

低栄養を予防する食事

第3回

「元気100歳

「いいねかっちゃん弁当」

《コンテスト作品集》



最優秀賞 めざせ！長寿日本一弁当

目次

“低栄養”を予防するポイント	1
最優秀賞 「めざせ！長寿日本一弁当」	2・3
佐渡市長賞 「元気弁当」	4・5
優秀賞 「もやしでしゃきっと あったか弁当」	6・7
優秀賞 「元気いきいき弁当」	8・9
おすすめレシピ～入賞作品以外～	10～13

「フレイル」

フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、要介護状態になる可能性が高い状態をいいます。食生活を見直す、運動や社会参加に積極的に取り組むことで、健康な状態に戻すことができる状態です。

「低栄養」

フレイルの場合、低栄養とはエネルギーとたんぱく質が不足し、必要な栄養素が足りない状態です。低栄養になるとフレイルが進みます。

低栄養を予防して、健康長寿を目指しましょう！



「低栄養」を予防する食事のポイント！

【ポイント①】食事は1日3食食べましょう。

3食しっかり食べることで、必要なエネルギーやたんぱく質をとることができます。食べる量が少ない人は、間食で補いましょう。

【ポイント②】主食、主菜、副菜をそろえましょう。

主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。



【ポイント③】肉・魚・卵などの良質なたんぱく質をとりましょう。

高齢期になると、たんぱく質は、筋肉を保つうえで欠かせません。ごはんや野菜だけでなく、肉や魚も積極的に食べるようにしましょう。普段の料理にたんぱく質を含むハムやチーズ、練り製品等の手軽な食品をプラスしてみるのも良いでしょう。



この作品集に掲載されている料理は、たんぱく質を多くとることができるように考えられています。献立作成の参考にしてください。

※糖尿病や腎臓病等の疾患があったり、食事制限がある場合は、かかりつけ医や管理栄養士などに個別に相談しましょう。

最優秀
賞

めざせ！長寿日本一弁当

作成者 チーム小木

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	771kcal
たんぱく質	31.6g
脂質	31.6g
炭水化物	85.3g
食塩相当量	2.2g



お弁当のポイント

・カレー味、酢の味、みそ味等とバリエーションを考えました。すべて簡単にできるメニューでシンプルで高齢者にもなじみのある料理を意識しました。果物は旬の果物を用意しました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

サクラマスのカレー風味焼き

【材料（2人分）】

サクラマス ✿	120g
塩こしょう	適量
カレー粉	小さじ 1/3
米粉 ✿	6g
油	大さじ 1/2
ミニトマト	60g

【作り方】

- ① サクラマスを食べやすい大きさに切る。
- ② ①に塩こしょうをし、米粉とカレー粉を混ぜたものをまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

アスパラベーコン

【材料（2人分）】

アスパラガス ✿	40g
ベーコン	16g
油	4g

【作り方】

- ① アスパラガスは下の硬い部分の皮をむき茹でる。
- ② ①を4等分し、ベーコンを巻く。
- ③ フライパンに油を熱し②を焼く。

なすとピーマンのひき肉みそ炒め

【材料（2人分）】

なす *	100 g
ピーマン *	20 g
豚ひき肉	20 g
油	10 g
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2

【作り方】

- ① なすとピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①とひき肉を炒める。
- ③ ②にみそ、砂糖、酒を入れて炒める。

いろどり卵焼き

【材料（2人分）】

卵	2個
しめじ	10 g
ピーマン *	6 g
ひじき	0.4 g
ツナ缶（汁とも）	24 g
かに風味かまぼこ	10 g
しょうゆ	1 g
油	大さじ 1/2

【作り方】

- ① しめじ、ピーマンはみじん切りにする。かに風味かまぼこは1 cm幅に切り軽くほぐす。
- ② ひじきは、水で戻す。
- ③ ボウルに卵を割り入れ①と②、ツナ缶を入れて、よく混ぜる。しょうゆを入れる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。

春雨の酢の物

【材料（2人分）】

春雨	12 g	
きゅうり *	20 g	
にんじん	6 g	
みかん缶詰	10 g	
A {	酢	6 g
	砂糖	5 g
	しょうゆ	2 g

【作り方】

- ① 春雨は3~4 cmに切ってさっと茹でる。
- ② にんじんはせん切りにしてさっと茹でる。きゅうりもせん切りにしておく。みかん缶詰は缶汁を切っておく。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて①と②を和える。

季節の果物

【材料（2人分）】

りんご * 80 g

佐渡市長
賞

元気弁当

作成者 佐渡総合高校

栄養成分（1人分）

ごはん 150g を含む

エネルギー	609kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	23.3g
炭水化物	71.7g
食塩相当量	1.5g



お弁当のポイント

- ・ 彩りを考えて、いろいろな色の野菜を入れました。
- ・ 塩分量にも気をつけました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

鶏つくねの大葉巻き

【材料（2人分）】

鶏ひき肉	120g
<u>たまねぎ</u> ✿	20g
塩	少々
大葉	4枚
おろししょうが	少々
めんつゆ	5g
酒	5g
溶き卵	30g
パン粉	3g
油	7g

【作り方】

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に塩を加え、よくこねる。粘りが出てきたら①のたまねぎ、おろししょうが、めんつゆ、酒、溶き卵、パン粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 大葉を広げて、スプーンで②を適量のせて包む。
- ④ フライパンに油を熱し、弱めの中火で焼く。片面が焼けたら、ひっくり返し蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。

なすと豚肉の甘辛焼き

【材料（2人分）】

<u>なす</u> ♪	80 g
豚こま切れ肉	40 g
砂糖	少々
しょうゆ	6 g
酒	少々
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
油	6 g
いりごま	少々

【作り方】

- ① なすは食べやすい大きさに乱切りにし、水につけておく。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンに油を熱し、なすと豚肉を火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら②を入れて1分ほど炒め合わせる。
- ⑤ ごまを散らす。

かぼちゃとクリームチーズのサラダ

【材料（2人分）】

<u>かぼちゃ</u> ♪	80 g
<u>きゅうり</u> ♪	60 g
クリームチーズ	15 g
マヨネーズ	4 g
塩	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮付きのまま、厚さ7～8mmくらいの食べやすい大きさに切り、耐熱容器になるべく重ならないように並べる。
- ② 小さじ1程度の水をまんべんなく振りかけ、ふんわりとラップをする。
- ③ 電子レンジ600Wで1分ほど加熱し、やわらかくし、スプーンで粗くつぶす。
- ④ きゅうりを1mmほどの輪切りにし、塩もみをしておく。
- ⑤ ③にクリームチーズとマヨネーズ、④をしっかりとしぼって加え、さっくりと混ぜる。

ミニトマト

【材料（2人分）】

ミニトマト ♪ 20g



もやしでしゃきっと あったか弁当

作成者 ひまわり

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	736kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	28.4g
炭水化物	91.7g
食塩相当量	2.2g



お弁当のポイント

- ・ハンバーグに、低カロリーで食物繊維やビタミンCなど栄養価の高いもやしを多く入れ、かつ食感がアクセントになるようにしました。
- ・彩りや食材（季節の野菜）が豊富に使えるよう工夫しました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

もやし入り団子の照り焼き

【材料（2人分）】

豚ひき肉	120g
酒	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	小さじ 1/2
もやし	120g
片栗粉	30g
ひじき(乾燥)	2g
油	14g
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
レタス	20g
<u>ミニトマト</u> ✿	4個

【作り方】

- ① 豚ひき肉に、酒、しょうゆを入れて混ぜる。ひじきは、戻しておく。
- ② もやしを半分に切り、片栗粉をまぶして、ひき肉に加え、ひじきも加えて、ねり混ぜる。
- ③ 人数分に分け、丸める（1人2個）。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼いてから蓋をして、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 酒、みりん、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、④に加え、煮からめる。
- ⑥ 付け合わせにレタスとミニトマトをそえる。

なすとピーマンじゃこ煮

【材料（2人分）】

なす *	60 g
ピーマン *	30 g
しめじ	20 g
油揚げ	1 枚
じゃこ	14 g
ごま油	10 g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	5 g

【作り方】

- ① なすは、乱切りにして、水にさらす。ピーマンは、食べやすい大きさの乱切りにする。しめじは軸を除きほぐす。油揚げは、短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすとピーマン、しめじを炒め、しんなりしたら、油揚げと調味料を加えて炒める。じゃこを加えてさっと炒める。

ごまあえ

【材料（2人分）】

さやいんげん *	60 g
にんじん	20 g
白すりごま	10 g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① さやいんげんは、へたを除き、長さを半分に切る。にんじんは、せん切りにする。
- ② さやいんげん、にんじんを2分程茹でる。
- ③ 調味料を合わせておき、②が冷めたら和える。

オレンジ

【材料（2人分）】

オレンジ	50 g
------	------

【作り方】

- ① くし切りにして、盛り付ける。



元気いきいき弁当

作成者 よつばのクローバー

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	632kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	14.7g
炭水化物	94.9g
食塩相当量	1.6g



お弁当のポイント

・身近な旬の野菜を使って彩りよく献立を考えました。

❖がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

鮭のきのこソテー

【材料（2人分）】

鮭 切り身 80g	2切れ
塩こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
しめじ	2/3 袋
<u>生しいたけ</u> ❖	2枚
ベーコン（ハーフ）	2枚
<u>ピーマン</u> ❖	1個
油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
サラダ菜	4枚

【作り方】

- ① 鮭は2～3等分し骨をとり、塩こしょうをふる。
- ② しめじは小房に分ける。しいたけは石づきを除き薄く切る。ベーコンとピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭に小麦粉をまぶして焼く。両面焼いたら取り出しておく。
- ④ フライパンでしめじ、しいたけ、ベーコン、ピーマンを炒め、しょうゆと酒で調味する。
- ⑤ サラダ菜を敷き、鮭をのせ、その上に④をのせる。

かぼちゃの茶巾

【材料（2人分）】

<u>かぼちゃ</u> ♪	150 g
牛乳	大さじ 1/2
砂糖	小さじ2
レーズン	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮をとり、やわらかくなるまで加熱する。（電子レンジ使用）
- ② かぼちゃをつぶして、砂糖と牛乳を混ぜる。ラップに包んで茶巾にしぼり、レーズンを飾る。

ほうれんそうのごまあえ

【材料（2人分）】

<u>ほうれんそう</u> ♪	140 g
<u>にんじん</u> ♪	20 g
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ1
すりごま	大さじ1

【作り方】

- ① ほうれんそうは茹でて冷まし、水気を切って2～3cmの長さに切る。にんじんはせん切りにして茹でて冷ます。
- ② ボウルに砂糖、みそ、すりごまを合わせ、水気をしぼった①を和える。

ミニトマトのシロップ煮

【材料（2人分）】

<u>ミニトマト</u> ♪	4個
砂糖	大さじ 1/2
水	適量

【作り方】

- ① ミニトマトは皮をむく。
- ② 砂糖と水を鍋に入れ、①を煮る。

おすすめレシピ



応募いただいた全作品
の中から入賞作品以外
のおすすめのレシピを
紹介します！



ささみのピカタ～野菜添え～



【材料（2人分）】

鶏ささみ	2本
塩こしょう	適量
卵	1個
粉チーズ	6g
油	大さじ 1/2
<u>かぼちゃ</u> ♪	60g
<u>アスパラガス</u> ♪	40g
<u>ミニトマト</u> ♪	4個
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① ささみは筋を取り肉たたきで軽くたたき、厚みを均一にし、塩こしょうをふる。卵と粉チーズを混ぜたものにくぐらせて、油をひいたフライパンで焼く。余った卵はフライパンに流し込み、一緒に焼く。蓋をして、中弱火で中まで火を通す。
- ② かぼちゃは薄切り、アスパラガスは食べやすい大きさに切り、フライパンで蒸して軽く塩こしょうをふる。ミニトマトも一緒に添える。

ささみをたたいて柔らかく
食べやすくします。

季節の野菜を添えること
で彩りもよいです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	187kcal	たんぱく質	20.4g
脂質	7.3g	炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.8g		

すりみしゅうまい



【材料（12個分）】

<u>すりみ</u> ♪	1袋
<u>たまねぎ</u> ♪	100g
しょうが汁	少々
片栗粉	大さじ1と 1/2
しゅうまいの皮	12枚
コーン	15g

【作り方】

- ① たまねぎをみじん切りにし、すりみ、しょうが汁、片栗粉を入れよくこねて冷蔵庫で15分休ませる。
- ② しゅうまいの皮に包んでコーンを飾り、フライパンに並べて焼く。
- ③ しゅうまいに焼き目が付いたら、水を100ml加えて、蓋をして4分くらい蒸し焼きにする。

すりみとたまねぎのバランスを考え
シャキシャキ感を残し、調味料を加
えず、すりみの味を活かしています。

栄養成分（3個分）

エネルギー	89kcal	たんぱく質	5.5g
脂質	1.8g	炭水化物	12.6g
食塩相当量	0.6g		

トロトロなすのオリーブオイルマリネ



【材料（2人分）】

<u>なす</u> *	1本
かに風味かまぼこ	2本
オリーブオイル	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/3
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① なすにフォークで穴を開け皮をむき、ラップで包み電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱する。ラップを外して粗熱を取る。
- ② ボウルにかに風味かまぼこをほぐして入れ、オリーブオイル、レモン汁、しょうゆ、塩こしょうを加える。①のなすを加えて混ぜ合わせる。

電子レンジで手軽に作れ、かに風味かまぼこを加えることで、たんぱく質がアップします。

栄養成分（1人分）

エネルギー	26kcal	たんぱく質	1.6g
脂質	1.1g	炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.8g		

さば缶と白菜のとろっと煮



【材料（3人分）】

<u>はくさい</u> *	3枚
さばのみそ煮缶	1缶
しょうが	10g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ラー油	少々

【作り方】

- ① はくさいをざく切りにする。しょうがの皮をむき、せん切りにする。
- ② 鍋に①、さばのみそ煮缶を汁ごと、酒、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れて蓋をし、弱火で 10 分程はくさいがしんなりして汁気が出るまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を回し入れて弱火で加熱し、全体にとろみがついたら火からおろす。
- ④ お好みでラー油をかける。

手軽に作れ、野菜とたんぱく質をしっかりとることができます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	113kcal	たんぱく質	7.5g
脂質	6.0g	炭水化物	6.9g
食塩相当量	1.2g		

たんぱく質をしっかりと食べて健康長寿！ 「元気 100 歳いいねかっちゃん弁当」

佐渡市の高齢者食支援事業では、平成 30 年度、令和元年度に引き続き、低栄養を予防するためのオリジナルのお弁当レシピを公募する「第 3 回元気 100 歳いいねかっちゃん弁当」コンテストを実施しました。

コンテストでは、4 つの作品が入賞しました。

この作品集を参考に、高齢期の食への理解を深め、たんぱく質をしっかりと摂り、低栄養を予防しましょう。

第 3 回「元気 100 歳いいねかっちゃん弁当」コンテスト 実施結果

★応募総数 36 件

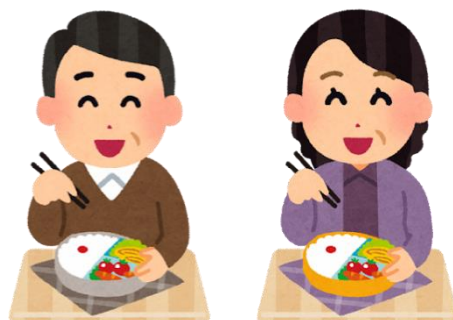
★受賞作品

最優秀賞「めざせ！長寿日本一弁当」

佐渡市長賞「元気弁当」

優秀賞「もやしでしゃきっと あったか弁当」

優秀賞「元氣いきいき弁当」



発行 令和 4 年 2 月

佐渡市 〒952-1292 新潟県佐渡市千種 232 番地
高齢福祉課

電話：0259-63-3790 FAX：0259-63-5121

E-Mail：h-korei@city.sado.niigata.jp

市民生活課健康推進室

電話：0259-63-3115 FAX：0259-63-5126

E-Mail：h-hoken@city.sado.niigata.jp

佐渡市 HP <https://www.city.sado.niigata.jp/>