

# シニアの栄養フレイル予防



福祉部 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ TEL 03-4566-2434

## ★管理栄養士によるフレイル予防のためのレシピ★

### 2025年夏 季節のおすすめレシピと食のいろいろ

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。季節で豊かな食事を楽しみませんか？季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報をご紹介します。

**★腸内環境を整えよう★**  
腸内環境を整えて、スムーズなお通じを目指そう  
【腸の弱さ】  
①水分不足  
②食物繊維不足  
③腸内細菌の乱れ  
④便秘薬の乱用

**★ヨーグルト・チャップ★**  
よく混ぜ合わせるとさらさら  
パン、肉や魚、野菜、フックアップにつけて  
「水割りをしたヨーグルト200g、おろしんにんにく 小さいじ、レモン汁 小さいじ 2、塩こしょう 少々」  
※ヨーグルトをクリームチーズにする、クリームチーズタイプに  
【ポクルとザルを重ね、キッチンペーパーを敷いたら冷蔵庫で2時間以上冷やす】

**★お好み食材で常備菜を作ろう！**  
おススメ食材 サラダ豆・こんにゃく・きのこ類・わかめ  
★おススメ食材★  
オリーブオイル 大さいじ  
おろしんにんにく 小さいじ  
しょうゆ 大さいじ  
塩こしょう 少々  
フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくとおろしの爪を炒め、醤油が引いたら来た。お好みの食材を入れてあげたら、よく混ぜる。

**★お好み食材で常備菜を作ろう！**  
おススメ食材 サラダ豆・こんにゃく・きのこ類・わかめ  
★おススメ食材★  
オリーブオイル 大さいじ  
おろしんにんにく 小さいじ  
しょうゆ 大さいじ  
塩こしょう 少々  
フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくとおろしの爪を炒め、醤油が引いたら来た。お好みの食材を入れてあげたら、よく混ぜる。

東京都 高齢者福祉課 介護

### 2025年春 季節のおすすめレシピと食のいろいろ

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。季節で豊かな食事を楽しみませんか？季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報をご紹介します。

**★お肉はこまめに食べて！**  
お肉はたんぱく質の宝庫。お肉を食べて、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

**★お肉はこまめに食べて！**  
お肉はたんぱく質の宝庫。お肉を食べて、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

東京都 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

### 2025年秋 季節のおすすめレシピと食のいろいろ

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。季節で豊かな食事を楽しみませんか？季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報をご紹介します。

**★お肉はこまめに食べて！**  
お肉はたんぱく質の宝庫。お肉を食べて、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

**★お肉はこまめに食べて！**  
お肉はたんぱく質の宝庫。お肉を食べて、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

東京都 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策

### 2025年冬 季節のおすすめレシピと食のいろいろ

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。季節で豊かな食事を楽しみませんか？季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報をご紹介します。

**★たんぱく質を摂ろう★**  
たんぱく質は筋肉を維持するために必要です。たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

**★たんぱく質を摂ろう★**  
たんぱく質は筋肉を維持するために必要です。たんぱく質をしっかりと摂りましょう。

東京都 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

## ★管理栄養士から暮らしに役立つお知らせ～★

### いきいきトピックス

令和7年春～夏 管理栄養士編

暑い季節に備えて乗り切りよう!!

**食中毒予防3原則**

1. 食料
2. 保存
3. 下処理

**食中毒予防3原則**

1. 食料
2. 保存
3. 下処理

東京都 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

### 上手に食品を保存しよう!!

令和7年春～夏 管理栄養士編

食品表示をみよう

●夏こそ冷凍する食品

食材	保存方法	解凍方法
豆腐	ラップで包み入れる	レンジで加熱
パン	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お肉	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お魚	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お野菜	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お豆腐	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お肉	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お魚	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お野菜	ラップで包み入れる	レンジで加熱
お豆腐	ラップで包み入れる	レンジで加熱

東京都 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

9月から骨粗鬆症予防講座を  
実施予定！  
詳しくは広報としま・フレイル  
予防講座冊子をチェック

食を楽しもう！

## 季節のおすすめレシピ と食のいろいろ

2025年春

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。簡単に豊かな食事を楽しみませんか？  
季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報を掲載しています。



### ★骨粗鬆症を予防しよう★

加齢に伴いカルシウムの摂取量や吸収率などが  
変化するため、骨粗鬆症のリスクが増加します。  
日々の心がけで骨粗鬆症を予防しましょう。



#### POINT 1 バランス良く食べる

丈夫な骨をつくるためには、いろいろな食品  
を組み合わせることで栄養のバランスが良い食事を



#### POINT 2 カルシウムを十分に取る

骨の成分であるカルシウムが豊富に含まれ吸  
収率もよい乳製品は毎日摂れると◎  
小魚や緑黄色野菜、豆腐もおすすめです



#### POINT 3 カルシウムの吸収を助けるビタミンDも

まぐろ、あじ、さんまなどの青背の魚や干し  
いたけにはビタミンDが多く含まれます。また、  
日光浴でビタミンDの合成が促進されます



#### POINT 4 身体を動かす

適度の運動は骨に刺激を与えて新陳代謝を  
活発にし、骨を丈夫にします

### ★キャベツとコーンの豆乳スープ★

キャベツは千切りに。ベーコンは5mm幅に切る。  
オリーブオイルを中火で熱し、キャベツ、ベーコン  
を入れて油がなじむまで炒める。コーン、水、コン  
ソメを加えて煮立たせたら、ふたをして弱火で3  
分煮る。豆乳を加え煮立たせないよう温める。



### ★レタスとわかめのサラダ★

レタスは一口大に切る。わかめは水でもどし、  
水気を切る。ボウルにごま油、醤油、酢、鶏がら  
スープの素を入れて混ぜ、レタス、わかめを加え  
て混ぜる。



### ★納豆オムレツ★

卵に塩コショウをして割りほぐす。納豆にタレ、  
からし、お好みで小口切りにした長ネギを加え  
混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し卵を加え、  
卵が半熟になったら、真ん中に納豆を入れ、卵  
で包み形を整える。

### ★干しいたけ・干し野菜★

・しいたけはそのままでも細切りでもOK。そのま  
まの時は傘を下にして干す。  
・野菜は5mm～1cmの厚さに切って干す。砂ほこ  
りや花粉が気になる時は、室内(窓辺)に干す。水  
分が抜けるまでしっかり干して、密閉容器などで

### ★しらすとおかかの 無限ピーマン★

ピーマンは縦半分に切って種とわたを取り、細切  
りにする。耐熱容器にピーマンを入れてふんわり  
とラップをし、600Wのレンジで1分半加熱する。  
ボウルにピーマン、釜揚げしらす、めんつゆ、かつ

### ★がんもピザ★

がんもどき(大きめが◎)は厚さを半分になり、混  
ぜ合わせた(みそ小さじ1 みりん・すりごま大さ  
じ1)をぬる。チーズをのせ、オーブントースターで  
チーズに焼き色がつくまで焼く。

豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

※無断転載禁止

食を楽しもう!

# 季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。簡単に豊かな食事を楽しみませんか？  
季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報を掲載しています。



## ★腸内環境を整えよう★

腸内環境を整えて、スムーズなお通じを目指そう

### 【便秘の原因】

- ①水分不足
- ②食物繊維不足
- ③運動不足
- ④ストレス
- ⑤便意の我慢

### 腸の役割



**POINT 1** 食物繊維を摂ろう(腸の掃除)  
野菜、豆類、きのこ類、海藻、いも類など

**POINT 2** 発酵食品(腸の運動を促す)  
ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなど

**POINT 3** 食事はしっかり(便の量を増やす)  
食事は1日3回バランスよく  
ご飯もしっかり食べましょう!

**POINT 4** 水分も忘れずに(便を柔らかく)  
のどの渇きを感じなくても、  
こまめに水分を補給しましょう



## ★ヨーグルトディップ★

パン、肉や魚、野菜、クラッカーにつけて

よく混ぜ合わせたらできあがり♪

- ・水切りしたヨーグルト200g
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ2
- ・塩・こしょう 少々



(ボウルとザルを重ね、  
キッチンペーパーを  
敷いたら冷蔵庫で2  
時間以上おく)

※ヨーグルトをクリームチーズにすると、クリームチーズディップに!

プラスして味変



アボカド



たらこ・明太子



みそ



ツナ缶



カレー粉

## お好み食材で常備菜を作ろう!

おすすめ食材: サラダ豆・こんにゃく・きのこ類・わかめ

### ★ペペロンチーノ風

- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・鷹の爪 少々
- ・塩・こしょう

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくと鷹の爪を炒める。香りが立って来たら、お好みの食材を入れて水分がなくなるまで炒める。

### ★佃煮風

- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2

調味料を鍋に入れ煮立ったら、お好みの食材を入れて弱火で水分がなくなるまで煮込む。



## ネバネバの具で腸活!

納豆、キムチ、もずく酢、チーズなど混ぜてネバネバの具の出来上がり!

茹でて刻んだオクラ(冷凍でもOK)、長芋(角切りでもすりおろしてもOK)まぜまぜしてご飯やうどん、そばなどお好きなものにぶっかけましょう!



食を楽しもう!

# 季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

2025年秋

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。簡単に豊かな食事を楽しみませんか？  
季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報を掲載しています。

## ★おいしく減塩★



**だしをきかせる・素材の味をいかす**  
カツオ、昆布、干し椎茸、煮干しなどのだしや野菜をじっくり煮た時のうま味を生かしましょう



**香り、酸味、辛味を加える**  
(風味を変更する)



レモン、お酢、にんにく、しょうが、ミョウガ、カレー粉、しそ、ねぎ、ごま、唐辛子など



**とろみをつける**

あんかけや汁もの、煮物などにとろみをつけると少ない塩分でも味をしっかり感じられます



**味付けは調理の最後にする**

最後に味付けすると、表面に味がつくので少しの味付けでも美味しく感じられます

## 塩分はどれくらいとったらいいの？

	目標量	摂取量	
男性	7.5g	10.7g	+3.2g
女性	6.5g	9.1g	+2.6g



※約**3gオーバー**、毎食**1gの減塩が必要!**

参考)みそ汁1杯・・・約2g



(日本人の食事摂取基準2025年版・国民健康・栄養調査より)

小さじ1杯あたりの塩分量



食塩を他の調味料でかしく減塩&味変しよう!

多

少



6.5g 0.9g 0.7g 0.7g 0.5g 0.4g 0.2g 0.1g

## ★あんかけ★ ご飯、うどんやそば、豆腐、お肉やお魚にかけよう!

A	・めんつゆ 大さじ2	・水溶き片栗粉 小さじ2 (片栗粉:水=1:2)
	・水 大さじ3	
	・おろししょうが 小さじ1/2	

野菜・きのこ・ひき肉などお好みの食材で♪

お好きな食材を、食べやすい大きさに切り、Aと鍋にいれ、中火にかける。食材に火が通ったら、よくかき混ぜた水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ポイント:ダマになるのが心配な人は、加えるタイミングで一度火を止めるとgood。そのあとは中火～弱火で、絶えずかき混ぜながらひと煮立ちさせてとろみを付けます。

## ちょっと気を付けるだけでも

・お弁当の漬物、しょう油やソースを残す **1.6g減**



・添付のスープを半分にする  
またはスープは飲まない

**1.9g減**



・ドレッシングを  
かけすぎない

**1.0g減**



豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

※無断転載禁止

食を楽しもう!

# 季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

レシピは全部  
2人分だよ

2025年冬



日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。簡単で豊かな食事を楽しみませんか？  
季節のおすすめレシピや栄養のちょっとした情報を掲載しています。

## ★たんぱく質を摂ろう★

たんぱく質が不足すると筋肉量が低下し、フレイル（虚弱）に陥りやすくなります。フレイル予防にはしっかりたんぱく質を摂ることが大切です。

**POINT 1** 1日3回の食事で毎食たんぱく質を摂る

**POINT 2** 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などいろいろな食材からまんべんなく摂る

**POINT 3** 主食・主菜・副菜を揃えた食事をとる

**POINT 4** 手軽に摂れる食品をストックしておく（ツナ缶、納豆、ヨーグルト、豆乳など）

※たんぱく質の目安量：

自分の手の平の大きさと厚さを1日3回

手の平の大きさ・厚さ



例)1回あたりの量



ロース1枚



切り身1切れ



卵+納豆

## ★厚揚げととろろの和風グラタン★

厚揚げ1枚(150g)  
鶏ひき肉50g  
☆めんつゆ(濃縮タイプ)小さじ1  
長いも50g(すりおろす)※冷凍でもOK  
ピザ用チーズ15g



①油を熱したフライパンに鶏ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。しょうゆ・酒・砂糖で味付けする。  
②厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切って、耐熱皿に並べ、とろろ、ひき肉、チーズを重ね、オーブントースターで焼く。

## ★さば缶カレー★

水煮サバ缶 1缶  
玉ねぎ 1/2個  
水 大さじ4

A { カレールウ 2かけ  
ウスターソース 小さじ2  
おろしにんにく 小さじ1



①玉ねぎはみじん切りにする。  
②耐熱容器にサバ缶を入れてフォークでほぐし、①の玉ねぎ、水、Aを加えて混ぜる。ふんわりとラップをして600Wのレンジで5分ほど加熱し、よく混ぜる。  
※サバ缶は水気を切りましょう。

## ★チーズ茶碗蒸し★

①ボウルに、卵2個、顆粒だし6g、水360ml、みりん小さじ1をよく混ぜ合わせ、ザルでこしながら、耐熱容器にそそぎ、ピザ用チーズを加える。  
②鍋にお湯を張って①を入れ、アルミホイルで蓋をしたら、弱めの中火で固まるまで加熱する。  
お好みで黒胡椒をふる。

## ★さくらえびとニラの千切ミ★

にら 1/2束  
桜えび 10g  
卵 2個

ごま油 大さじ2  
小麦粉 大さじ8  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
ポン酢しょうゆ 適宜

①にらは長さ3cmに切る。ボウルに卵を割りほぐし、ごま油、水1/2カップを加えて混ぜたら小麦粉、鶏ガラスープの素、にら、桜えびを加えてよく混ぜる。  
②フライパンにごま油を熱し、①を流し入れ、厚さを均等にして両面がカリッとするまで焼いたら食べやすい大きさに切る。  
ポン酢しょうゆをつけていただく。



豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

※無断転載禁止



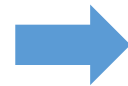
安全に美味しく  
食べるために

# いきいきトピックス

私たちの体は、日々の食事や活動で作られています。ぜひ暮らしの中でお役立てください。

## 暑い季節に備えて乗り切ろう!!

### 食中毒予防の3原則



### 家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント



### 食中毒予防 3原則

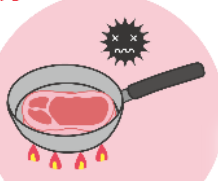
付けない



増やさない



やっつける



#### ①買い物

- ・消費期限を確認する
- ・保冷剤、保冷バッグを持ち歩いて外出しよう
- ・冷蔵品や冷凍品は最後に買い、寄り道はしない
- ・汁気や水分の多いものはポリ袋に入れる



#### ②保存

- ・冷凍品や冷蔵品は帰宅後すぐに保管する
- ・肉・魚・卵などを取り扱う前後は必ず手指を洗う
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ



#### ③下準備

- ・野菜などの食材は流水で洗う（生食、カット野菜も）
- ・包丁やまな板は肉・魚用と野菜用と分けて、しっかり洗浄、消毒して乾かす
- ・冷凍食品は自然解凍を避け、冷蔵庫やレンジで解凍する（自然解凍用の食材は除く）
- ・一度解凍したものは再冷凍しない



#### ④調理

- ・肉や魚は十分に加熱する（中心部75度で1分以上）
- ・火を使わないレンジ調理や惣菜購入も活用する
- ・調理済みのカレーやみそ汁などの鍋を放置しない



#### ⑤食事

- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない
- ・取り分ける際には、とり箸は使いまわさない（焼肉など生肉の箸やトングは分ける）（バターナイフの入れっぱなし×）



#### ⑥残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱する（特にカレーやシチュー）
- ・時間がたちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる

# 上手に食品を保存しよう!!

暑い季節におすすめの保存方法

## 食品表示をみよう

名称	□□□□□□□□□□
原材料名	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
内容量	□□□□□□
賞味期限	□□□□□□□□□□
保存方法	□□□□□□□□□□
販売者	□□□□□□□□□□

2種類あるよ!

どちらも開封していない状態で...

### ●消費期限とは

食べても安全な期限  
期限を過ぎたら食べない!



### ●賞味期限とは

美味しく食べることができる期限  
自分で判断を!



<参考:農林水産省HP、消費者庁HP>

## こまめな水分補給を

飲み物の適量は1.5リットル前後  
少量ずつ、ちょこちょこ飲もう!!

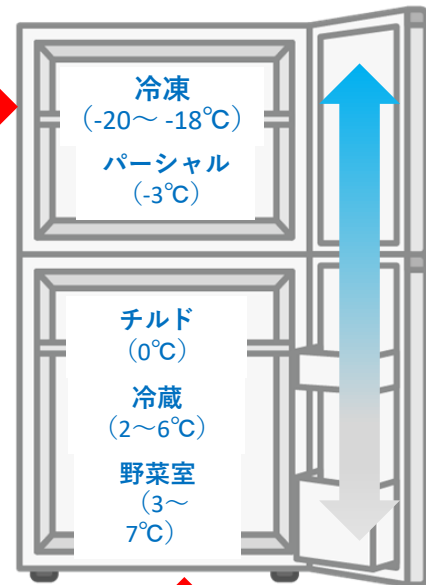
<参考:公益財団法人長寿科学振興財団HP>

## 余りものや常備品「冷蔵・冷凍活用術」

### ●夏こそ冷凍おすすめ食材

食材	保存方法	解凍方法
ごはん	ラップや容器に入れる	レンジで加熱
パン	フリーザーバッグに入れる	そのままトースト
納豆	パックのまま	冷蔵庫で
肉・魚	トレーを外してラップやフリーザーバッグに入れる	刺身は氷水、加熱時は冷蔵庫または流水で
きのこ	洗わずに根元を切り落としてほぐしてフリーザーバッグに入れる	そのまま加熱調理へ
しょうがにんにく	1片ずつ、またはおろしてフリーザーバッグに入れる	使う直前に出す
長ネギや大葉	刻んでフリーザーバッグに入れる	使う直前に出す
カレー	ジャガイモは除き、フリーザーバッグに入れる	流水から加熱調理へ
ぶどう、バナナレモンなど	食べやすいサイズに切ってフリーザーバッグまたは容器に入れる	そのまま、または氷水で
トマト	丸ごとまたは適当なサイズにカットしてフリーザーバッグに入れる	刻んで加熱調理へ(カレーやソースとして)
ほうれん草 小松菜など	下茹でしてフリーザーバッグに入れ	そのままみそ汁や鍋などの加熱調理へ

冷蔵庫の適正温度  
(目安)



### ●冷蔵おすすめ食材

- ・米
- ・漬物(梅干しなど)
- ・じゃがいも、さつまいも
- ・玉ねぎ
- ・小麦粉
- ・調味料
- ・パン

### ●常温のままが良い食材

- ・粉チーズ
  - ・はちみつ
- 固まってしまう

### ●冷凍には向かない食材

- ・生卵...殻が割れてしまう
- ・豆腐...こんにゃく...食感が変化

<参考:消費者庁,食品ロス削減マニュアルなど>

# 3 高齢者福祉課コーナー

問) 粉チーズやはちみつはどこで保管しますか？

ヒント：**いきいきトピックス「上手に食品を保存しよう！！」**  
に書いてあるよ

① 冷凍庫

② 冷蔵庫

③ 常温

