

10月

11月



食生活改善推進員おすすめレシピ



鮭のちゃんちゃん焼き

ごぼうのスープ

さつまいもと刻み昆布の煮物

鮭のちゃんちゃん焼き

材 料	4人分（廃棄含む）
生鮭	4切れ
酒	大さじ1と1/3
にんじん	中1/2個（90g）
たまねぎ	中1/2個（90g）
キャベツ	葉5枚（140g）
しめじ	1/2パック（45g）
サラダ油	小さじ1と1/2
A	
みそ	大さじ2
みりん	小さじ2
酒	大さじ1と1/3
さとう	小さじ2
バター（有塩）	12g

【作り方】

- ① 鮭はバットに並べ、酒をふりかけ5分ほど置く。
キッチンペーパーで水気を軽くふく。
- ② にんじんは皮をむき短冊切り、たまねぎは薄切りにする。キャベツはざく切り、しめじは石づきを落とし小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼く。両面にこんがりとし焼き色がついたら弱火にし、②の野菜・きのこを鮭の周りや上にのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、蓋をして約7～8分蒸し焼きにする。
- ④ バターをのせ、溶けたら全体を混ぜ合わせ盛りつける。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
163	13.0	6.4	2.1	1.3

ごぼうのスープ

材 料	4人分（廃棄含む）
ごぼう	中1本（180g）
たまねぎ	中1個（200g）
バター（有塩）	8g
A	
水	400cc
コンソメ（顆粒）	大さじ1と1/3
牛乳	320cc
こしょう	少々

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげて斜めに薄く切る。
たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を弱火でしんなりするまで炒める。Aを加え沸騰させたら、蓋をして弱火で柔らかくなるまで煮る。※煮詰めすぎない。
- ③ ②の粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻す。
牛乳を加え温め、こしょうを振って仕上げる。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
107	3.3	4.4	3.0	1.2

冷凍のささがきごぼうでも作れます。
ごぼうは水溶性と不溶性食物繊維をバランスよく含み、便秘改善や生活習慣病予防、免疫力アップに役立ちます。

さつまいもと刻み昆布の煮物

材 料	4人分（廃棄含む）
さつまいも	中1本（280g）
刻み昆布（乾）	12g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
水	適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
99	0.9	0.1	3.2	0.9

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2cm幅くらいの半月切りにし、水にさらす。刻み昆布は水洗いし、ざるにあげ、水を切っておく。
- ② 鍋に水気を切ったさつまいもと刻み昆布を入れ、さつまいもが浸るくらいの水を加える。
- ③ ②を火にかけ、ひと煮立ちしたら、弱火で煮る。さつまいもが柔らかくなり、汁気が少なくなってきたら、めんつゆを加え全体になじませながら、汁気を飛ばす。



海藻類・いも類 を食事に取り入れてますか？



フレイル予防のための食事支援事業を通して…



私たち食生活改善推進員は、地域の65歳以上の方に、家庭訪問や地域の集会などで、フレイル予防のための食生活についてお伝えしています。＊フレイルとは、健康な状態から要介護に移行する中間の時期をいいます。

左下のフレイル予防のためのチェックシート「さあ にぎやか（に） いただく」を用いて食事の内容について聞き取りをしたところ、10食品群のうち「海藻類」の摂取状況が約7割と最も低く、次いで「いも類」が低い傾向にあることがわかりました。【下記のグラフ参照】

そこで、今回、それらの食材を使った簡単にできる“さつまいもと刻み昆布の煮物”のレシピを紹介しています。ぜひ、今日の一品に作ってみてください。

<フレイル予防のためのチェックシート>

おいしく食べてフレイル予防！

1日3食とりましょう 料理が大変な時は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品も活用しましょう！

主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう 主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスが整いやすくなります。

いろいろな食品を食べましょう - 主食にプラス10品目 - 様々な種類の食品をとると、栄養をまんべんなくとりやすくなります。目標は1日10品目です。10品目の覚え方が「さあ、にぎやか（に） いただく」です。毎日の食事で、主食にプラスして7品目以上をとるように目指しましょう。

1日の食事で、食べた食品にチェックをしましょう。

さかな	☐	魚、イカ、タコ、貝類など 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDがとれる
あぶら	☐	油、バターなど 適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要
にく	☐	牛肉、豚肉、鶏肉など 良質なたんぱく質がとれる
ぎゅうにゅう	☐	牛乳、ヨーグルト、チーズなど たんぱく質とカルシウムがとれる
やさい	☐	緑黄色野菜、淡色野菜 ビタミンや食物繊維が豊富、旬の野菜は栄養価が高い
かいそう	☐	わかめ、昆布、ひじき、のりなど ミネラルと食物繊維がとれる
いも	☐	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもとれる
たまご	☐	鶏卵など 良質なたんぱく質がとれる
だいず	☐	豆腐、納豆、豆乳など たんぱく質やカルシウムがとれる
くだもの	☐	季節のくだもの ビタミン、ミネラルが多く、食物繊維もとれる

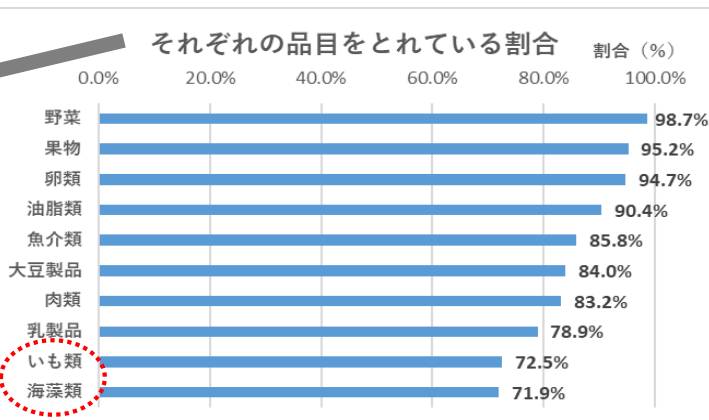
※「さあにぎやか（に）いただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合意書です。

伊勢崎市食生活改善推進協議会

～ 令和7年度聞き取り調査の結果（一部抜粋）～

フレイル予防には、主食（ごはん・パン・麺類）にプラスして、1日7品目以上とることが推奨されています。7品目以上とれている人の割合は89.0%でした。

食品ごとの摂取状況は下記をご参考ください。



いろいろな食品を組み合わせ、食事を楽しむことがフレイル予防につながります！



令和7年度は、家庭訪問や集会を通じて374人の方にフレイル予防についてお伝えすることができました。ご協力ありがとうございました。