

# 食事のわかる本

第11版



# もくじ

はじめに	…	2
1. 塩分の適正量は？	…	3
2. 生活習慣の見直しポイント	…	4
塩分	…	5
野菜・果物	…	15
肉・魚	…	19
アルコール	…	21
体重	…	22
運動・禁煙	…	24
3. 病院食のポイント	…	25
4. 栄養指導の内容	…	28
家での調理、外食、コンビニなど		
5. 簡単にできる病院食レシピ	…	40
6. フレイルについて	…	43

# はじめに

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)の治療の基本は食事療法と運動療法です。中でも高血圧の状態が続くと血管は厚く、硬く、もろくなってしまい、脳や心臓の血管が詰まる原因になります。また心臓に負担がかかると心不全になることもあります。

令和元年(2019年)の国民健康・栄養調査による平均食塩摂取量は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)の結果でした。日本高血圧学会が推奨している1日食塩摂取量6g未満との差は約4gです。この差を縮める簡単なコツやレシピ、高血圧を予防・改善するための食事内容や工夫などをこの本で紹介します。

また、近年高齢化社会において注目されているフレイル(虚弱)予防のための食事についても紹介します。



## 1. 塩分の適正量は？

### 1 日6g未満に控える必要がある人

- \* 高血圧の人
- \* 本人は高血圧でなくても、家族(親・兄弟姉妹)などに高血圧の人がいる
- \* 脳卒中を起こした人(または家族に脳卒中に罹った人がいる)
- \* 糖尿病の人
- \* 肥満の人
- \* 心臓・腎臓に病気を持つ人

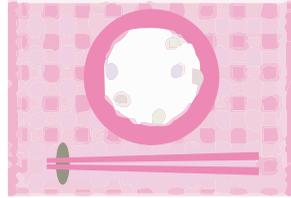
前のページの通り、日本人の平均食塩摂取量は1日約10gですが、広島県の平均食塩摂取量は男性で11.2g/日と全国でも7番目に多くなっています。女性は9.0g/日と約30位で平均を下回ってはいるものの、男女ともに目標の1日6g未満と比べて依然として多い状況です。(平成28年国民健康・栄養調査) 上記の1日6g未満に控える必要があるに該当する方は、高血圧や心臓の疾患の予防及び改善のために、一度食生活を見直してみませんか？

※「高血圧の薬を飲んでいるから減塩はしなくて大丈夫」と思っていないませんか？  
薬の効果は減塩にも取り組んでいると、より効果が高まるので食生活も見直しましょう。

## ■ 2. 生活習慣の見直しポイント

○ 塩分の制限6g/日未満

\* 食事は薄味で



○ 野菜・果物の積極的摂取

\* 野菜は毎食・果物はほどほどに食べる

○ 脂質制限

○ アルコール制限

\* アルコールはたしなむ程度

○ 適正体重の維持

\* BMI（体型評価）は25を超えない

○ 運動療法

\* 適切な運動

○ 禁煙

※生活習慣の見直しは、少しずつでも  
すべての事に取り組むのが効果的です。

# 1) 食事は薄味で

1日6g未満



## すぐにできる**減塩**①



### 調味料の塩分(大さじ1杯)



調味料	塩分量
食塩	18.0g
塩・コショウ	10.0g
濃口醤油	2.6g
薄口醤油	2.9g
たまりしょうゆ	2.3g
だしわりしょうゆ	0.9g
減塩しょうゆ	1.4g
ポン酢	1.3g

## ポイント 1：かけ醤油はつけ醤油かポン酢に

- ・ かけ醤油はつけ醤油にかえる
- ・ 塩分の少ないポン酢・減塩醤油<sup>\*</sup>を利用する

※腎臓の機能が低下している方は管理栄養士にご相談ください。

## ポイント 2：付けあわせはレモン（柑橘類）を利用

- ・ 大皿に添えた野菜は、調味料よりレモン等の柑橘類を利用する

## ポイント 3：味付けは調味料より香辛料

- ・ 味付けは、もう少し…。と思うところでストップ
- ・ 七味、こしょう、からしなどの香辛料やごまを利用する

〈例〉

金平ごぼう → ごま ・ 七味

ポテトサラダ → こしょう ・ からし

## ポイント4：味付けが薄くてもたくさん食べない

- ・味付けが薄いからと、めん類の汁をたくさん飲んだり、たくさん食べたりしない

## ポイント5：献立は和洋折衷

- ・献立は和洋折衷が理想。和食(醤油・味噌味)に偏らない
- ・マヨネーズ・酢の物・ポン酢を利用したり、洋食も取り入れたりする

<例>

悪い例：煮魚 + 野菜の煮物 + こんにゃくの田楽

良い例：煮魚 + 野菜サラダ + こんにゃくの田楽

## ポイント6：献立のポイント

- ・ 食生活は主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを



※『水分制限』のある方は、医師の指示を守ってください。

## 主食 = ご飯・めん類・パン



- ・ 主食は塩分ゼロの白ご飯がおすすめ
- ・ 佃煮・梅干し・漬け物は食卓の上に置かない
- ・ パンは菓子パン・惣菜パンより食パン
- ・ めん類・味のついたご飯はそれぞれ週一回

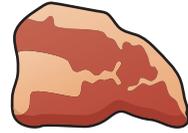
## 主食に味がついた料理（例）

ご飯もの	めん類
おにぎり	ラーメン
炊き込みご飯	焼きそば
チャーハン	うどん
お寿司	そば
丼もの	お好み焼き

など

主菜

＝ 魚・肉・卵・大豆



- ・ 魚は生が基本で干物は控える
- ・ 魚卵は控える
- ・ 肉の脂身・内臓・皮は控えめに
- ・ 付け合せの野菜は、柑橘類で食べて塩分ゼロ



副菜

＝ 野菜・きのこ類・  
芋類・こんにゃく・海藻



- ・ 汁物は1日1回で具たくさん
- ・ ウィナー・ちくわなどは使わない
- ・ 野菜料理は1食1～2品
- ・ 野菜全体の1/3は緑黄色野菜を
- ・ 酢の物をできれば1日2回

— その他 —  
調味料の塩分 (大さじ1杯)

調味料	塩分量
赤味噌	2.3g
淡色辛みそ	2.2g
和風だしのもと	3.9g
お好みソース	1.1g
ウスターソース	1.5g
焼き肉のたれ	1.0g
味覇(ウェイパー)	6.9g
めんつゆ濃縮 2 倍	1.1g
かんたん酢	0.6g
すし酢	0.8g
白だし	1.5g
オイスターソース	1.5g
牡蠣しょうゆ	1.7g
ノンオイル青じそ	1.1g
ごまだれドレッシング	0.5g
マヨネーズ	0.2g

## すぐにはできる減塩②

漬物  
加工品

を減らしましょう

ポイント 1：漬物・加工品は塩分多し。少々もダメ

### 漬物と塩分量

食品名	目安量	塩分量
梅干し	1個	2.2g
はちみつ梅	1個	0.8g
かりかり梅	1個	0.6g
低塩梅	1個	1.2g
たくあん漬け	5切れ(薄)	1.3g
奈良漬け	5切れ(薄)	1.3g
キムチ	2口～3口	0.7g

## ポイント2：加工品は使わない

- ・ 加工品は使わない
- ・ 塩分が気になるなら、買わないのが一番

<例>

うどん + かまぼこ

煮物 + ちくわ

野菜炒め + ベーコン



### 加工品と塩分

食品名	目安量	塩分量
カニ風味かまぼこ	1本	0.3g
ロースハム	1枚	0.4g
バラベーコンスライス	1枚	0.4g
あらびきソーセージ	1本	0.4g
焼きちくわ	中1本	0.6g
蒸しかまぼこ	2切れ	0.6g
明太子	1/2腹	3.4g

※当院では加工品を全く使っていません。

### ポイント3：酒のつまみは塩分が多い

アルコールがおいしく飲める食品は塩分が多いか、脂質が多いかのどちらかです。アルコールを飲む場合でも、夕食ですませるなどの努力は必要です。

## アルコールをおいしくさせる 食品と塩分

食品名	目安量	塩分量
チーズ入りかまぼこ	1本	1.1g
6P(ピース)チーズ	1ピース	0.7g
イカ天	2枚	0.4g
塩辛	20g(大さじ1杯)	1.4g
カルパス	5本	0.5g

『インスタントラーメン』の塩分は1食5～6gです。これは1日の目標量に相当しますので、手軽に食べる事はやめましょう。

## 2) 野菜はたくさん!

果物は、ほどほどに (^^♪)

※ 1日5皿の野菜と1日1回の果物

野菜と果物は、余分な塩分の排泄を促し血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富です。



種々の栄養素が血圧に影響する可能性が報告されていますが、エネルギーと食塩以外の作用は非常に弱いものと考えられていました。しかしカリウム・マグネシウム・食物繊維を含む野菜・果物の摂取は、降圧効果が期待できることが報告されました。

注意してください

**\*1 肥満者や糖尿病、腎臓の機能が低下している方は医師または管理栄養士にご相談ください。**

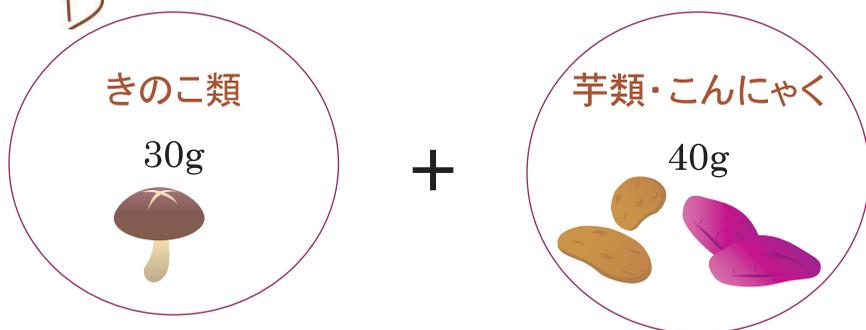
ポイント1：野菜を1日350g以上食べよう



病院食の場合



さらにパワーアップの為に



※ 病院食の栄養計画・指導は、『動脈硬化性疾患予防ガイドライン』や『厚生労働省食生活指針』を参照

# 野菜の量を知りたいとき

## ①手を目安にした方法

その日に食べた野菜料理を思い返せば、どれくらい食べたか大体の見当はつきます。

	野菜 100g の目安
生野菜	両手 1 杯(切った状態)
加熱した野菜	片手 1 杯

## ②食品バランスガイドを参考にする

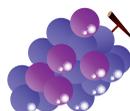
食品摂取量の大きかな目安量を知るには有用で、1日に必要な野菜量は5つから6つです



『少し難しい…』と思う場合は、1日野菜を5皿と覚えましょう。

※ 農林水産省と厚生労働省が共同策定

## ポイント2：1日1回果物を



当院で果物は1日40～80kcal程度を提供しています。肥満を防ぐため寝る前に食べるより、なるべく夕食前までに食べるのがお勧めです。

## 果物のカロリー（80kcal）

食品名	量の目安
りんご	小 1/2 個
みかん	M 玉 2 個
梨	小 1 個
いちじく	小 3 個
柿	小 1 個
八朔	1 個
バナナ	1 本
巨峰	10 粒
デラウェア	小 1 房
いちご	小 10 粒

### 3) 脂質はほどほどに

心疾患の発症・重症化予防には、LDL (悪玉) コレステロールの管理が重要です。血液中の LDL コレステロールが増えすぎると、血管の壁にたまってしまいます。それが蓄積することで血管が細くなり、動脈硬化を促進させます。



コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品は控えましょう

- ・脂質の多い肉(バラ肉・内臓等)
- ・魚の卵や内臓
- ・バター・チーズ・牛乳などの乳脂肪分

魚(特に青魚)を積極的に摂取しましょう

不飽和脂肪酸は魚類やオリーブ油などの植物性油に多く含まれており、LDL コレステロールを低下させる働きがあります。当院でも魚は1日1回提供しています。

※病院食のコレステロールの基準は 200 mg/日以下。また脂質由来のエネルギー比率も 20～25 パーセント以内におさえています。

## 食べ方のポイント！

- ・揚げ物は週1回を薄い衣で
- ・ノンオイルドレッシングの利用
- ・牛乳は1日コップ1杯低脂肪を
- ・肉料理は1日1回
- ・間食は質と量を考えて

## 外食と間食の脂質の量

(病院食 1日約 40g)

食品名	脂質の量(g)	塩分(g)
カレーライス	25g	3.2g
牛丼(外食:並)	20g	2.5g
チャーハン	25~35g	3.5~4.0g
とんこつラーメン(外食)	45g	7.4g
メロンパン(1個)	10g	0.5g
ポテトチップス(1袋)	30g	0.5g
ショートケーキ	15g	0.1g
お好み焼き	20~30g	5.2g
鶏肉の唐揚げ弁当	30g	3.2g

## 4) アルコールはたしなむ程度

※アルコールについては主治医に相談してください  
休肝日をつくることが大切です。

適正飲酒量の目安は純アルコールに換算して **20g** とされています。

ビール(5%)

ロング缶1本(500ml)



日本酒

1合(180ml)



ウイスキー

ダブル1杯(60ml)



焼酎(25度)

半合弱(100ml)



ワイン

グラス2杯(200ml)



チューハイ(7%)

缶1本(350ml)



注意してください！

アルコールは水分量に含みます。水分制限のある方は気をつけてください。

## 5) 適正体重の維持

※太ると血圧が上がると言われています

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

年齢ごとの目標とする BMI の範囲

年齢 (歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20~24.9
70 以上	21.5~24.9

(例) Aさん:65歳男性 身長 165 cm 体重 74 kg

$$\text{BMI} = 74(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 27$$

BMI が 25 を超すと、高血圧・高脂血症・糖尿病・心不全の罹患率が高くなります。肥満の方はできるだけ目標とする BMI の範囲に近づけましょう。

## 適正体重にするために

まずは現体重の3%(2 kg程度)の減量を！

体重の3%を減らすだけでもコレステロールや中性脂肪、HbA1c、肝機能の有意な改善が認められたといえます。

※詳しくは管理栄養士に相談してください。

### やせるための生活習慣

- ・ もらい物を律儀に食べない
- ・ 安いからといって、買い過ぎない
- ・ 遅い夕食、食べ過ぎに注意
- ・ お腹がすいている時にスーパーに行かない
- ・ 大皿料理はやめる
- ・ ながら食いはしない
- ・ 残す勇気をもつ

注意してください

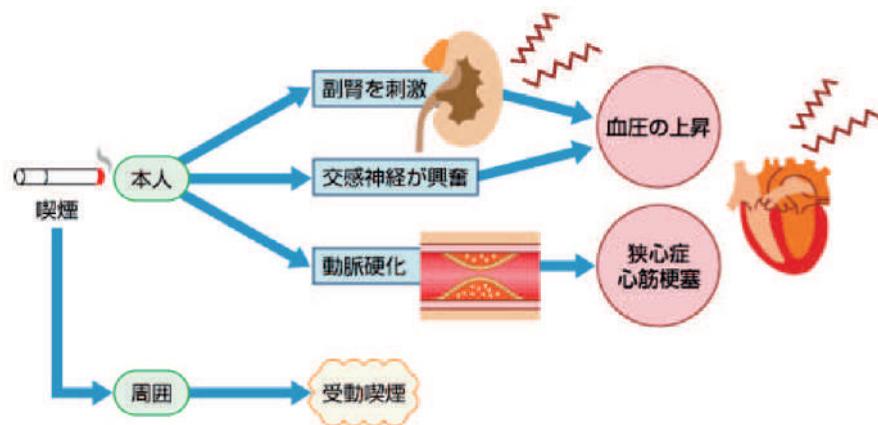
短期集中のダイエットと、1つの食材をメインに食べる『〇〇ダイエット』は必ずリバウンドします。

## 6) 適度な運動

運動療法は、当院リハビリテーション課(理学療法士)までご相談ください。

## 7) 禁煙

※たばこは血圧を上昇させます



当院の狭心症のわかる本では、『1本吸うのもたくさん吸うのも同じことですからスパッとやめてください』と明記しています。喫煙は循環器病の危険因子であることを考えると絶対禁煙です。

### 3. ある日の病院食とそのポイント

#### 献立①

- 牛丼
- 胡瓜の酢の物
- フライドポテト

外食で丼物を頼むとお汁や漬物が付いている事が多いですね？



- 丼物にはお汁はつけない。

丼物やお寿司にはお汁が欲しくなりますが、味がついたご飯（天丼・牛丼・親子丼・炊き込みご飯・散らし寿司など）は塩分が多いので汁物はつけていません。

酢の物は塩分の少ない料理方法で野菜も摂れます。

野菜・きのこ類を多めにしています。

#### 塩分攻略法

あと口に欲しくなる漬物は当院では提供を控えています。



## 献立②

- ・ サワラのしそ巻き焼き
- ・ 大根なます
- ・ 南瓜煮付



魚は塩サケや塩サバを利用する事が多いです。



- ・ 調理に使用する魚は塩分調整のできる生魚の方がおすすめ

塩魚は保存性を高めるために塩が使われているため、100gあたり、塩鮭は塩分約 3g、塩鯖の塩分は約 2g含まれています。



南瓜の甘味を生かして味付けは薄味に。

付け合わせの野菜には味付けをしていません。

### 献立③

- ・和風ハンバーグ
- ・きのこパスタ
- ・ほうれん草白和え

ハンバーグは脂質が多そうだけど食べても良いのかしら？



- ・ひき肉料理は脂質を抑えた料理と組み合わせを

ひき肉を使ったハンバーグは脂質が多い料理方法です。玉ねぎを増やしたり、豆腐を加えることで脂質の量を減らしています。



すりごまを加えることで香ばしさが味のアクセントに。

ハンバーグの塩は控えて、こしょうを効かせています。ポン酢やソースだけでも美味しく食べられます。

## ■ 4. ある日の栄養指導

---

### 1) 調理担当者のつぶやき



『うす味』はわかるのですが、調味料を計って作るのは面倒で…。  
なにかポイントを教えてください。



はい。では一緒に考えましょう！

# 塩分控えめのポイント

## ① 買い物

塩蔵品（漬物・明太子・梅干し・佃煮など）や加工品（ハム・ウインナー・竹輪・かまぼこなど）は買わない。

## ② 味付け

もう少し・・・と思うところで調味料はストップ。それ以上入れると濃い味になります。かわりに**香辛料**（七味・こしょうなど）、**香味野菜**（ねぎ・しそ・みょうがなど）や**ごま**を使うことで風味豊かにし、味を引き締めてくれます。

## ③ 献立

塩分の少ない酢の物やポン酢を使った料理を出来れば1日2回。

めん類や味のついたご飯（炊き込みご飯・寿司など）、丼物は週1回。

汁物は1日1杯。

全ての料理をうす味ではなく、味付けにメリハリを。

## 病院食の献立（例）

	その 1	その 2
朝	<p>*味噌汁 （なす・しめじ） （豆腐・ワカメ）</p> <p>*高野の煮付け</p> <p>*鯛味噌</p> <p>*牛乳</p>	<p>*味噌汁 （玉葱・椎茸） （豆腐・ワカメ）</p> <p>*青梗菜炒め煮</p> <p>*のり佃煮</p> <p>*牛乳</p>
昼	<p>*サバの変り煮 （白菜・花人参）</p> <p><u>*なます</u></p> <p>*平こんにゃくの田楽</p>	<p>*肉じゃが</p> <p><u>*胡瓜と油揚げの酢の物</u></p> <p>*ふろふき大根</p>
夕	<p><u>*れんこんバーグ</u> （レタス・トマト）</p> <p>*ほうれん草お浸し</p> <p>*卵豆腐</p> <p>*季節の果物</p>	<p>*さわらのシソ巻き焼き （もやし・プチトマト）</p> <p><u>*おろし和え</u></p> <p>*炒り卵</p> <p>*季節の果物</p>

\* は酢の物またはポン酢を利用

## 2) 会社員のつづやき



私は毎日お昼が  
外食です。  
何かいい方法ありま  
すか？



病院食は1日の塩分量は**6g**未満。  
**1食**にすると**2g**未満の計算です。こ  
れは外食では非常に難しい数字で  
す。しかし近づける事はできますの  
で、一緒に考えましょう。

# 外食のポイント

## ① 選び方



### 今まで

- 嗜好を優先
- 丼物、めん類とご飯の組み合わせ

今後は **野菜・白ご飯** 主義



- 野菜が多い食事を選ぶ
- 白ご飯の定食を選ぶ
- 肉より魚の定食を
- めん類はなるべく控える

## ② 食べるとき

- ◇ 漬け物は残す
- ◇ かけ醤油は少なく
- ◇ めん類の汁は残す
- ◇ 味噌汁などの汁物は半分残す

### ③ その他

- ・揚げ物は週に1回程度に
- ・野菜は不足しがちなので朝・夕食で補う

### ④ 避けたいメニュー

- ・ラーメン定食(例：ラーメン+チャーハン)
- ・うどん定食(例：うどん+いなり寿司)

理由：めん類とご飯の炭水化物のセットは野菜が不足。  
糖尿病の方は血糖値の上昇は必至。また塩分が  
過剰過ぎて調整できない。

#### ・回転寿司

理由：健康食と思いがちな寿司のあわせ酢には、砂糖・  
塩がしっかり入っている。これに醤油をたっぷり  
つけて食べると、塩分の過剰摂取は必至である。  
さらに汁物を注文すると、塩分の調整は難しい。

#### ・ファストフード(ハンバーガー、フライドチキンなど)

理由：油脂量が過多、調整が難しい。

## もう少し詳しく！ 外食・弁当屋 塩分・カロリー

食品名	塩分	エネルギー
ざるそば	2.2g	337Kcal
冷やし中華	5.1g	450Kcal
わかめうどん	5.8g	362Kcal
きつねうどん	5.1g	423Kcal
醤油ラーメン	5.3g	510kcal
とんこつラーメン	7.4g	670Kcal
焼きそば	5.8g	591Kcal
ミートスパゲティ	3.7g	600Kcal
カルボナーラ	2.0g	760Kcal
お好み焼き	5.2g	487Kcal
ビーフカレー	3.2g	797Kcal
牛丼(並)	2.5g	733Kcal
親子丼	3.7g	620Kcal
カツ丼	4.3g	944Kcal
天丼	3.0g	766Kcal
チーズバーガー	1.8g	307Kcal
てりやきバーガー	2.1g	487Kcal
のり弁当	4.0g	706Kcal

### 3) 一人暮らしのつばやき



僕は一人暮らしでコンビニ・惣菜を利用します。  
何かいいアドバイスはありますか？

外食と同様になかなか難しいですね。弁当やおにぎりなどには下図のような栄養成分表示が記載されています。商品を選ぶ時に見る習慣をつける事で エネルギーや塩分量を意識する事が出来ます。



栄養成分表示 [1個 (〇g) あたり]	
熱量	〇kcal
タンパク質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
<u>食塩相当量</u>	〇g

## コンビニ商品の塩分

お弁当	塩分量
 幕の内弁当 (白ご飯)	2.5g～3.5g
 幕の内弁当 (味付きご飯)	3.0～5.0g
 丼物	2.0～3.5g
 おにぎり	1.0～2.0g
 めん類	2.5～4.5g
 サンドイッチ	1.2～2.5g
 おでん	卵:0.6g 大根:0.4g こんにゃく:0.8g 牛すじ:0.3g さつま揚げ:1.0g ちくわ:0.8g
サラダチキンバー(60g) パスタサラダ お浸し・和え物 ドレッシング(小袋)	 1.0g 2.1～2.6g 0.5～1.5g 0.7～1.7g



それでは、コンビニ・お惣菜  
を使う時はどうしたらいいで  
すか？

# ①コンビニで購入する場合



選び方

今まで

- めん類とおにぎり
- お好み焼きや丼もの(カツ丼など)と野菜ジュース



今後は **定食・野菜** 主義



幕ノ内弁当  
(白ご飯)

+

野菜料理  
(サラダ・和え物・酢の物)



おにぎり

+

野菜料理  
(サラダ・和え物・酢の物)

注意して下さい！

野菜ジュースは『野菜』  
ではありません。

+

ヨーグルト  
または果物

## ②お惣菜を選ぶ場合

### 選び方

#### 今まで

- 揚げ物中心
- 野菜は付け合せ程度



今後は **魚・野菜・脱揚げ物** 主義



白ご飯

+

肉・魚  
(揚げもの  
以外)

+

野菜料理  
(サラダ・和え  
物・酢の物)

惣菜・コンビニを利用しながらの成功するポイントは、1品は家で作ることです。その料理を薄味にすれば、バランスの良い食事にも近づけます。

## ③食べ方にも注意は必要です

- ・ お弁当に入っているソース・しょう油は使わない
- ・ 漬物・梅干しは残す
- ・ 加工品のちくわ・ウィンナーは残す

## ④その他

野菜料理

を選ぶ時



マカロニ・春雨を使った料理  
(野菜の量が少ない)



ポテトサラダ・ごぼうサラダ  
(マヨネーズで和えているため  
高カロリー)



ドレッシングをかけるサラダ  
和え物・酢の物 (春雨以外)

加工品

(ウインナー等)

は残す

白ご飯を選ぶ



揚げ物はできれば残す

漬け物は残す

醤油はかけない

## 5. メニュー紹介

当院では1日塩分6g未満の食事を提供しています。少しの工夫でおいしい減塩食にすることができます。

外来の待合室や4階の談話室に献立のレシピを置いているので、ご自由にお持ち帰りください。

### アジ焼き浸し (141 kcal 塩分 0.8 g)

酢などの酸味は味を引き立て、物足りなさを和らげることができます。代わりにポン酢をかけるのもおすすめです。



#### 材料 (1人分)

アジ	80 g
油	1 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	10 g
しょうが	3 g
ごま油	1 g
★酢	8 g (小さじ約1と1/2)
★しょうゆ	4 g (小さじ約1/2)
★砂糖	3 g (小さじ1)

#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじん、しょうがは線切りにする。
- ② フライパンに油をひいて魚を焼く。
- ③ ごま油で炒めた①を魚にのせ、上から混ぜ合わせた★をかける。

## 白身魚香味焼き (140 kcal 塩分 1.1 g)

ねぎやしょうが、にんにくなどの香味野菜は、特有の香りや味わいが良いアクセントになります。



### 材料 (1人分)

白身魚	80 g
ねぎ	3 g
★しょうゆ	6 g (小さじ2)
★ごま油	2 g (小さじ1/2)
★おろししょうが	1 g
★おろしにんにく	0.5 g

### 作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ★と①を混ぜ合わせ、魚を漬けて30分程度おく。
- ③ フライパンで②を焼く。

## わさび醤油焼き (111 kcal 塩分 1.1 g)

わさびやこしょう、カレー粉などの香辛料を使用すると、味にメリハリが出て、薄味をカバーしてくれます。



### 材料 (1人分)

鶏もも肉	80 g
油	1g
★しょうゆ	5 g (小さじ約1)
★わさび	3 g (小さじ約1/2)
青しそ	1枚

### 作り方

- ① ★を混ぜ合わせ、鶏肉を30分程度漬ける。
- ② フライパンに油をひいて①を焼き、残った調味料を上から塗ってさらに焼く。
- ③ お好みで線切りにした青しそを上のにのせる。

## 豆腐きのこあんかけ (83 kcal 塩分 0.6 g)

とろみをつけることで具材に味がよく絡み、薄味でもしっかり味を感じることができます。きのこのうま味でおいしさUP!



### 材料 (1人分)

豆腐	80 g (1/4 丁)
しめじ	10 g
えのき	10 g
しいたけ	5 g
★しょうゆ	4 g (小さじ約 1/2)
★砂糖	3 g (小さじ 1)
★水	30 mL (大さじ 3)
片栗粉	1 g (小さじ 1/3)

### 作り方

- ① えのきは半分に切り切る。しめじはほぐし、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に①と★を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ 豆腐をレンジで2分加熱して水気を切り、②をかける。

## なす酢味噌かけ (26 kcal 塩分 0.2 g)

調味料を上からかけることで舌に直接味が伝わるため、薄味でも味を濃く感じます。



### 材料 (1人分)

なす	50 g
★白みそ	4 g (小さじ約 1/2)
★酢	3 g (小さじ約 1/2)
★砂糖	2 g (小さじ約 1/2)

### 作り方

- ① なすは乱切りにして、電子レンジで5分加熱する。
- ② ★を混ぜ合わせ、①にかける。

# フレイルをご存じですか？

フレイルは「加齢とともに、心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱化が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態像」※と言われており、食事はフレイル予防の面からもとても大切です。ここからはフレイル予防に必要な食事についてのポイントを解説します。

※鈴木隆雄. 厚生労働科学特別研究事業総括研究報告書

後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究 2016 年より

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりと持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

飯島勝矢 監修「フレイル予防ハンドブック」2022年から引用

# フレイルを予防する食事

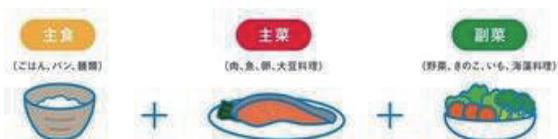
## ポイント1：3食しっかりとりましょう

料理が大変な時は市販の惣菜や缶詰・レトルト食品なども活用しましょう。



## ポイント2：1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

主食(ご飯・パン・めん類) + 主菜(魚・肉・大豆製品) + 副菜(野菜・きのこ・芋・海藻)



## ポイント3：いろいろな食品を食べましょう

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



弁当の購入・外食をする時にはバランスの整った幕の内弁当や定食を選ぶようにしましょう。

## ポイント 4：たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質をとることで筋肉量の低下を予防しましょう。  
目安は手のひらサイズです。



### たんぱく質を含む食品と量

食品名	目安量	たんぱく質量
ご飯	普通盛り 150g	3.8g
食パン	6枚切り 1枚	5.6g
うどん	1玉 200g	5.2g
鮭	1切れ 80g	16.1g
サバ	1切れ 80g	16.5g
豚肉ロース	50g	10.3g
牛肉スライス	50g	10.1g
ささみ	1本	9.6g
卵	1個	7.4g
豆腐	1/3丁 100g	7.0g
豆乳	1本 200ml	6.4g
牛乳	1本 200ml	6.6g
ヨーグルト	1カップ 70g	3.0g

# 高齢者のつばやき



近頃、食が細くなって食事を簡単に済ませることが多いんです。肉や魚もあんまり欲しくない。体力が落ちるのが心配です。

普段の食事をひと工夫して、たんぱく質を補える方法を一緒に考えましょう。



## 朝食

- ・トースト
- ・野菜サラダ
- ・コーヒー

**チーズ + 卵 + 牛乳 + ヨーグルト**



- ・チーズトースト
- ・卵と野菜サラダ
- ・カフェオレ
- ・ヨーグルト

※チーズには塩分も含まれているため、使いすぎには注意してくださいね。

## 昼食

- ・かけうどん
- ・果物

油揚げ + 豆腐

- ・きつねうどん
- ・冷奴
- ・果物

※うどんにワカメを加えると海藻もとれますよ。

※冷ややっこは薬味を効かせて、しょうゆは少なめにしましょう。

## 夕食

- ・ご飯
- ・鮭塩焼き
- ・大根煮付
- ・味噌汁(豆腐・ワカメ)

厚揚げ + 豚肉



- ・ご飯
- ・鮭塩焼き
- ・厚揚げと大根煮付
- ・豚汁

※塩焼きはしょうゆの代わりにレモン汁にすることで塩分カットできます。

※味噌汁に芋類やきのこなどを加えることで、汁が少なくなり減塩に繋がります。

## 間食

- ・せんべい
- ・お茶



せんべい⇒プリン お茶⇒牛乳・豆乳

- ・プリン
- ・牛乳または豆乳



※間食にたんぱく質が多いものを取り入れて、不足分を補いましょう。



魚や肉だけじゃなく、大豆製品や牛乳にもたんぱく質があるんですね。間食も楽しみながら、いつまでも元気で過ごしたいと思います。

楽しい食事の時間は食欲を増進させてくれます。家族や友人と会話しながら食べることも大切ですよ！



# 食事のわかる本

非売品

発 行 平成22年 5 月 1 日

第 11 版 令和 7 年 3 月 3 日

発行責任者 向井 省吾

発 行 者 福山循環器病院

広島県福山市緑町2-39

TEL(084)931-1111

<http://www.fchmed.jp/>

編集・製作 岡本光代（管理栄養士）



特定医療法人 財団竹政会  
**福山循環器病院**