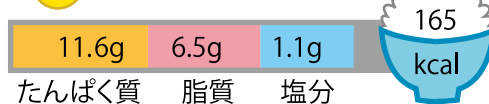
食材量(2人分)

キャベツ	1/2玉
鶏手羽先肉	4本
だし汁	2.5カップ
塩・こしょう	適宜

■作り方■

- ① キャベツは芯ごと4等分に切る。
- ② 鶏手羽先肉は軽く塩をしてフライパンで焼く。(軽く焦げ目がつく程度)
- ③ 鍋にキャベツ、鶏手羽先肉、だし汁を入れ20分煮る。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

😊 1人分



食材量(2人分)

【鶏団子】

鶏ひき肉	100g	ブロッコリー	200g
ヨーグルト	大さじ1	豆乳	1カップ
塩・こしょう	少々	サラダ油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2	塩・こしょう	少々

■作り方■

- ① 鶏団子の材料をすべてよく混ぜ、フライパンにサラダ油を熱し中火で焼く。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に湯1/2カップとブロッコリーを入れ、ふたをして2分ほど煮る。
- ④ ③に①を加え加熱し、さらに豆乳を加え一煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。



1人分



8 ブロッコリーと鶏団子の豆乳煮

鶏ひき肉にヨーグルトを加え軟らかい団子に



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





なすと豚肉のみそ炒め

なすとみその相性バツグン

■作り方■

- ① なすは乱切りにする。豚肉は一口大に切る。しょうがは、みじん切りにする。
- ② 合わせ調味料を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りがでたら、豚肉を入れ、炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、なすを加えて炒め、なすに焼き色がついたら②を加え、中火で時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 火を止める前に、ごま油を加える。

食材量 (2人分)

なす	3 個
豚バラしゃぶしゃぶ用肉	160g
しょうが	1 片
サラダ油	大さじ 1

【合わせ調味料】

砂糖	大さじ 2
みそ	大さじ 2
みりん	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
だし汁	1/2 カップ

1人分



17.7g	21.9g	2.4g
たんぱく質	脂質	塩分

11 豚肉といんげんの黒ごま和え

ごま和えに豚肉をプラスして、元気メニューに

食材量 (2人分)

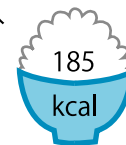
豚肩ロース肉	1 枚 (120g)	しょうゆ	大さじ 1
さやいんげん	8 本	砂糖	大さじ 1
すり黒ごま	大さじ 1	塩・こしょう	適宜
		片栗粉	適宜
		サラダ油	適宜

■作り方■

- ① ボールに、すり黒ごま、しょうゆ、砂糖を混ぜておく。
- ② さやいんげんはゆでて、4cm長さに切る。
- ③ 豚肩ロース肉は1cm幅に切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肩ロース肉を焼く。
- ⑤ ①に②、④を加え、和える。



1人分



13.6g	10.1g	1.7g
たんぱく質	脂質	塩分

12

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

13.6g 3.0g 2.0g

たんぱく質 脂質 塩分

さつまいもの甘みと豚肉の相性バツチリ

3



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

21.0g 13.4g 2.0g

たんぱく質 脂質 塩分

■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

14



15 牛肉入りサラダ

ちょっとリッチなごちそうサラダ

食 材 量 (2 人 分)	牛薄切り肉	100g
	レタス	1/3 個
	玉ねぎ	1/4 個
	にんにく	1 片
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	サラダ油	大さじ 1
	【ドレッシング】	
	ごまドレッシング	大さじ 1
	ポン酢しょうゆ	大さじ 2

■作り方■

- ① レタスは洗って食べやすい一口大にちぎる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを焦がさないように炒め、焼き色がついたら、取り出す。
- ③ ②のフライパンに一口大に切った牛薄切り肉を炒め、しょうゆ、砂糖を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ボールに①と③を入れ、ドレッシングで和え、盛りつけて②を散らす。



食材量 (2人分)

牛薄切り肉	100g
しめじ	1パック
ししとうがらし	3本
粉山椒(あれば)	少々
サラダ油	少々
【合わせ調味料】	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1



16 牛肉としめじの炊き合わせ

みんなが大好きな甘辛味
ご飯がすすみます

■作り方■

- ① 牛薄切り肉は一口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。ししとうがらしは縦に4等分に切る。
- ② 鍋に少量のサラダ油を熱し、牛薄切り肉を炒め、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にししとうがらしを加え、合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
- ④ ③を器に盛り、あれば粉山椒をふる。

1人分



8.8g	21.9g	1.4g
たんぱく質	脂質	塩分



17 牛肉そぼろともやしのナムル風

電子レンジで作ると、そぼろも簡単

食材量 (2人分)

牛ひき肉	50g	【合わせ調味料】	
もやし	1/2袋	しょうゆ	大さじ1
にら	1/2束	砂糖	大さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2
		おろしにんにく	少々

■作り方■

- ① 耐熱ボールに牛ひき肉、合わせ調味料を入れ、肉がほぐれるまで混ぜる。ラップなしで電子レンジで2分(600W)加熱し、一度取り出し手早く混ぜ、さらに1分加熱する。
- ② もやしを2~3分ゆでた後、さらににらを加えてさっとゆで、ザルにあげる。
- ③ ①と②を熱いうちに和え、そのまま冷まして味をなじませる。

1人分



7.0g	4.7g	1.3g
たんぱく質	脂質	塩分



18 簡単トマトソース

完熟トマトを使ったさっぱりトマトソース

トマト(完熟)	2個
玉ねぎ	1個
にんにく	2片
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

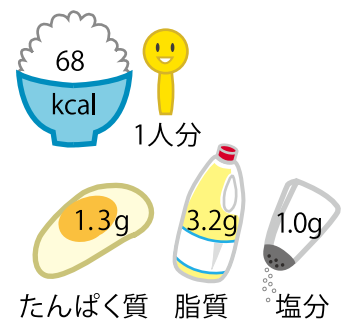
■作り方■

- ① トマトは1cm角に切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎを弱火で5分ほど炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、トマトを加え、弱火で10分ほど煮込む。
- ④ 仕上げに、塩・こしょうを加え、味をととのえる。

コラム

「総菜を活用して豊かな食卓を」

手間がかかるなどの理由から、普段作らないような料理はありませんか？揚げ物や様々な食材をつかった彩り豊かな総菜を一品取り入れると、色々な食品を美味しく食べることもつながります。



チキンソテー
肉を焼いた上
にのせて

18^① かじきまぐろのピカタ

魚のピカタ(卵をつけて焼く調理法)にのせて

食材量 (2人分)

簡単トマトソース	1/2 量
かじきまぐろ	2 切れ
卵	1/2 個
小麦粉	少々
サラダ油	小さじ 2

■作り方■

- ① かじきまぐろに塩・こしょう各少々(分量外)をふり、小麦粉をつけ、溶き卵をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を色よく焼く。
- ③ ②を器に盛り、簡単トマトソースをかける。



18.0g	13.1g	1.2g
たんぱく質	脂質	塩分

食材量 (2人分)

簡単トマトソース	1/2 量
鶏胸肉	1 枚 (200g)
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ 2

■作り方■

- ① 鶏胸肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、色よく焼く。
- ③ 器に盛り、簡単トマトソースをかける。



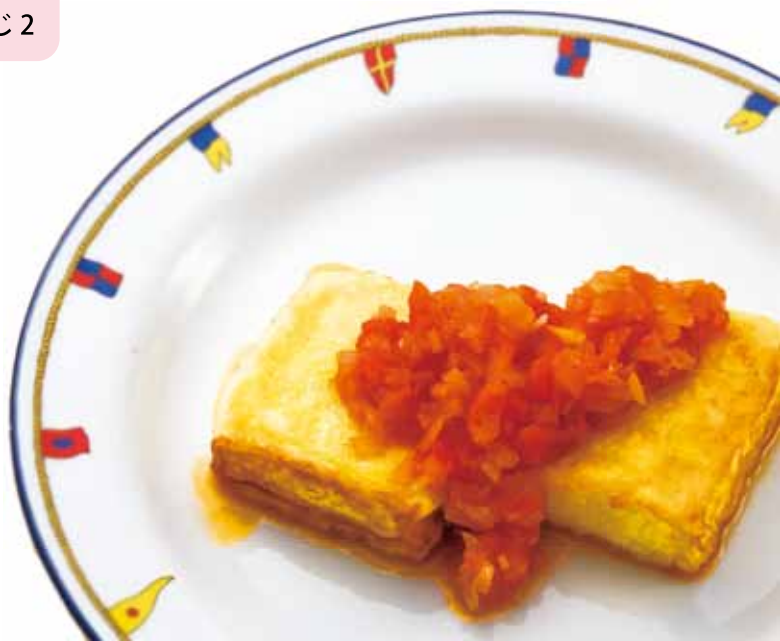
20.8g	17.8g	2.1g
たんぱく質	脂質	塩分

食材量 (2人分)

簡単トマトソース	1/2 量	はんぺん	大 1 枚
		卵	1/2 個
		小麦粉	少々
		サラダ油	小さじ 2

■作り方■

- ① はんぺんに小麦粉をつけ、溶き卵をつける。
- ② かじきまぐろのピカタと同様に焼き、簡単トマトソースをかける。



8.4g	8.3g	1.8g
たんぱく質	脂質	塩分

18^③ はんぺんのピカタ

はんぺんのピカタにのせて



食材量 (2 人分)

卵	2 個
さけの中骨水煮缶	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

19 さけの中骨入リスクランブルエッグ

カルシウムたっぷりさけの中骨缶と卵を使い、骨々卵料理
コツコツ



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、水気を切ったさけの中骨水煮缶、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。

20

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)

		【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。



12.3g	6.1g	2.0g
たんぱく質	脂質	塩分

食材量 (2人分)

ベーコン (長いもの)	1枚
キャベツ	2枚
グリーンアスパラガス	2本
水	400cc
コンソメ (固形)	1個
【卵液】	
卵	1個
マヨネーズ	大さじ 1/2



ふわふわ卵とキャベツのスープ

卵にマヨネーズを加えると、ふわふわ卵になります

1人分



5.7g	9.0g	1.2g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① ベーコンは1cm幅に切り、キャベツは芯と葉に分け、芯は薄切り、葉は1.5cmの角切りにする。
- ② グリーンアスパラガスは根元を切り、斜め3mm厚さに切る。
- ③ 卵はよく溶きほぐし、マヨネーズを混ぜ、卵液を作る。
- ④ 水にコンソメを加え、①、②を加え、煮立ったら卵液を回し入れひと煮立ちさせ、火を止める。



22 簡単ゆで卵寿司

お手軽、おもてなしメニュー

食材量 (2人分)

ご飯	茶碗 2杯	ロースハム (薄切り)	4枚
卵	2個	のり	1/3枚
さやいんげん	10本	すし酢	大さじ 2

■作り方■

- ① ご飯にすし酢を混ぜ、冷ましておく。
- ② 卵はゆでて縦四つ切りにし、さやいんげんはゆでて細い斜め切りにする。
- ③ ロースハムは、細切りにする。
- ④ 器に①を盛り、ロースハム、さやいんげん、卵をのせ、細切りにしたのりを散らす。



1人分 たんぱく質 脂質 塩分

15.2g 9.8g 1.4g





23 レンジで温泉卵

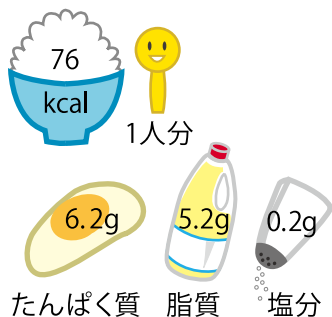
卵の上に水がしっかりかぶっていることが、失敗しないポイント

食材量 (1人分)

卵	1 個
水	50cc

■作り方■

- ① 電子レンジに使用できる器に卵を割り入れる。
- ② 卵全体がかぶるように、水を加える。
- ③ ラップをして、電子レンジで約40秒～1分(600W)加熱する。
- ④ 余分な水分を切る。



23¹ カフェ風親子丼

ご飯に、野菜、焼き鳥、温泉卵をのせて丼に

食材量 (2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
焼き鳥(たれ味)	4本
ご飯	茶碗2杯
レタス	2枚
マヨネーズ	少々



■作り方■

- 1 焼き鳥は、耐熱性の皿に並べラップをして電子レンジで温め、熱いうちに串を抜く。
- 2 レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 3 皿に温かいご飯を盛り、レタス、焼き鳥をのせ、中央に「レンジで温泉卵」を盛る。
- 4 お好みでマヨネーズをかける。

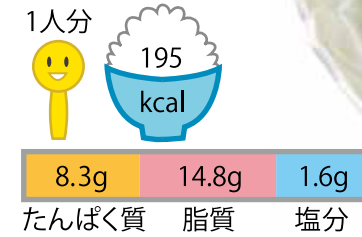


食材量 (2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
ミックスもやし	1袋
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
【オーロラソース】	
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

■作り方■

- 1 フライパンにサラダ油を熱しミックスもやしを炒め、軽く塩・こしょうをする。
- 2 お皿に①を盛り、上に「レンジで温泉卵」をのせ、オーロラソースをかける。



野菜炒めの上に温泉卵をのせて

23² 黄昏卵

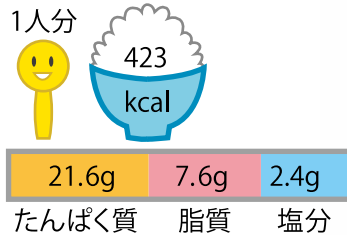


食材量 (2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
ゆでそば	2玉
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	4本
おくら	4本
めんつゆ(ストレート)	100cc

■作り方■

- 1 きゅうりはせん切りにし、おくらは塩ゆでして輪切りにする。かに風味かまぼこは、手でさいておく。
- 2 器にゆでそばを盛り、きゅうり、おくら、かに風味かまぼこを上のにせる。
- 3 中央に「レンジで温泉卵」を盛り、めんつゆをかける。



23³ 温泉卵そば

そばに温泉卵、野菜をのせてぶっかけそばに





24 かつおのみそ焼き

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】	
みそ	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。



食材量 (2人分)

さんま	2尾
※下処理済みのさんまを購入すると便利	
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ2
梅干	2個
ししとうがらし	6本



さんまの煮物 25

魚の煮物に梅干を加え、さっぱり仕上げ

1人分



20.0g	24.7g	2.7g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- さんまの頭、ワタを取り除き、4等分に切る。
(頭とワタを取り除いたさんまを購入すると便利です)
- 切ったさんまを鍋に入れ、水1カップと酒、しょうゆ、みりん、梅干を加えて、**弱火で15分**ほど煮る。
- 仕上げにししとうがらしを入れ、一煮立ちしたら盛りつける。



かじきまぐろの和風ステーキ 26

魚にも肉にも合う和風薬味だれ

食材量 (2人分)

かじきまぐろ	2切れ
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
【たれ】	
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・2/3
酢	小さじ1
【薬味】	
細ねぎ(小口切り)	1本分
おろししょうが	少々
大根おろし	適宜
白ごま	適宜

■作り方■

- 薬味の材料を混ぜ合わせる。
- かじきまぐろは塩少々(分量外)をして**5分**位置き、水気をふいてから小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、②をこんがり焼き、器に盛る。
- 鍋にたれの調味料を入れ煮立て、薬味をのせた③にかける。



1人分 たんぱく質 脂質 塩分





27 なめたけとツナの炊き込みご飯

炊飯器にツナ缶、なめたけを入れただけでできるお手軽炊き込みご飯

食
材
量
(4
人
分)

米	2合
ツナ缶	1缶
なめたけ	1ビン
しょうが	1片

■作り方■

- ① 米はといで、2合の水加減にする。
- ② ①を炊く直前に、なめたけ、油を切ったツナ、せん切りしたしょうが(半量)を入れて、普通に炊く。
- ③ 食べる直前に、残りのしょうがを入れて混ぜる。



「練馬産キャベツを使った練馬野菜餃子」

練馬区はキャベツの生産が東京都内で1番です。その練馬産のキャベツをふんだんに使ったご当地グルメが誕生しました。「練馬野菜餃子」は、キャベツの旬である春と秋の季節限定商品です。ぜひ、ご賞味ください。

【問い合わせ先】

練馬区観光協会 TEL：03-5984-1032

練馬区観光案内所 TEL：03-3991-8101

ホームページ：http://www.nerima-kanko.jp/

食材量 (2人分)

じゃがいも	中3個
ツナ缶	1個
細ねぎ	少々
マヨネーズ	大さじ3



ポテトでチン²⁸

電子レンジだけでできる、
ちょっと可愛く、ボリュームのある一品

1人分



11.6g	24.6g	0.8g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① じゃがいもは皮をむき、縦長に2つに切り、両端はすわりがよいように切り落とし、耐熱性の皿に並べラップをかけ、電子レンジで3分(600W)加熱する。
- ② 油を切ったツナとマヨネーズを和えてじゃがいもの上に乗せて、ラップをしないで電子レンジで3分間加熱する。
- ③ 小口切りにした細ねぎをちらす。

さば缶のサラダ²⁹

さば缶も生野菜と合わせて、おしゃれな一品に
食欲のない暑い夏にいかがでしょう



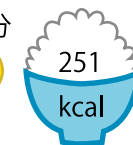
食材量 (2人分)

さば缶(水煮)	小1缶
玉ねぎ	1/4個(50g)
きゅうり	1本
ラディッシュ	3~4個
かいわれ大根	少々
ごまドレッシング (または好みのドレッシング)	大さじ2

■作り方■

- ① 玉ねぎは、ごく薄切りにし、水にさらしてふきんでしぼる。
- ② ラディッシュときゅうりは薄切りにする。
- ③ ボールに、水を切ったさば缶と①、②を合わせ、ごまドレッシングで和える。
- ④ ③を器に盛り、仕上げにかいわれ大根を添える。

1人分



19.8g	16.0g	1.2g
たんぱく質	脂質	塩分

30 厚揚げと豚肉の巻き物

厚揚げに肉を巻いて、あっと驚く美味しさ
味付けは市販の焼肉のたれを使っても OK

食材量 (2人分)

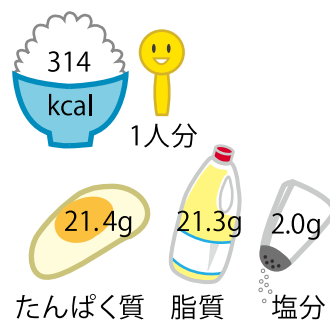
豚肉しゃぶしゃぶ用肉	120g
厚揚げ	1丁
サラダ油	小さじ1

【合わせ調味料】

しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
しょうが汁	大さじ1

■作り方■

- 厚揚げは縦に半分に切る。
- 豚肉の半量で、半分の厚揚げの全体に巻きつける。残りも同様に巻く。
- フライパンにサラダ油を弱火で熱し、厚揚げの中まで火が通るよう、ゆっくりと焼き上げる。
- 仕上げに合わせ調味料を回しかけ、汁気がなくなるまで焼き、一口大に切る。



31 豆腐のスキヤキのせ

豆腐は温めても、そのままでも OK
食欲のわく甘辛味

食材量 (2人分)		砂糖	大さじ 1
木綿豆腐	1 丁	しょうゆ	大さじ 2
牛切り落とし肉	150g	サラダ油	大さじ 1
長ねぎ	1/2 本	七味唐辛子	適宜

■作り方■

- 1 牛切り落とし肉は一口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎを強火で炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒める。
- 3 ②に砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで中火で炒め煮にする。
- 4 木綿豆腐はラップをして電子レンジで **2～3分 (600W)** 加熱する。
- 5 ④の水気を切って器に盛り、③のをせ、好みで七味唐辛子をかける。

1人分



493

kcal

21.9g

38.7g

2.7g

たんぱく質

脂質

塩分



食材量 (2人分)

木綿豆腐	1/2 丁
にんじん	1/2 本
長ねぎ	1 本
削り節	1 パック
サラダ油	小さじ 2
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	少々

■作り方■

- 1 にんじんはせん切り、長ねぎは 5mm 厚さの斜め切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、中火で①の野菜を炒める。野菜に油がなじんだら、木綿豆腐をくずし入れ強火で炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら塩で味付け仕上げにしょうゆを少々加える。
- 4 盛りつけた後、削り節をかける。

1人分



119

kcal

7.5g

6.3g

1.1g

たんぱく質

脂質

塩分

素朴だけれど、飽きのこない味
豆腐はくずし過ぎないで

32

食材量 (2人分)

味付け油揚げ (いなりずし用)	3 枚
豚薄切り肉	3 枚
にんじん	3cm
じゃがいも	1/4 個
さやいんげん	2 本

■作り方■

- 1 味付け油揚げを、袋の両端を切り、細長く切り開く。
- 2 にんじん、じゃがいもは 1cm 厚さの拍子木切りにする。さやいんげんはヘタをとる。
- 3 ①を中表にし、豚薄切り肉を広げてのせ、にんじんを巻く。同様にじゃがいも、さやいんげんを巻き 3 本作る。
- 4 平皿に並べラップをし、電子レンジで **2分弱 (600W)** 加熱する。
- 5 一口大に切り、皿に盛る。

1人分



248

kcal

14.9g

13.5g

1.4g

たんぱく質

脂質

塩分

市販の味付け油揚げに野菜を入れ、
チンするだけ 味付けいらす

33



34

朝の元気スープ

味噌と牛乳のうまみで、だしいらず

食材量 (2人分)

ハム	2枚
ミックスベジタブル (冷凍)	1/2 カップ
バター	小さじ2弱
水	1カップ
牛乳	1カップ
みそ	大さじ1弱
こしょう	適宜

■作り方■

- ① ハムは1cm角に切る。
- ② 鍋を熱し、バターを入れ、ハムをさっと炒める。さらに凍ったままのミックスベジタブルを加えて炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったら牛乳を加え、温まったところにみそを溶かし入れる。煮立ったらすぐに火を止め、こしょうで味をととのえる。



35

マンゴーヨーグルト

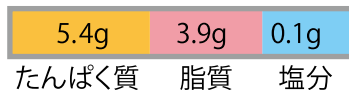
乾燥フルーツをヨーグルトにつけるだけ

食材量 (2人分)

ヨーグルト (無糖)	250cc
乾燥マンゴー	50g

■作り方■

- ① 乾燥マンゴーは5mmくらいの厚さに切る。
- ② ヨーグルトと乾燥マンゴーを混ぜ合わせ、1~2日間冷蔵庫で冷やす。
- ③ マンゴーの甘味がヨーグルトに移り、マンゴーが柔らかくなったら、食べ頃です。



早速利用したい



奥さんに作ってあげる

出来合いのお総菜を使うのが驚きだった

また作りたいです



料理教室に参加できてよかった!

(歯ごたえがあるから)ゆっくり食べられて良い



本当に早く作れる



よく噛むことを意識できた



実際に作ってみて、どうでしたか?

手軽でいい

つくって たべて みました!

「練馬発 わかわかかむかむ元気ごはん」のよさを知って頂くために、料理教室を開催しました。石神井公園区民交流センターで行われた料理教室で作られたのは、こちらの6品です。

■わかわかレシピ■

- 鶏肉のポン酢焼き → 5 (12ページ)
- かつおのみそ焼き → 24 (25ページ)
- なめたけとツナの炊き込みご飯 → 27 (27ページ)

■かむかむレシピ■

- あさりともやしのスープ → 12 (45ページ)
- 柿とかぶのサラダ → 16 (48ページ)
- キンピラ寿司 → 31 (56ページ)





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。

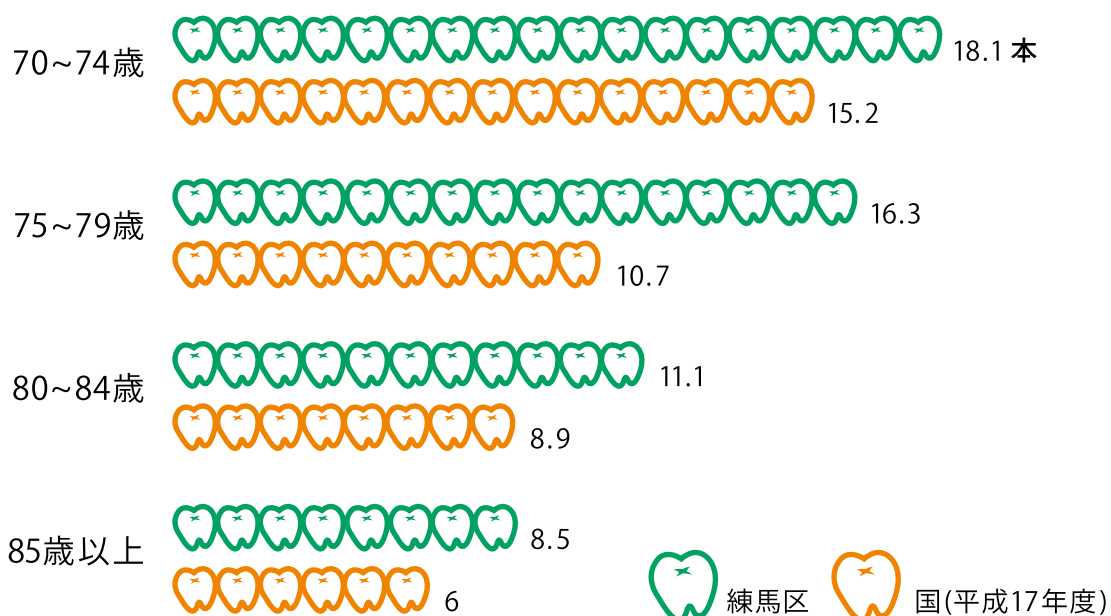
練馬区のシニア世代の歯や口の健康 ～「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」より～

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おくとよく噛みましょう」

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、唾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

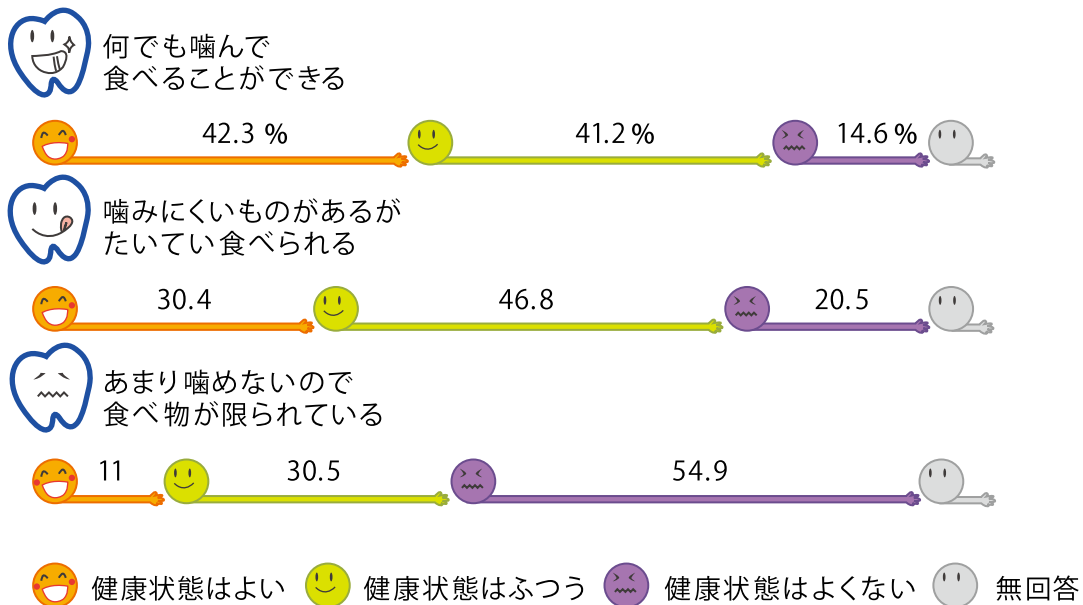
「噛む」ことを維持、向上させることが大切です。また近年では、「噛む」ことで脳の血流量が増え、認知症を予防することや、がんの予防にも効果があるとされています。

噛みごたえのあるものを意識して食べることに加え、口の体操や唾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。噛めないと食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!



加熱時間

野菜やイモは加熱時間が長いほど柔らかくなります。一方、肉や魚はたんぱく質が固まるので、加熱すると硬くなります。食品が硬いほど、噛む力が必要となり、また噛む回数も増やすことができます。



せん切りキャベツ



ポトフ

切り方

食材を包丁で切る事は、歯で細かくする仕事を口の外で行っているのですから、大きく切るほど噛む回数は多くなります。煮物やカレー、炒め物等、野菜や肉を大きめに切ることで噛む回数を増やすことができます。



にんじん乱切り



にんじん銀杏切り

噛みごたえを増やす 4つのポイント



噛みごたえのある食材



鶏のから揚げ



鶏のから揚げみぞれ煮

食材

ごぼうやれんこん、乾物などの食物繊維を多く含む食品や、弾力性のあるたこ・貝・肉などは、噛みごたえの大きな食品です。積極的に食事にこれらの食材を取り入れることで、自然と噛む力や噛む回数を増やすことができます。

水分

水分は唾液の代わりにするので、煮物やあんかけは飲み込みやすく噛む回数が減ります。一方、揚げ物などは水分が少ないので噛む回数が多くなります。また、お茶などを飲みながら流し食べをすると、噛まずに丸呑みになってしまいます。

少しの工夫で「かむかむレシピ」

「噛みごたえのある食材」というと、するめやたくあんを想像しやすいのですが、前ページで紹介した4つのポイントを利用すると、簡単に噛みごたえはアップできます。いつものカレーにごぼうを入れたり、肉の切り方を大きくしたり、野菜をさっと炒めるだけでOKです。噛みごたえのある料理を取り入れて、いつまでも健康で、おいしく食事を楽しみましょう。



野菜

きのこ類

- しめじ
- エリンギ

肉

- 豚肉 塊

魚介類



乾物

- 切り干し大根
- 干しいたけ

- ひじき
- わかめ



かむかむレシピ

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。

■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噛む食品



ごぼうや生のにんじんなどかむかむ度の一番高い食品



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

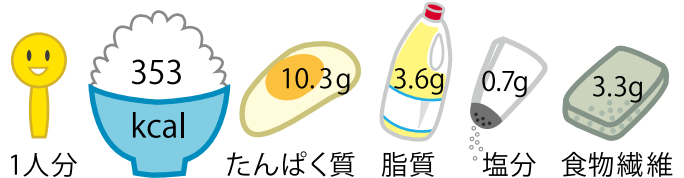
1

■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

かむかむ度
3





たこの炊き込みご飯²

たこは下煮をせず、炒めるのがポイント

■作り方■

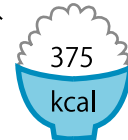
- ① 米は炊く30分前に分量より少なめの水加減で浸しておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたら食べやすい大きさに切ったたこを加えさっと炒め、酒、しょうゆ、みりんを加える。
- ③ ①に②を煮汁ごと加え、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、よく混ぜ、器に盛り、小口切りした細ねぎを散らす。

かむかむ度
5

食材量 (4人分)

米	2合
ゆでたこ(足)	200g
細ねぎ	2本
しょうが (みじん切り)	1片
にんにく (みじん切り)	1片
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

1人分



375

kcal

14.0g

3.6g

1.7g

0.6g

たんぱく質

脂質

塩分

食物繊維

3 かむかむちらし

くるみじゃこの甘みが、
たくあんにぴったり

食材量 (2人分)

ご飯	茶碗2杯(300g)	くるみじゃこ	50g
たくあん	30g	白ごま	5g
青じそ	4枚	すし酢	大さじ2

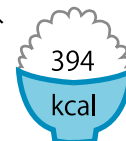
かむかむ度
4

■作り方■

- ① たくあんは5mm角に切り、青じそはせん切りにする。
- ② ご飯にすし酢を混ぜ、たくあん、くるみじゃこ、白ごまを加え混ぜる。
- ③ ②を皿に盛り、青じそを散らす。



1人分



394

kcal

18.7g

6.4g

1.5g

2.0g

たんぱく質

脂質

塩分

食物繊維



豚肉としらたき、みつばのさっぱり炒め

みつばを加えたら炒めすぎないことがポイント

かむかむ度
4

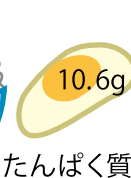
食 材 量 (2 人 分)	豚薄切り肉	100g	ごま油	少々	【合わせ調味料】	
	しらたき	1/2 玉	【下味】		塩	少々(1g)
	みつば	1束	酒、しょうが汁	各小さじ1	酒	大さじ1
	サラダ油	小さじ1			しょうゆ	小さじ1/4

■作り方■

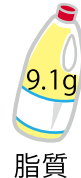
- 豚薄切り肉は4~5cm幅に切り、下味をもみ込む。しらたきは熱湯でゆでて、食べやすい長さに切る。みつばは4~5cm長さに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、焼き色がついたらしらたき、合わせ調味料を加えてよく炒める。
- ②にみつばを加え、さっと炒めたら、仕上げにごま油を振る。



1人分



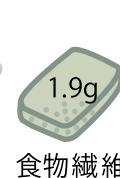
たんぱく質



脂質



塩分



食物繊維

「噛むためには、歯より舌が大切!？」

歯がしっかり残っていても、舌の動きが悪くなると噛めなくなります。噛むためには、「食べ物を歯の上にちゃんと乗せる」複雑な舌の動きが欠かせません。舌の体操で、食べる・しゃべる機能を保ちましょう(P61 参照)。

フラム



豚肉とひじきの炒め

長ひじきはミネラル、
食物繊維がたっぷり

5

食材量 (2人分)

豚薄切り肉	80g
長ひじき (乾燥)	15g
しめじ	1パック
だし汁	80cc
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2

かむかむ度
4

■作り方■

- ① 長ひじきは水につけて洗い、
たっぷりの水に10～15分つけて戻し、食べやすい長さに切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。豚肉は1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひじきを中火で炒める。
油がなじんだら豚肉としめじを加えて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、だし汁を加えふたをし、**3～4分**煮る。
- ④ ③にみりん、しょうゆ、酒を加えて、汁けがなくなるまで煮る。

1人分



148

kcal

10.8g

7.3g

1.6g

4.9g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

6

さっぱりゆで野菜の豚肉のつけ

めんつゆと梅干のたれでさっぱりと

食材量 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	100g	酒	小さじ2
キャベツ	3枚	削り節	3g
にんじん	20g	【たれ】	
さやえんどう	20g	梅干	1個
青じそ	3枚	めんつゆ	大さじ2

かむかむ度
4



1人分



190

kcal

13.3g

9.9g

1.9g

2.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

■作り方■

- ① キャベツは大きめのざく切りにし、
にんじんは2mmの厚さに薄切りにする。
さやえんどうはすじをとる。
青じそはせん切りにする。
- ② 梅干は種を取って、包丁でたたき、
めんつゆを混ぜ、たれを作る。
- ③ 大きめのなべにお湯をたっぷり沸かし、
酒を入れ、キャベツ、にんじん、さやえんどうを
さっとゆで、ザルにあげる。
同じ湯に豚肉を入れ、色が変わったら水けを切る。
- ④ 器にゆでた野菜を広げて盛り、豚肉、削り節、
青じその順にのせて、②のたれをかける。



ごぼうと鮭の酒蒸し

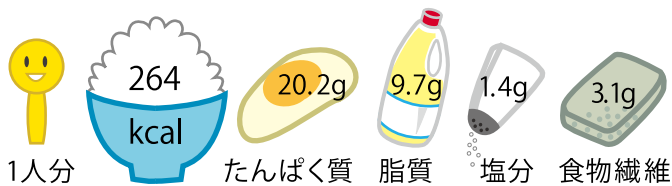
鮭はふんわり、ごぼうはシャキシャキ
からしのアクセントがきいてます

食 材 量 (2 人 分)

ごぼう	1/2本(80g)
鮭(切り身)	2切れ
しめじ	1/2パック (50g)
こしょう	少々
酒	100cc
【たれ】	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ2
からし (チューブ)	2cm (小さじ1/4)

■作り方■

- ① ごぼうはささがきに、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② フライパンに半分に切った鮭を並べ、ごぼう、しめじをのせる。
- ③ こしょうを振って、酒を加え、ふたをする。煮立ったら**中火で5分**蒸し煮にする。
- ④ ③の煮汁をきって、器に盛り、材料を混ぜ合わせたたれをかける。



コラム

「時には外に出て食事を楽しもう」

家で食べる食事は、単調になりがちです。時には友達や家族と一緒に外食や会食を楽しみましょう。普段は食べないものにチャレンジしたり、ゆったりと料理を味わえば、楽しい会話もはずむのではないのでしょうか。


 かむかむ度

 5

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

8

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

1人分



14.0g	11.1g	1.6g	1.9g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

■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)

9

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

 かむかむ度

 4

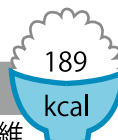
■作り方■

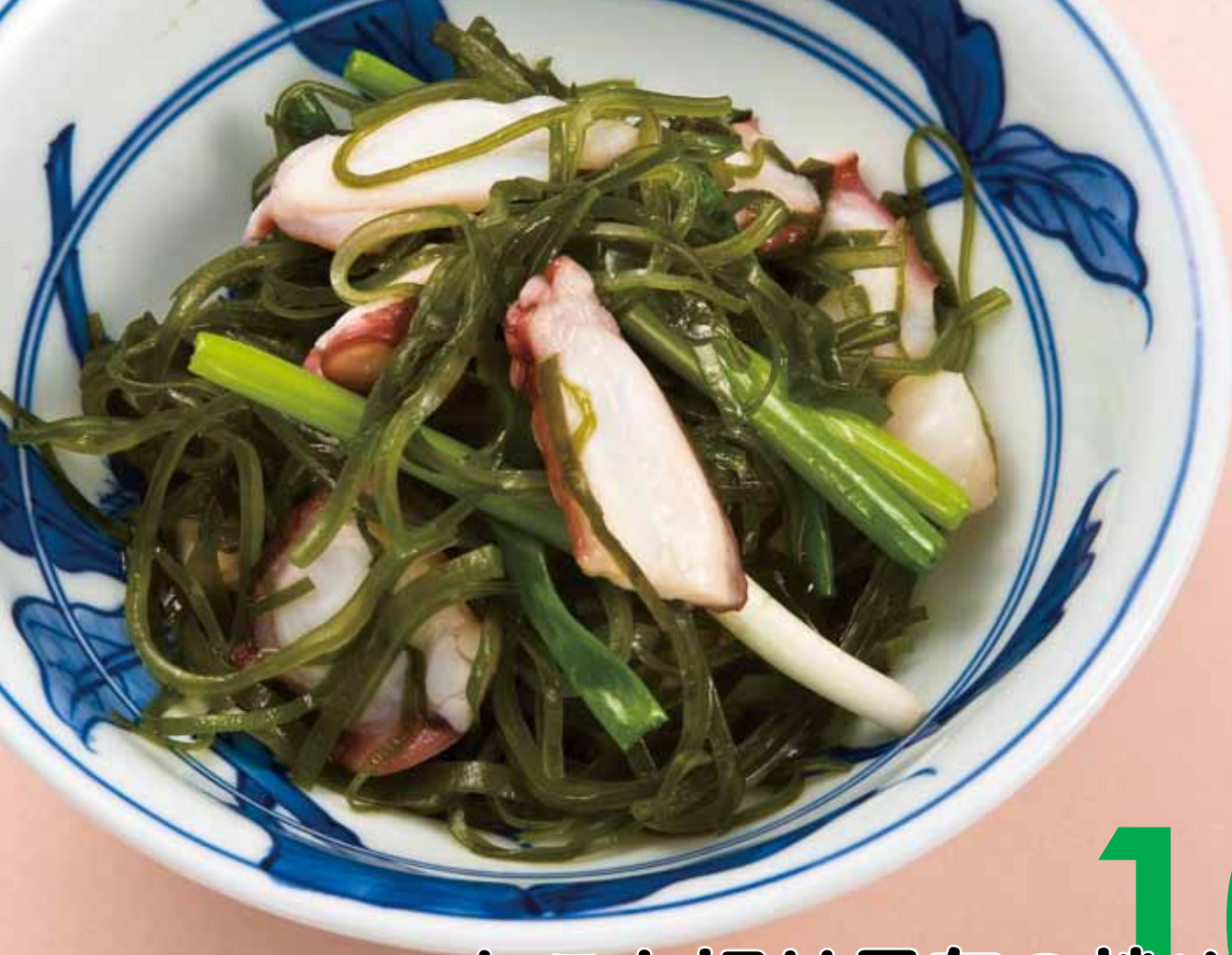
- ① さばは皮に切り目を入れ、重ねないようにお皿にのせる。
- ② ①に味付け高菜を広げてのせ、酒をかけてラップをし、電子レンジで約5分(600W)加熱する。
- ③ ラップをはずし、めんつゆをかける。



1人分

17.4g	9.7g	1.9g	1.0g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維





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、野菜をいっぱい食べましょう。

たっぷり



かむかむ度
3

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

11

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、よりいっそうかむかむ



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。

12

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
仕上げのんにくがポイント

かむかむ度
4

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



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・こしょうで味を調え、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。



しめじとごぼうのカレー

噛む回数が少ないカレーも
ごぼうとしめじでかむかむ度アップ

食材料量 (2人分)

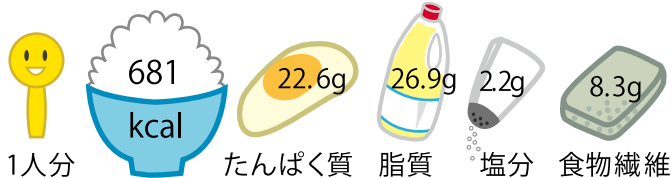
牛肉	150g
玉ねぎ	中1個 (150g)
しめじ	小1パック (100g)
ごぼう	1本 (150g)
カレールー	2人分
サラダ油	大さじ1
水	カップ2
コーヒー用 ミルク	2個

※お好みでグリーンピース
など青味をたすとよい



■作り方■

- ① 牛肉は一口大に切る。
玉ねぎはざく切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、ばらしておく。
ごぼうは厚めのささがきにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、
ごぼう、しめじを加えさらに炒める。
- ④ ③に牛肉を加え、色が変わったら、
水を入れ**15分ほど弱火**で煮る。
- ⑤ 火を止め、カレールーを入れ、
再び**5分弱火**で煮て、
仕上げにコーヒー用のミルクを加え、
ひと混ぜしたら火を止める。



※ご飯 150g をたした栄養価です



14 ごぼうと牛肉のみそ煮

赤みそのコクがきいた、味わい深い煮物
こんにゃく、ごぼうのかむかむ素材を使って

■作り方■

- 1 こんにゃくを1口大に切り、ごぼうは皮をこそげ、乱切りにする。
- 2 オクラはゆでて、1 cm位の輪切りにする。
- 3 牛肉は4口大に切る。しょうがはせん切りにする。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、ごぼうを炒め、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 5 牛肉をほぐして入れ、水、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて弱火で15分位煮て、汁を煮詰める。
赤みそを加え、照りを出し、みそをからめる。
最後にオクラを混ぜあわせる。

食材量 (2人分)

牛薄切り肉	100g
こんにゃく	1/2 枚
ごぼう	1本 (150g)
オクラ	1パック(5本)
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1
水	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ2
赤みそ	大さじ1

1人分



13.9g	14.4g	2.5g	8.3g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

かむかむ度
4

15 こんにゃく入りキンピラ

キンピラごぼうに、こんにゃくを加えて、さらにかむかむ度アップ

食材量 (2人分)

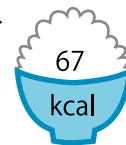
こんにゃく	1/4 枚 (50g)	砂糖	小さじ1
ごぼう	1/2 本 (70g)	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/4 本 (50g)	ごま	少々
ごま油	小さじ1	七味とうがらし	適宜

■作り方■

- 1 こんにゃく、ごぼう、にんじんをせん切りにして、全てさっとゆでる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、水を切った①を炒める。
- 3 にんじん、ごぼうがしんなりしたら、砂糖、しょうゆで味付けし、仕上げにごま、七味とうがらしを振る。

かむかむ度
5

1人分



1.5g	2.9g	0.9g	3.1g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

食材量 (2人分)

柿	1個 (150g)
かぶ	2個 (120g)
柚子の皮	1/4個分

【柚子ドレッシング】

柚子のしぼり汁	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



16 柿とかぶのサラダ

柿とかぶの季節にはぜひ作って欲しい市販のフレンチドレッシングでも

■作り方■

- 1 かぶは皮をむいて、5～6mm厚さのくし型に切り、かぶの葉は小口切りにし、かぶとともに塩小さじ1/3(分量外)をまぶし、しんなりしたら水けをしぼる。
- 2 柿は皮をむいて5～6mm厚さにくし型に切る。
- 3 柚子の皮はせん切りにする。
- 4 ボールに柚子ドレッシングの材料を順に入れながらよく混ぜる。水けをしぼったかぶと、柿、柚子の皮を加え和える。

1人分



1.0g	6.1g	0.6g	3.0g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維



17

大根とにんじんのごま炒め

塩もみで余分な水分が抜け、噛みごたえアップ



食材量 (2人分)

大根	100g	ごま油	大さじ1
にんじん	1/3本 (50g)	しょうゆ	小さじ1
塩	少々	みりん	小さじ2
豚もも薄切り肉	50g	すりごま	大さじ1

■作り方■

- 1 大根とにんじんは5cm長さのせん切りにする。塩を振ってしばらく置き、水が出てきたら、水けをしぼる。
- 2 豚肉は5mm幅のせん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- 4 ①を加えて炒め、しょうゆ、みりんを加えてさらに炒める。
- 5 汁けがなくなったらすりごまを加えて混ぜ合わせる。



1人分 たんぱく質 6.9g 脂質 9.0g 塩分 0.5g 食物繊維 1.9g





18 根菜のピクルス

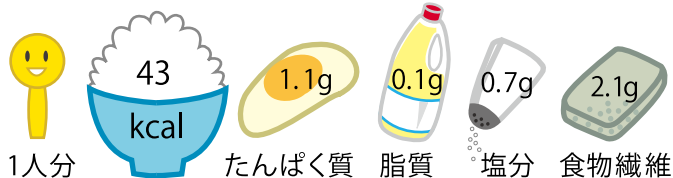
めんつゆで和風ピクルス
いつでも食べられるかむかむな一品

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				

かむかむ度
5

■作り方■



- ① 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。
- ② 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。
- ③ ②をざるにとり、冷まし水分を取る。
- ④ 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。
- ⑤ 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。



19 おかひじきのお浸し

最近目にするおかひじき
シャキシャキの食感が楽しい

食 材 量 (2 人 分)	おかひじき	50g
	豚もも 薄切り肉	50g
	酒	小さじ2
	【合わせ調味料】	
	だし汁	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	からし (チューブ)	少々

かむかむ度
4



たんぱく質



脂質



塩分



食物繊維

■作り方■

- ① おかひじきは茎のかたい部分を切り落とし、よく洗って熱湯でさっとゆで、水をきり、食べやすい長さに切る。
- ② 豚もも薄切り肉はせん切りにし、熱したフライパンで酒をふりかけ、炒める。
- ③ ボールに合わせ調味料を混ぜ、①、②を和える。

「乾物は、かむかむ代表ごはん」

切り干し・ひじき等々乾物は保存できるので、材料が無い時にも便利です。面倒と思いがちな、「戻し」も実はとても簡単です。そのまま食べる時は10分位、加熱する場合は、1-2分水につけたらすぐ使えます。








20

小松菜と切り干し大根のごま辛子和え

切り干し大根(食物繊維・鉄分・カルシウム豊富な食材)は、煮ないで使用
噛みごたえは、戻し時間で調節して

食材量(2人分) かむかむ度  4

小松菜	80g
切り干し大根	10g
白すりごま	20g
からし	適宜
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁	小さじ1

1人分   98 kcal

3.4g	5.5g	0.9g	3.1g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

- 作り方■
- ① 小松菜はよく洗い、ゆでる。水気を絞って3cm長さに切る。
 - ② 切り干し大根は、洗って熱湯をかけて戻し、水気を絞り、3cm位に切る。
 - ③ ボールにすりごま、からし、しょうゆ、みりん、だし汁を入れ、よく混ぜる。
 - ④ ③に①、②を加え、和える。

21

空芯菜のごま味噌和え



最近よく見る中華野菜
ごま和えで和食にアレンジ

かむかむ度  3



食材量(2人分)

空芯菜	100g	【合わせ調味料】	
		味噌	小さじ1
		しょうゆ	少々
		砂糖	大さじ1/2
		黒すりごま	大さじ1
		だし汁	大さじ1/2

1人分   51 kcal

2.2g	2.7g	0.6g	1.6g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

- 作り方■
- ① 空芯菜をゆで水に取り、水気を絞り5cm長さに切る。
 - ② ボールに合わせ調味料をよく混ぜ、①を和える。

食材量(2人分)



ピーマン	5個 (150g)
ちりめんじゃこ	30g
削り節	1パック
だし汁 (または水)	50cc
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

1人分



9.0g

2.3g

1.5g

1.7g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

22 ちりめんじゃこと
ピーマンの炒め煮

しっかりとした味付けは冷めてもおいしい

■作り方■

- 1 ピーマンは種を取り、縦に1cm幅に切る。
- 2 鍋にピーマン、ちりめんじゃこ、だし汁、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、削り節を入れ、ふたをして弱火で3~4分煮る。
- 3 仕上げにごま油を加え、からめて火を止める。



キャベツの甘酢風 23

中華料理・ラーパーツァイの白菜を
キャベツに替え、作り方も簡単に

食材量(2人分)



キャベツ	4枚	【合わせ調味料】	
にんにく	小1片	しょうゆ	大さじ1/2
赤唐辛子 (輪切り)	少々	砂糖	大さじ2
サラダ油	小さじ2	酢	大さじ2
水	150cc	【水溶き片栗粉】	
鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
		水	小さじ2

■作り方■

- 1 キャベツは芯を除き、3~4cm幅に切る。
- 2 にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、にんにくと赤唐辛子を弱火で香りが出るまで炒める。
- 4 ③にキャベツを入れさっと炒め、水、鶏がらスープを加え、ふたをして3~4分煮る。
- 5 ④に合わせ調味料を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。



1.7g

4.2g

0.7g

1.9g

1人分 たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維





もやしのナムル

電子レンジで簡単!!
野菜を組み合わせ、かむかむ度アップ

1人分



1.5g 1.6g 1.1g 1.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

食材量(2人分)



にんじん	1/3本(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
もやし	100g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1

■作り方■

- ① にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ② 耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをして電子レンジで1分(600w)加熱する。
- ③ ②にもやしを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
- ④ ③をザルにあけ、冷めてからきゅうりを加え、しょうゆ、塩、ごま油で和える。

25 細ねぎとこんにゃくの味噌マヨ和え

味噌味にマヨネーズをプラスして、味がまるやかに

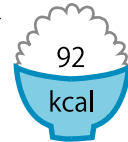
食材量(2人分)



細ねぎ	3本	【味噌マヨだれ】	
こんにゃく	1/2枚	味噌	大さじ1
わかめ(塩蔵)	10g	マヨネーズ	大さじ1
		酢	大さじ1
		砂糖	小さじ2



1人分



1.6g 5.1g 1.3g 2.1g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

■作り方■

- ① こんにゃくはうすめの短冊に切り、水からゆでてザルに上げ、水気を切る。
- ② わかめは塩抜きし、さっとゆで、水にとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ 細ねぎはさっとゆで、水気を切り、4~5cmに切る。
- ④ ボールに味噌マヨだれの材料を混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。

食材量(2人分)

かむかむ度
5

エリンギ	1パック
削り節	1パック
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



26 エリンギのおかかバターソテー

包丁を使わない超簡単な副菜

1人分



4.0g	4.4g	0.6g	2.2g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

■作り方■

- ① エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
- ② フライパンにバターを熱し、エリンギを炒め、しょうゆと削り節をからめる。



27 しめじとほうれん草のごま和え

しめじをプラスし、ごま和えのかむかむ度アップ

食材量(4人分)

かむかむ度
3

しめじ	1パック	すりごま	大さじ2
ほうれん草	1束	しょうゆ	大さじ2
		砂糖	小さじ2
		みりん	少々

■作り方■

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分け、軽くゆでて水分を切る。
- ③ すりごま、砂糖、みりん、しょうゆを混ぜ合わせ①、②を和える。

1人分



3.4g	2.8g	0.7g	3.5g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維



食材量(2人分)



切り干し大根	20g
豚薄切り肉	100g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
にんにく (みじん切り)	1/2片
水	1/4 カップ

28 切り干し大根のんにく炒め

さっともどした切り干し大根を炒めて、かむかむ度アップ

■作り方■

- 1 豚肉は一口大に切り、しょうゆの半量をもみこむ。
- 2 切り干し大根は水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、香りがたったら①を入れ、炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら、②と水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5 汁気がなくなったら、残りのしょうゆを加える。

1人分



11.4g	7.7g	1.0g	2.2g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

29 切り干し大根のサラダ

切り干し大根、ひじきを使い食物繊維たっぷりの一品に

食材量(2人分)



【和風ドレッシング】	切り干し大根	20g	
サラダ油	大さじ1	ひじき (乾燥)	大さじ1
酢	大さじ1	きゅうり	1/2本
しょうゆ	小さじ1・1/2	にんじん	小4cm
		マヨネーズ	大さじ2



1人分



2.0g	14.2g	1.1g	4.9g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

■作り方■

- 1 切り干し大根とひじきは一緒に洗って、たっぷりの水に10分ほどつけて戻し、水けをよく絞る。
- 2 和風ドレッシングの調味料を合わせ、①を加え、時々混ぜながら10分ほど置いて、下味をつける。
- 3 きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りし、にんじんは4cm長さのせん切りにする。それぞれ塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 4 ②の汁を軽く絞って、③とともにマヨネーズで和える。



30

さんまの柳川丼

さんまの蒲焼缶、ごぼうの水煮を使い、手軽な丼に

食材量(2人分)



ご飯	茶碗 2杯(300g)
さんまの蒲焼缶	1個
ごぼうの ささがき水煮	1袋(100g)
卵	2個
だし汁 (水、だしの素)	2/3 カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

1人分

496
kcal

20.0g

12.2g

1.8g

3.3g

たんぱく質

脂質

塩分

食物繊維

■作り方■

- 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを入れ、さんまの蒲焼缶を汁ごとごぼうの上に並べ、酒、しょうゆ、砂糖を加え、煮る。
- ごぼうに味がしみたら、とき卵を流しいれ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ご飯のう上に盛り付ける。

31
キンピラ寿司

市販のキンピラごぼうを使い、手軽なお寿司に

■作り方■

- みつばは2cm長さに切る。
- ご飯に、酢、キンピラごぼう、みつば、ごまを加え、切るように混ぜる。

食材量(2人分)



ご飯	茶碗2杯(300g)
キンピラごぼう (市販)	1パック(約100g)
みつば	適宜
ごま	小さじ1
酢	大さじ2

1人分

349
kcal

5.2g

3.3g

1.4g

2.9g

たんぱく質

脂質

塩分

食物繊維

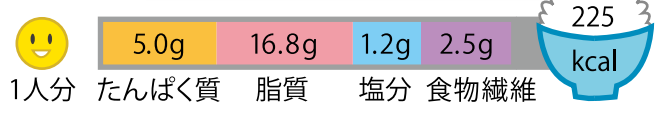
かむかむ度アップ
ポテトサラダも、ゴーヤの塩もみを加え、
ゴーヤのポテトサラダ

32

かむかむ度 5

食材量(2人分)	
ゴーヤ	1/2本
ポテトサラダ(市販)	1パック(100g)
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

- 作り方■
- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、うす切りにする。塩を振り、よくもんでから水気を切る。
 - ② ポテトサラダに①とマヨネーズを加え、よく混ぜる。



セロリといかの
燻製の酢漬

33

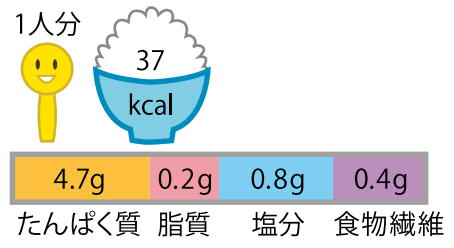
おつまみのいかの燻製もおしゃれな一品に



かむかむ度 4

食材量(4人分)	
セロリ	1本
いかの燻製	50g
【合わせ酢】	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

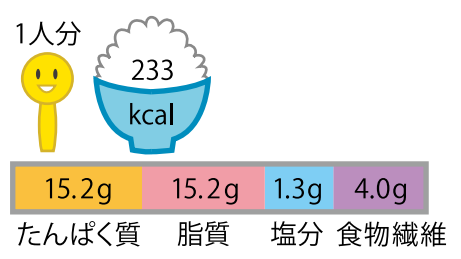
- 作り方■
- セロリは皮をむいて、斜め薄切りにし、いかの燻製とともに、合わせ酢に漬ける。
- ※作ってすぐに食べられるが、1~2日おくと味がしみておいしい。作ってから3日ぐらいは冷蔵庫で保存可能。



食材量(2人分)			
キャベツ	6枚	ツナ缶	1缶(80g)
しめじ	1/2パック	とろけるチーズ(スライス)	2枚
みそ	小さじ1		

かむかむ度 3

- 作り方■
- ① キャベツは一口大に手でちぎり、しめじは石づきを取り小房に分ける。
 - ② ツナ缶とみそを混ぜる。
 - ③ 耐熱容器にキャベツとしめじを入れ、②を全体にのせる。
 - ④ ③の上にチーズをのせ、ラップをして電子レンジで6分(600w)加熱する。



34
ツナ缶とキャベツのレンジ蒸し
包丁を使わないお手軽メニュー パン食のおともに



35 かむかむ肉みそ

作っておくと便利な肉みそに、角切り野菜を加えて
食べごたえのある常備菜に

食材料量（作りやすい分量）

鶏ひき肉	100g
生しいたけ	2枚
にんじん	1/2本(70g)
セロリ	1/2本(50g)
ごま油	小さじ2
【合わせ調味料】	
赤だしみそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
おろししょうが	小さじ1

かむかむ
5

■作り方■

- ① セロリ、にんじん、生しいたけは7mm角に切り、耐熱容器にひたひたの水とともに入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒(600w)加熱する。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら合わせ調味料を加え、照りが出るまで炒める。
- ③ ②に水気をきった①を加え、ひと炒めして混ぜる。



148
kcal

1食分

7.3g

たんぱく質

5.6g

脂質

1.9g

塩分

1.3g

食物繊維

35^①
35^②
35^③

かむかむ肉みそ
冷やしうどん
ジャージャー麺のうどん風に

食材量(1人分)
「かむかむ肉みそ」 1/4量
冷凍うどん 1玉
長ねぎ(好みで) 適宜



■作り方■

- ① 冷凍うどんをゆで、水にさらし、水気を切る。
- ② ①のうどんに「かむかむ肉みそ」をのせ、好みで小口切りの長ねぎをのせる。



14.8g	8.3g	3.1g	3.3g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維



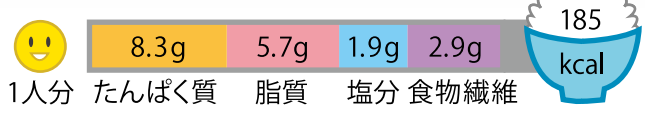
かむかむ肉みそ 35^①
玉ねぎのレンジ蒸し
レンジで加熱した玉ねぎにのせて

食材量(1人分)
「かむかむ肉みそ」1/4量
玉ねぎ 1/2個



■作り方■

- ① 玉ねぎは1cm厚さのくし型切りにし、耐熱性の皿に並べ、ラップをして電子レンジで3分(600w)加熱する。
- ② 「かむかむ肉みそ」を上のにせる。



食材量(2人分)
「かむかむ肉みそ」 1/2量
なす 3本
サラダ油 大さじ2



■作り方■

- ① なすは薄切りにし、サラダ油で炒める。
- ② ①に「かむかむ肉みそ」を加え、さっと炒める。



8.4g	15.7g	1.9g	3.5g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維



35^③ かむかむ肉みそ 簡単マーボなす
炒めたなすの上のにせて

にんにくじゃこ³⁶

カルシウム満点の常備菜

食材量(作りやすい分量)

ちりめんじゃこ	20g
にんにく (みじん切り)	1片
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1



■作り方■

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ちりめんじゃこを炒める。
- ② しょうゆ、酒、みりんを加え、さらに炒める。

1食分(1/2量)



4.4g 5.4g 1.1g 0.1g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

食材量(1人分)

「にんにくじゃこ」	1/2量
豆腐	1/3丁(100g)
細ねぎ	少々



■作り方■

豆腐を器に盛り、「にんにくじゃこ」をふりかけ、細ねぎの小口切りを散らす。



1人分



11.1g 9.6g 1.1g 0.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

豆腐と組み合わせて、さらにカルシウムアップ

36₁

食材量(1人分)

「にんにくじゃこ」	1/2量
水菜	1株(100g)
ドレッシング	小さじ1



■作り方■

水菜を食べやすい大きさに切り、「にんにくじゃこ」を散らす。好みでドレッシングをかける。

1人分



6.8g 5.5g 1.6g 3.2g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

にんにくじゃこと水菜のサラダ^{36₂}

野菜の上のせてかむかむ度アップサラダ



ねりまお口すっきり体操

「お口周りの筋肉を鍛え、ストレッチする体操です」

舌体操×2回



舌をまっすぐ前方に出します。
左右の頬を舌で押します。

「ねりまお口すっきり体操」は、保健相談所、練馬区健康推進課（区役所東庁舎6階）にてリーフレットの配布、DVD、ビデオテープの貸出しをしています。その他、練馬区ホームページ（下記アドレス参照）で「体操の動画」の再生・ダウンロードができます。

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

「お口すっきり体操」

検索

問い合わせ 練馬区健康推進課
5984-4672

唾液腺マッサージ



A 耳下腺のマッサージ

上の奥歯のあたりを人差し指から小指までの4本で後ろから前へ軽い力で押しながら回します。



B 顎下腺のマッサージ

あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の下からあごの下まで、3ヶ所を親指で押します。



C 舌下腺のマッサージ

あごの真下を親指で押します。

発声



大きな声ではっきりと

パタカラ→パパー
パタカラ→タタ
パタカラ→カカー
パタカラ→ララ

食べたり、飲み込んだりする力を強くする効果があります。

パの発声の仕方

上下の唇をしっかりと閉じ、唇に力を入れて発音します。

効果

唇の筋肉を鍛えることができます。

タの発声の仕方

舌の先で上の前歯の裏側の歯ぐきを押し、舌の先に力を入れて発音します。

効果

食べ物を押しつぶす力をつけます。

カの発声の仕方

舌の奥に力を入れて発音します。

効果

食べ物飲み込む力をつけます。

ラの発声の仕方

舌の先をしっかりと反らせ、舌の先を上あごに当てて発音します。

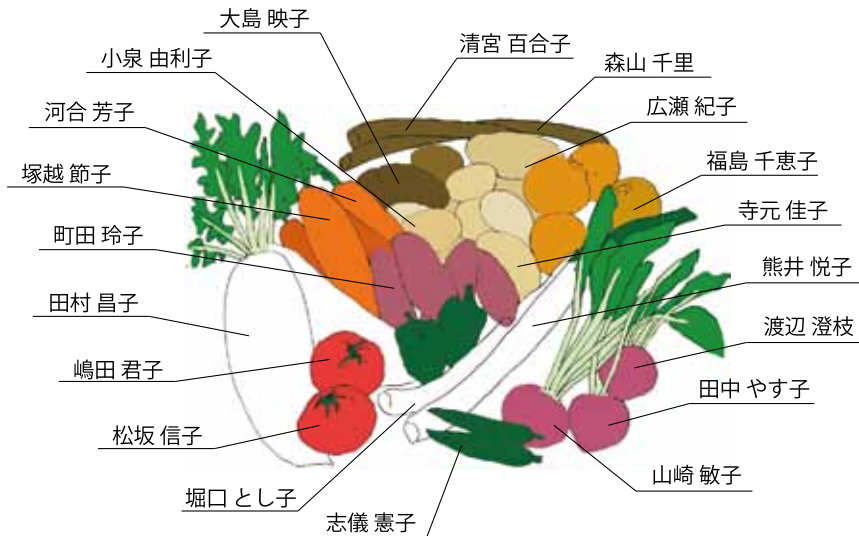
効果

食べ物を飲み込むときに舌の上でまとめる力をつけます。

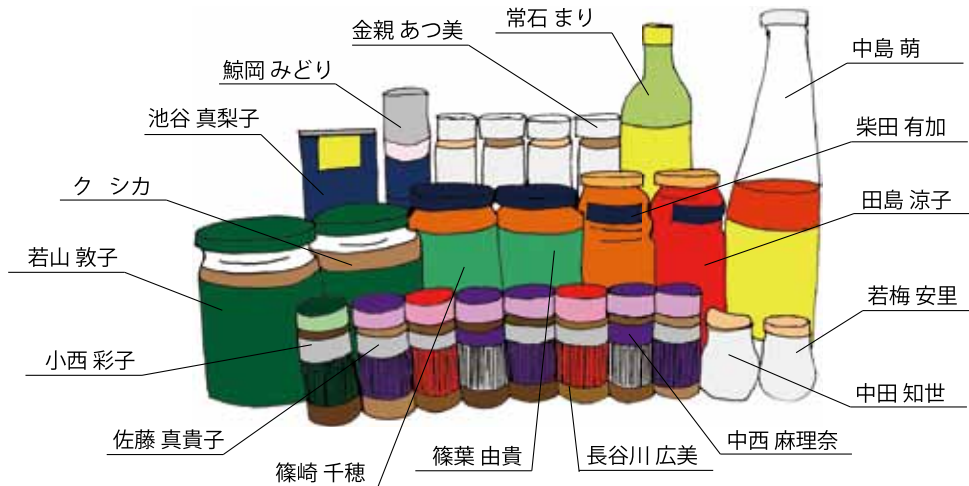
私達が作りました!

「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、区民の方による何回もの試作会を経て、わかわかごはん35品、かむかむごはん36品を完成しました。また、学生が区民の方と一緒に撮影用の料理を作り、日本大学の学生がデザインを作成し、ボランティアの方によって本誌を発行することができました。

【練馬区区民ボランティア参加者】



【和洋女子大学参加者】



【デザイン】

日本大学芸術学部
和久井 遥
大平 奈央
浅見 有希
外山 里香
渡邊 真弓

【撮影・編集】【監修・料理アドバイス】



(敬称略)





wakawaka recipe



発行

平成23年(2011年)3月

練馬区 高齢施策担当部 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/>

