

魚

さ



実践！

さあ にぎやかにいただく
とり入れ参考例

油

あ



刺し身、あら炊き、ぶり大根

焼き鮭、アジフライ、南蛮漬け

寿司、海鮮焼きそば

あさりのスパゲッティ



スーパー
コンビニで

天ぷら、フライ

肉と野菜の中華炒め

いわしのオイル漬け



缶詰 ツナ、さばのみそ煮、さんまの蒲焼

練り製品 ちくわ、魚肉ソーセージ
はんぺん、かまぼこ

魚肉ソーセージ



鮭フレーク、じゃこ ご飯や和え物に。

スモークサーモン サラダやパンにのせて。

干物 削り節、干しえび、さきいか、いりこ
…トッピングやおつまみに。

そのまま食べられる

レーズンバター



※肥満につながりやすい油脂は、
とり過ぎに気をつけましょう。

魚のすり身 みそ汁、煮物、鍋に。

冷凍えび・いか・あさり スパゲッティ、焼きそばに。

魚肉ソーセージ 野菜炒め、ポテトサラダに。

あたりめ ハサミで切って米の上にのせて炊飯。

ちよい足しで

オリーブ油 サラダやアボカドにかけて。
バゲットにつけて。

ごま油 和食、中華炒めに垂らして。

バター トースト、ホットケーキ
みそラーメンのトッピングに。

干物 アジの開き、甘塩鮭、うるめいわし
ししゃも、ホッケ…焼くだけでおかずに。

蒲焼缶の卵とじ さんまの蒲焼缶と溶き卵で、
レンジ加熱して。

炊き込みご飯 めんつゆとツナ缶を汁ごと
米の上にのせて炊飯。

簡単料理

オリーブ油 ソテー、ドレッシングに。

ごま油 中華炒めの仕上げの香り付けに。
冷やし中華のスープに。

バター 洋風煮込みの仕上げ風味付けに。

マーガリン 食パンに塗ってサンドイッチに。

実践！

さあ にぎやかにいただく
とり入れ参考例

肉

に



牛乳

ぎ



肉じゃが、がめ煮、マーボー豆腐

唐揚げ、春巻き

焼き鳥、餃子

かしわめし、肉まん



クリームシチュー、マカロニグラタン

ピザ、チーズバーガー

クリームスパゲッティ

チーズケーキ



スーパーで
コンビニで

焼き豚、サラダチキン

缶詰 焼きとりたれ味、コンビーフ

食肉加工品 ビーフジャーキー、カルパス
ウィンナー、ベーコン、ハム

※袋に「加熱食肉製品」と記載の
あるものはそのまま食べられます。

牛乳 冬はホットミルクで。

チーズ ブロック、スライス

ヨーグルト



そのまま食べられる

ハム、サラダチキン サラダに。

サラダチキン



焼き豚、豚ひき肉 炒飯に。

ウィンナー、ベーコン スパゲッティに。

ちよい足しで

牛乳 ミルクココア、コーンスープに。

スライスチーズ パンにのせたり挟んで。

ピザ用チーズ スクランブルエッグに混ぜて。

粉チーズ サラダ、スパゲッティにかけて。

クリームチーズ はちみつをかけて。

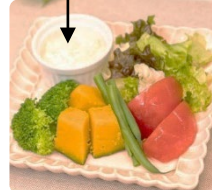
味付け肉 タレ付き牛カルビ、ねぎ塩豚
…焼くだけでおかずに。

鶏そぼろ 鶏ひき肉、すりおろししょうが、さとう、
しょうゆを混ぜ合わせて、レンジで
加熱して。

しっとり！サラダチキン 簡単レシピを24ページで
紹介しています。

ディップソース Aを混ぜ合わせ、
野菜スティックや白身魚フライなど揚げ物につけて。

ディップソース



A ヨーグルト、マヨネーズ
粉チーズ、塩、こしょう
おろしにんにく

簡単料理

実践！

さあ にぎやかにいただく
とり入れ参考例

や

野菜



か

海藻



ミックスサラダ、スティックサラダ

いんげんのごま和え

がめ煮、きんぴらごぼう

かき揚げ、野菜炒め



もずく酢、味付きめかぶ

わかめときゅうりの酢の物

ひじきの煮付け、昆布巻き

おにぎり、太巻き



スーパーで
コンビニで

手でちぎれば、
包丁・まな板不要

ミニトマト、きゅうり
レタス、キャベツ

食べやすく切れば
生食可

だいこん、にんじん、水菜
パプリカ、マッシュルーム

サラダ用カット野菜

ドレッシングをかけて。

缶詰

トマト、コーン、ホワイトアスパラ

ねぎ

キッチンばさみで、みそ汁、冷奴、めんの
トッピングに。

にんじん

せん切りスライサーで、炒め物に直接
入れて。

炒め物用カット野菜

焼きそばに。

カット根菜の水煮

豚汁に。

冷凍いんげん

煮物、ごま和えに。

冷凍ブロッコリー

クリームシチューに。

手割なすの塩昆布和え



なすを縦2つに割り、更に縦に2つ
に割り、一口大にちぎってポリ袋に
入れ、塩もみしてしばらく置く。
出てきた水分を捨て、塩昆布を加
え混ぜる。

そのまま食べられる

ちよいい足しで

簡単料理

おさしみわかめ、おきゅうと

ぽん酢をかけて。

茎わかめ、酢昆布

間食に。

茎わかめ



板のり、味付けのり

乾燥カットわかめ

みそ汁、酢の物に。

乾燥きざみ昆布

炊き込みご飯に混ぜて。

板のり

おにぎり、のり巻きに。

味付けのり、のり佃煮、塩昆布

ご飯と共に。

あおさ

みそ汁に。

青のり、もみのり

お好み焼きのトッピングに。

じゃこひじきご飯

簡単レシピを10ページで
紹介しています。



実践！

さあ にぎやかにいただく
とり入れ参考例

いも

い



卵

た



肉じゃが、里芋の煮っころがし

ポテトサラダ



コロッケ、さつま芋の天ぷら

フライドポテト

大学芋、スイートポテト、焼き芋

だし巻き卵、茶わん蒸し

卵豆腐

にら卵炒め、かに玉

かつ丼、オムライス、卵サンド

プリン



スーパーや
コンビニで

干し芋 間食に。

干し芋



生卵 卵かけご飯、すきやきに。

温泉卵 丼物やサラダのトッピングに。

温泉卵



そのまま食べられる

長芋 すりおろして、ご飯、和え物、そばにかけて。
お好み焼きの生地に混ぜて。

冷凍里芋 豚汁、がめ煮に。

がめ煮



ちよい足しで

卵 水溶き片栗粉で汁に薄くとろみをつけてから溶き卵を加えると、卵がフワフワのかきたま汁、中華スープに。

卵 ハンバーグやお好み焼きのつなぎとして。

茹で卵 サラダやラーメンのトッピングに。

茹でうずら卵 八宝菜に。

レンジでふかし芋

さつま芋（細め）をキッチンペーパーで包んで
水で濡らす。
ラップに包み、レンジ600Wで1分30秒、200W
で10分加熱する。

レンジ目玉焼き

卵を小鉢に割り入れ、黄身が破裂しないように、
爪楊枝で数か所穴を開ける。
ラップなしでレンジ600Wで約1分加熱する。

簡単料理

実践！

さあ にぎやかにいただく
とり入れ参考例

大豆

だ



果物

<



白和え、卵の花

高野豆腐の煮物

ゴーヤチャンプルー

揚げ出し豆腐、いなり寿司

わらび餅

卵の花



スーパ
コンビニ
で

カットフルーツ

フルーツサンド

いちご大福

カットパイ



納豆

豆腐 冷奴に。

豆乳



そのまま食べられる

バナナ、みかん

冷凍パイ

ドライフルーツ

ドライフルーツ



干し柿、干しあんず
レーズン、乾燥バナナ

豆腐 みそ汁、中華スープ、サラダに。

油揚げ みそ汁、煮物に。

厚揚げ、がんも 煮物、おでんに。

大豆の水煮 サラダ、煮物、炊き込みご飯に。

豆乳 豆乳鍋、担々麺に。

おから ハンバーグのつなぎに。

きなこ ヨーグルト、わらび餅に。

ちよいい足しで

干し柿 細切りにして、大根の甘酢和えに。

レーズン サラダやドライカレーに甘味として。

りんご いちように切って、サラダに。
すりおろして、ドレッシングに。

冷凍ミックスベリー ヨーグルトに。

油揚げのトースター焼き

油揚げをカリッとなるまで 8 分ほど焼く。
食べやすい大きさに切って器に盛り、削り節、
おろししょうが、しょうゆをかける。

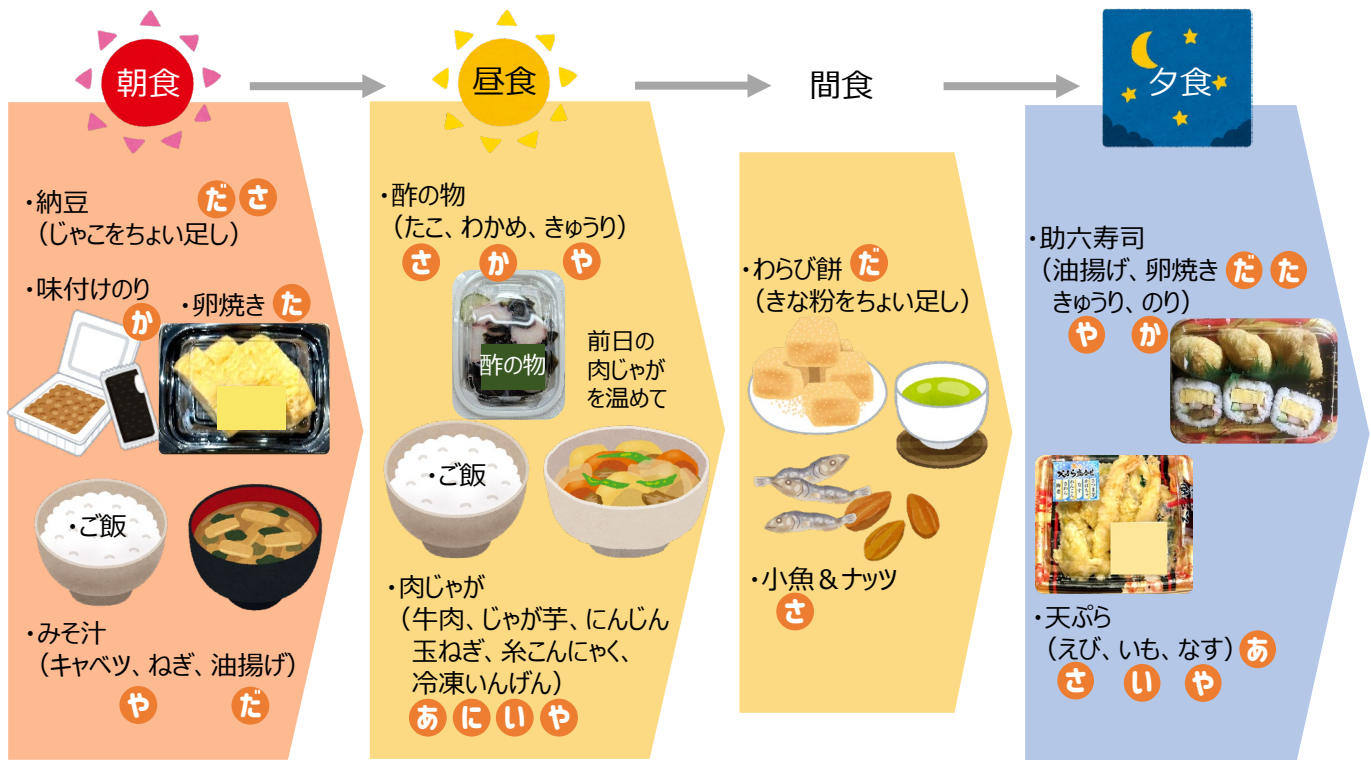
簡単料理

ドライマンゴーヨーグルト

小さめに切ったドライマンゴーをヨーグルトに入れる。
冷蔵庫に入れたら、半日でふっくらマンゴーのフルー
ツヨーグルトに。

～主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例～

「さあにぎやかにいただく」を意識して！この例では1日合計8食品群とれています。



～フレイル予防レシピのもくじ～

材料に入っている項目に○がついています。

レシピ	ページ	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	だ (に) 大豆	く 果物
#1 「さあにぎやかにいただく」焼き	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
#2 じゃこひじきご飯	10	○				○	○				
#3 小松菜と豚バラの黒酢炒め	11		○	○		○			○		
#4 アボカド豆腐	12	○			○					○	○
#5 野菜たっぷりルーロー飯	13		○	○		○					
#6 コールスロー	14			○	○	○					
#7 夏野菜の冷やし担々麺	15		○	○	○	○					
#8 チーズ子ども洋食	16	○	○		○	○	○	○			
#9 ビビンバキムチ炒飯	17		○	○		○			○		
#10 青ねぎとわかめのチョレギサラダ	18		○			○	○				
#11 茹でサバのたっぷりおろしポン酢	19	○				○					
#12 高野豆腐の牛乳ふわとろ煮	20				○	○				○	
#13 鮭ときのこのみそチーズホイル焼き	21	○			○	○					
#14 さつま芋とベーコンのホットサラダ	22			○		○		○			
#15 簡単チンジャオロースー	23		○	○		○					
#16 しっとり！サラダチキン	24		○	○		○					