

サザエさんと
健康
ライフ

早良区

サザエさん通り

食育レシピ集

高齢期向け





「サザエさん通り」
キャラクター

早良区サザエさん通り 食育レシピについて

高齢期は、個人差が大きく、生活習慣病が気になる方や低栄養が気になる方など様々です。私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

この冊子では、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲くサザエさん一家をイメージした、高齢期向けレシピを紹介しています。ぜひ健康な食生活にお役立てください。

テーマは3つ

*3つのテーマで、レシピを募集しました。応募作品の中から、受賞した10作品を掲載しています。お役立てください。

A

「サザエさん通り」わくわくレシピ

サザエやカツオ、ワカメ、タラなどサザエさん一家に
ちなんだ食材を使用した料理

B

「サザエさん通り」いつまでも元気モリモリレシピ

塩分控えめのおいしい料理、脂質控えめでエネルギーを抑えた料理、低栄養にならないための健康を意識した料理、食べやすい調理の工夫をした料理など

C

地産地消レシピ

早良区をはじめ、福岡市内で採れる身近な食材を生かした料理



フレイルを予防しましょう

「フレイル」とは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組をすること。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より抜粋

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、

高齢期の方で、病気でもないのにやせてきたら、 特に食事に気をつけましょう

壮年期までは生活習慣病予防のための「メタボ予防」の対策が必要でしたが、高齢期は体重減少による「**低栄養予防**」に気をつけましょう。

ポイント

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせず食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂肪を多く含む

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

特に**たんぱく質**を含む食品をとるように意識しましょう！

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

3つのポイント

・栄養

食事の改善・お口のケア

・身体活動

ウォーキング・ストレッチなど今より10分多く体を動かしましょう。

・社会参加

趣味・ボランティア・就労など外出はフレイル予防に有効です。自分に合った活動を。

お口のケア

4～5ページも要チェック



「サザエさん通り」
キャラクター

いつまでもおいしく 食べるためのお口のケア

①お口の働き[口腔機能]について

私たちはふだんから「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など「お口」を働かせて生活をしています。

これらのお口の働きを「口腔機能」といいます。口腔機能を保つことで、健康でいきいきとした生活を送ることができます。



②口腔機能の低下について

年齢とともに、歯を失うことや口周りの筋肉が衰えることで口腔機能は気づかないうちに少しずつ低下していきます。

口腔機能の低下を放置しておくと、十分な食事がとれずに栄養状態が悪化して、全身機能の低下を引き起こし、要介護状態へつながるなど、健康寿命にも影響を及ぼすことがわかってきました。

《こんな症状ありませんか?》



滑舌が悪い

むせる

固いものが
食べづらい

お口が渇く

福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん



思い当たる症状があれば
早めの対策を行いましょう!

③口腔機能を維持しましょう！

家庭にて自分自身で行う毎日のセルフケアと歯科医院での歯みがき指導やメンテナンスなどの定期的なプロフェッショナルケアの両立が大切です。

セルフケア



～歯みがきのポイント～

- ・歯ブラシは軽い力で細かく動かして磨く。
- ・歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- ・歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間は汚れが付きやすいのでよく磨く。



～義歯のお手入れ～

- ・入れ歯を外した状態で流水下で汚れを洗い流し、表と裏、金属のバネのところなどよく磨く。
- ・歯みがき剤は傷がつくので使用しない。
- ・寝る前は外して、義歯洗浄剤を使用する。



～お口の体操～



パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の
4文字をそれぞれ
5回ずつ発音しましょう。

食事の前や、お風呂の中などで無理せず毎日続けることが大切です。

～よく噛んで食べましょう～

- ・ひと口30回噛む。
- ・しっかり噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む。
- ・噛みごたえのある食材を選ぶ。
- ・背すじを伸ばし、姿勢よく食べる。



脳の働きも
活性化されて
全身の体力向上
に繋がる！

プロフェッショナルケア



お口の健康を保つために、かかりつけの歯科医院で、定期的な歯科健診を受けましょう。



考案者 早津 美希

タラちゃんとワカメちゃんの仲直り

早津^の
アピールポイント

アルミホイルで蒸し焼きにしたので、身がふっくらです。



材料【1人分】

タラ 80g
塩蔵ワカメ(戻し)・ 70g
たまねぎ 50g
レモン 30g
エリンギ 10g
塩 少々
こしょう 少々
酒 大さじ1/2
ポン酢しょうゆ・ 大さじ1



作り方

- 1 たまねぎを薄切り、エリンギも適当な長さに切り薄切りにする。レモンは輪切りにする。
- 2 フライパンにアルミホイルを敷き、たまねぎ→ワカメ→エリンギ→タラの順に重ね、塩、こしょうを振り、酒をまわしかける。
- 3 タラの上にレモンを並べて、アルミホイルで蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 お好みでぽん酢しょうゆをかける。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
118	16.1	0.5	70	3.3	1.7



入賞

ミニコメント

ワカメはやわらか過ぎないように、歯ごたえがいいものがおすすめです。

考案者 山崎 早梨亜

かつおときのこの秋リゾット

・小松菜とかつおで骨粗鬆症予防

かつお→ビタミンD多い→カルシウム吸収促進→小松菜

・にんじんとかつおで高血圧・動脈硬化予防

山崎亜の
アピールポイント



材料【1人分】

米 …………… 50g
かつお …………… 70g
にんじん …………… 20g
小松菜 …………… 20g
ぶなしめじ …………… 20g
オリーブオイル 小さじ2
コンソメ …………… 2g
水 …………… 1カップ
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
377	21.7	12.0	48	1.7	1.1



作り方

- 1 かつおは飾り用に2切れスライスし、オリーブ油で焼いておく。残りのかつおを小さな角切りにする。
- 2 にんじん、小松菜、ぶなしめじを細かく切る。
- 3 厚めの鍋にオリーブ油を熱して2を炒め、米とかつおを加えて炒める。コンソメと水を加え、沸騰したら弱火にし水分がなくなるまで煮る。
- 4 塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛りつけて、飾りのかつおをのせる。



入賞

ミニコメント

カツオの二通りの食感と味が楽しめます。

「サザエさん通り」 なくなくしんじい
「サザエさん通り」 いつまでも元気モリモリしんじい

考案者 丸山 結愛

鯖缶・トマトと栄養野菜たっぷりドリア

丸山さんの
アピールポイント

高齢者の方に元気になるほしい!鯖缶と野菜に栄養がぎっしりとつまったドリアです。



材料【1人分】

ごはん …… 120g
 トマト …… 60g
 セロリ …… 10g
 ブロccoli …… 13g
 アスパラガス …… 13g
 たまねぎ …… 25g
 パプリカ …… 30g
 ピザ用チーズ …… 10g
 オリーブ油 …… 小さじ1
 コンソメ …… 1g
 鯖缶(汁含む) …… 75g



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
455	23.0	15.3	290	4.2	1.4



作り方

- 1 ブロccoliは小房に分け、アスパラガスは根元を切って茹でる。
- 2 ブロccoliは飾り用に小さめに切る。他の野菜はすべて1cm角ぐらいに切る。
- 3 フライパンで火の通りにくい野菜からオリーブ油で炒める。
- 4 3に粗くほぐした鯖とその汁、トマトを入れ、コンソメで味を付けて少し煮込む。
- 5 お皿にごはん→4→チーズの順にのせ、ブロccoliを飾り180℃のオーブンで加熱する。チーズが溶けたら完成。



優秀賞

ミニコメント

オーブントースターや魚のグリルでも可。冷蔵庫の残り野菜も上手に活用を。

考案者 松成 壽子

鶏レバーのコンフィ

松成の
アピールポイント

残ったオリーブオイルはパンにひたして食べる。
コンフィとは、油に浸し、低い温度でゆっくりと加熱する調理保存法



材料【1人分】

鶏レバー……………50g
牛乳……………大さじ1
にんにく……………8g
塩……………少々
ローリエ……………1/2枚
オリーブ油……………大さじ1
じゃがいも……………15g
にんじん……………10g
キャベツ……………15g
トマト……………10g
ドレッシング(市販)大さじ1



作り方

- 1 鶏レバーは洗って牛乳に浸し、血抜きをする。
- 2 耐熱容器ににんにくの薄切りと水洗いした1と塩を加え、オリーブ油を注いでローリエをのせる。
- 3 容器にアルミホイルの蓋をして更に二重にアルミホイルを包む。
- 4 200℃のオーブンで20分焼き、冷めるまでおく。
- 5 じゃがいも、にんじんを一口大に切って茹で、千切りキャベツとくし切りにしたトマトを添える。ドレッシングをかける。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
209	11.3	14.1	32	2.4	1.0



入賞

ミニコメント

レバーだけでなく
野菜も一緒にコンフィならおいしい。

「サザエさん通り」いつまでも元氣モリモリレシピ

考案者 松原 彩美

鶏だんごのきのこあんかけ

松原の
アピールポイント

だんごにはみじんの野菜を入れるため、うっすら色がでてきれいです。豆腐の味を感じられるやさしい味です。



材料【1人分】

鶏ひき肉 20g
 木綿豆腐 25g
 たまねぎ 15g
 キャベツ 25g
 にんじん 10g
 ぶなしめじ 15g
 えのき茸 20g
 豆苗 10g
 片栗粉 小さじ1
 塩 少々
 サラダ油 小さじ1
 和風だし 小さじ2/3
 片栗粉 小さじ2/3
 水(水の量は調整してください) 1/2カップ
 柚子こしょう・お好みで



作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをする。
- 2 にんじんは型抜きし、茹でて飾りにする。
- 3 残りのにんじん、たまねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- 4 しめじは小房にし、えのき茸は3等分に切る。豆苗は半分に切り茹でる。
- 5 鶏ひき肉と1、3、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ、8等分に丸める。フライパンに油の半量を熱し、蒸し焼きにする。
- 6 鍋に残りの油を熱し、4のきのこ類を炒め水と和風だしを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけたらあんの出来上がり。
- 7 器にだんごを盛り、上にあんをかけて豆苗とにんじんを飾る。お好みで柚子こしょうをのせれば出来上がり。

25分

調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
139	7.6	7.9	43	2.6	1.3



優秀賞

ミニコメント

やさしい味付けを味わった後に、柚子こしょうで味のアクセントを。

考案者 下小菌 優菜

栄養満点!野菜たっぷり豆乳スープ

下小菌の
アピールポイント

ブロッコリーは野菜の中でもかなり栄養価が高く、食物繊維がよく摂れます。豆乳は牛乳よりも低エネルギー・低脂質・低脂質でカルシウムを摂取できます。満腹感があります。



材料【1人分】

豆乳 …………… 150g
めんつゆ(3倍) 大さじ1/2
ブロッコリー…………… 50g
トマト…………… 50g
すりごま…………… 小さじ2



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱し、冷ましておく。トマトは皮をむいてくし切りにする。
- 2 豆乳にめんつゆ、すりごまを混ぜ、野菜を合わせる。冷やして食べる。



調理時間



豆乳は沸騰させないように加熱し、めんつゆ、すりごま、野菜を混ぜ合わせる。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
143	10.1	6.6	124	4.1	0.9



「サザエさん通り」いつまでも元氣モリモリレシピ

考案者 中村 琴音

山芋と豆腐のグラタン

中村の
アピールポイント

長芋をすりおろすことで食べやすく、血糖値やコレステロール値を抑え、消化を助ける効果があります。



材料【1人分】

絹豆腐……………75g
長芋……………75g
しめじ……………50g
卵……………1/2個
ピザ用チーズ……………20g
刻みのり……………少々
めんつゆ(3倍)大さじ1/2
A 塩……………少々
こしょう……………少々



作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーなどで包み600Wのレンジで2分加熱して水切りをする。
- 2 長芋はすりおろし、しめじは根元を切り落としてほぐしておく。
- 3 ボウルに長芋、溶き卵、Aを入れ、空気を含ませながら混ぜる。
- 4 3に豆腐としめじを加え、さっくり混ぜる。
- 5 グラタン皿に4を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 6 200℃に予熱したオーブンで12分焼く。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
217	15.0	10.9	214	3.0	2.0



優秀賞

ミニコメント

チーズを減らしたり、豆腐の水切り時間を長めにしてめんつゆを減らすと減塩になります。

考案者 古川 いづみ

さつま芋と長芋のいももシフォンケーキ

古川さんの
アピールポイント 長芋を使っているのでカロリーを抑えつつ、ふんわりもっちり
のシフォンケーキです。

材料 [5人分]

シフォンケーキ型・・・13cm
さつま芋・・・・・・・・・・40g
長芋・・・・・・・・・・・・・50g
レモン汁・・・・・・・・・小さじ1
小麦粉・・・・・・・・・・・・・35g
卵黄・・・・・・・・・・・・・2個分
砂糖・・・・・・・・・・・・・10g
卵白・・・・・・・・・・・・・2個分
砂糖・・・・・・・・・・・・・20g
サラダ油・・・大さじ1・1/4
水・・・・・・・・・・・・・小さじ2

45分 調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
137	3.6	6.5	22	0.5	0.1



作り方

- 1 長芋をすりおろし、レモン汁を加えて混ぜる。
- 2 卵黄に砂糖を入れてよく混ぜたら1→油→水の順に入れてその都度よく混ぜ合わせる。
- 3 2に小麦粉を振るいながら入れ、さっくり混ぜる。
- 4 卵白に砂糖を入れてメレンゲを作る。(ツノが立つまで)
- 5 3に4のメレンゲを3回に分けて入れて混ぜる。
さつま芋をサイコロ状に切って蒸す。(レンジでもOK)
- 6 シフォンケーキの型にさつま芋を並べ、その上に5を流し入れる。
空気を抜いたら180℃のオーブンで30分焼く。
- 7 竹串に生地がつかないことを確認したら粗熱をとり完成。



「サザエさん通り」いつまでも元氣モリモリレシピ

考案者 井殿 文菜

Sweetかぼちゃ

井殿さんの
アピールポイント

かぼちゃの甘味で食欲がなくとも不思議と食がすすみます!!
つつい手伸びてしまう自然派スイーツです。
レーズンには鉄・アントシアニン・食物繊維も豊富です!!



材料【1人分】

かぼちゃ..... 50g
レーズン..... 3g
はちみつ..... 5.5g
無塩バター..... 2g
クリームチーズ..... 10g



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
121	1.9	5.1	17	1.9	0.1



作り方

- 1 レーズンはぬるま湯に浸し、柔らかく戻して粗めに切る。
- 2 かぼちゃの皮を少し飾り用に取っておく。かぼちゃは皮をすべてむき、一口大に切ってレンジ、または蒸して柔らかくする。
- 3 熱いうちにバターを入れてマッシュする。はちみつも加えて滑らかになったらレーズンを加えて個数分に分ける。
- 4 クリームチーズを包む。
- 5 アルミカップに入れて飾り用の皮をのせる。オーブンまたはトースターで焼き色がつくまで焼く。

入賞



ミニコメント

かぼちゃの自然な甘さが特徴です。

考案者 松岡 理紗

切り干し大根と小松菜のキムチ和え

松岡^{さん}の
アヒールポイント

大根の栄養が凝縮されるため栄養価が高い切干大根を使うことで生の大根よりも、食物繊維やミネラルを多く摂ることができます。



材料【1人分】

切干大根 …………… 8g
小松菜 …………… 30g
鶏ささみ …………… 20g
キムチ …………… 15g
しょうゆ …………… 少々



作り方

- 1 切干大根はもみ洗いをし、たっぷりの水に10分程度浸して戻し、熱湯で柔らかくなるまで茹でる。
- 2 小松菜は3~4cm幅に切り、熱湯で茹でる。
- 3 鶏ささみは熱湯に入れて再沸騰したら火を止め、アルミホイルで蓋をして20分放置して食べやすく裂く。
- 4 1~3とキムチ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
58	6.5	0.3	99	2.7	0.5



高齢期の方の食生活のアドバイス



「サザエさん通り」キャラクター

欠食をせずに、1日3食バランスよく食べるために

1. 旬の食材はもちろん、好きな食品だけでなく、缶詰やレトルト食品、加工食品なども上手に利用して、食品数を増やしましょう
 2. 牛乳や乳製品もとって、骨粗しょう症予防にも努めましょう
 3. 小さく薄く切ったり、トロミをつけたりして、噛みやすく飲み込みやすい工夫をしましょう。レンジでの下処理は時短にもつながります
 4. 食事量が減ってきたら、間食での栄養補給も有効です
- 楽しく食べるために、家族や友人と共食する機会を持ちましょう

審査員の皆様（敬称略）

審査員長

中村学園大学短期大学部食物栄養学科
教授 三堂 徳孝

早良区食育推進ネットワーク会議委員

福岡市食品衛生協会早良支所
矢野 友子

早良区自治協議会会長会
副会長 阿部 貴司

早良区衛生連合会
常任理事 越智 廣己

早良区食生活改善推進員協議会
会長 入江 あや子

早良区民代表（一般公募）

守末 礼子 宗 真千子

協力

長谷川町子美術館

発行

福岡市早良区保健福祉センター（早良保健所）健康課健康づくり係
TEL 092-851-6012 FAX 092-822-5733
メールアドレス kenko.SWO@city.fukuoka.lg.jp

