

低栄養を予防する食事

第2回

「元氣 100 歳

いいねかっちゃ弁当」

—コンテスト作品集—



目次

「低栄養」を予防するポイント	・・・	1
最優秀賞「アレンジ日替り OK 参重丸弁当」		2, 3
優秀賞「色どりあざやか弁当」	・・・	4, 5
佐渡市長賞「おやっさいとおにくっく」	・・・	6, 7
入選「はいからべんとう」	・・・	8, 9
入選「元気はつらつ弁当」	・・・	10, 11
おススメレシピ	・・・	12~15

「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。適切な介入により、機能を戻すことができる状態です。

「低栄養」

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、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3食きちんと食べましょう。

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、おやつで補いましょう。

【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。

【副菜】

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。



【主菜】

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。

【主食】

ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

【その他】

汁物、飲料、牛乳、乳製品、果物など

おやつは、たんぱく質が豊富なプリン、甘納豆、ヨーグルト、プロセスチーズ等がおすすめです。

【ポイント③】魚・肉・卵などの良質なたんぱく質をとりましょう。

高齢になると、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等の手軽な食品をプラスしてみるのも良いでしょう。

【たんぱく質摂取の1日の推奨量】

	男性	女性
50歳以上	60g	50g

「日本人の食事基準（2015年版）」参照

食品	たんぱく質
ごはん	100g(こども茶碗1杯) 3.5g
まぐろ	50g(刺身5切れ) 12.2g
魚肉ソーセージ	100g(1本) 11.5g
さば水煮缶	190g(1缶) 39.7g
豚もも肉	25g(1枚) 4.9g
ロースハム	30g(3枚) 5g
鶏ささみ	40g(1本) 9.8g
卵	50g(1個) 6.2g
木綿豆腐	100g 6.6g
納豆	45g(1パック) 7.4g
牛乳	200ml(1杯) 6.8g

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

アレンジ日替わりOK 参重丸弁当

作成者 チームやってみますか!!

古藤 順子・土屋 さちみ・土岐 幸子

栄養価(1人分)

エネルギー	689kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	21.4g
炭水化物	95.2g
食塩相当量	2.9g



◎ポイント◎

身近にある食材で手軽に作れ、飽きが来ないように食材を替えて作れるようにしました。彩りよく、辛味・甘味・塩味もバランスが良くなるようにし、梅干を防腐として添えました。

★は佐渡産食材です。

鶏もも肉のピリ辛から揚げ

【材料 (2人分)】

鶏もも肉	120g	
塩こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
さつまいも★	60g	
ししとうがらし	25g	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	小さじ1強
	砂糖	大さじ1/2
	コチュジャン	2g
	おろしにんにく	少々
レタス	30g	
ミニトマト★	4個	
白ごま	少々	

【作り方】

- ① さつまいもはくし切りにし、水にさらす。ししとうがらしに切れ込みを入れておく。鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ② さつまいも、ししとうがらしは水分をふき取り、鶏肉に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 180℃の油でさつまいもとししとうがらし、鶏肉を揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にAを絡める。
- ⑤ レタス、ミニトマトを添えて盛り付け、白ごまをふる。

酢の物

【材料 (2人分)】

きゅうり★	80g
しらす	6g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩(塩もみ用)	少々

【作り方】

- ① きゅうりは薄くスライスし、塩もみし、5分置いた後水洗いして絞っておく。
- ② しらすはさっと湯通しして冷ます。
- ③ 調味料を混ぜてきゅうりとしらすを和える。

卵焼き

【材料 (2人分)】

卵	1個
かにかまぼこ	1本
いんげん★	10g(2本)
白だし	小さじ1/2
水	大さじ1/2
油	少々
青しそ★	2枚

【作り方】

- ① 卵を溶き、白だしと水を加えて混ぜる。
- ② いんげんはさっと茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、卵の半量を焼き、いんげんとかにかまぼこをのせ、卵でクルクルと巻き付ける。
- ④ 残りの卵を入れて焼き、ラップで形を整える。
- ⑤ 青しそを添える。

煮物

【材料 (2人分)】

厚揚げ	40g
かぼちゃ★	80g
しいたけ★	1枚
だし汁 (昆布とかつお節)	100ml
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2弱

【作り方】

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで油をとる。
- ② かぼちゃは一口大に切る。
- ③ しいたけは半分に切る。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れ、材料を加えて沸騰させ、弱火で10分煮る。
- ⑤ 一度材料を取り出し、だし汁を煮詰める。
- ⑥ 材料を戻して味を絡ませ、あら熱を取る。

優秀賞

色どりあざやか弁当

作成者 濱野 珠奈

栄養価(1人分)

エネルギー	601kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	14.5g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.0g



◎ポイント◎

高齢者向けにかむ力も大事だと思い、食感のよいレンコンを使用したことで、たくさん噛むことができるお弁当です。

香りのよい大葉を使用し、減塩効果があります。

野菜をたっぷり使用して色どりあざやかにしました！

★は佐渡産食材です。

れんこんのはさみ焼き

【材料 (2人分)】

鶏ひき肉	100g	
れんこん	100g	
おろししょうが	3g	
片栗粉	小さじ1	
こしょう	少々	
油	小さじ1弱	
A	しょうゆ	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1弱
	みりん	小さじ2

【作り方】

- ① れんこんは厚さ3mmほどにスライスして水にさらしておき、その後水気をふきとる。
- ② 鶏ひき肉に、しょうが、片栗粉、こしょうを入れてこねる。
- ③ れんこんの間に、穴からはみでるくらいのひき肉をのせてはさむ。
- ④ ③に分量外の片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。
- ⑥ Aを合わせて回し入れ、煮からめる。

大豆とこねぎとにんじんの卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
牛乳★	20g
大豆（ゆで）	20g
にんじん★	20g
こねぎ	10g
油	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、角切りにする。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ ①、②、大豆を混ぜ合わせる。
- ④ 溶いた卵と牛乳、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。

ちくわの青しそ巻き

【材料（2人分）】

ちくわ	2本
青しそ	4枚

【作り方】

- ① ちくわ、青しそを半分に切る。
- ② ちくわを青しその上にのせて巻く。
- ③ 爪楊枝で2か所刺して固定する。

にんじんしりしり

【材料（2人分）】

にんじん★	40g	
ツナ缶	1/2缶	
水	20ml	
卵	15g	
A	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々

【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 熱したフライパンに、ツナを油ごと入れ、にんじんと一緒に炒める。
- ③ Aを加えてふたをし、火を弱め2～3分加熱する。
- ④ ふたを外し、混ぜながら残った汁気を飛ばし、溶き卵でとじる。

ピーマンと塩昆布和え

【材料（2人分）】

ピーマン★	30g（1個）
塩昆布	5g
ごま油	少々

【作り方】

- ① ピーマンは細切りにして、電子レンジで加熱する。
- ② ①に塩昆布とごま油を加えて混ぜ合わせる。

付け合わせ

【材料（2人分）】 ミニトマト★ 4個

果物

【材料（2人分）】 なし★ 70g

佐渡市長賞

おやっさいとおにくっく

作成者 渡部 優和

栄養価(1人分)

エネルギー	695kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	25.5g
炭水化物	83.7g
食塩相当量	1.5g



◎ポイント◎

- ・味の薄さを感じさせないようにカレー粉を使用しました。
- ・卵焼きにチーズをプラスして手軽にたんぱく質を取れます！

★は佐渡産食材です。

グリーンアスパラガスの肉巻き

【材料 (2人分)】

豚もも薄切り肉	70g (2枚)
アスパラガス★	60g (3本)
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々
油	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 肉の幅に合わせてアスパラガスを切る。
- ② 沸騰したお湯に塩少々を加え、①のアスパラガスを茹でる。
- ③ 肉に塩こしょう、カレー粉で味をつけ、茹でたアスパラガスを巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。

にんじんとごぼうの肉巻き

【材料 (2人分)】

豚もも薄切り肉	70g (2枚)
にんじん★	40g
ごぼう★	50g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々
油	小さじ 1/2

【作り方】

- ① にんじんとごぼうを棒状に切り、茹でる。
- ② 肉に塩こしょう、カレー粉で味をつけ、茹でたにんじんとごぼうを巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

チーズ入り卵焼き

【材料 (2人分)】

プロセスチーズ	1個
卵	2個
水	20g
塩こしょう	少々
油	小さじ1強

【作り方】

- ① チーズをフライパンの幅に合わせて切る。
- ② 卵に水、塩こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱したフライパンに②を流し入れ、少し焼いたらチーズを入れて巻く。
- ④ 移動させながら卵を加えて巻く。

さつまいものレモン煮

【材料 (2人分)】

さつまいも★	60g
塩	少々
砂糖	大さじ2弱
レモン汁	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ② 沸騰したお湯に塩少々と①を入れ、軟らかくなるまで煮る。
(※水の量が少量になるまで煮る。)
- ③ 砂糖、レモン汁を加えて、煮詰める。

ブロッコリーのごまじょうゆあえ

【材料 (2人分)】

ブロッコリー★	60g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーを適当な大きさに切り分け、茎の部分に十字の切り込みを入れる。
- ② 沸騰したお湯に塩少々と①を入れて茹でる。
- ③ 茹で上がったたら、熱いうちにしょうゆとごま油と和える。

入選

はいからべんとう

作成者 チーム赤泊

栗津 久美子・石塚 直美・五十子 慶子

栄養価(1人分)

エネルギー	675kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	21.0g
炭水化物	87.2g
食塩相当量	2.3g



◎ポイント◎

- ・たらのピカタは衣にも粉チーズを入れ、たんぱく質を摂れるようにした。
- ・揚げぎょうざはサラダチキンを使うことによって作りやすくした。
- ・しめじとアスパラの炒め煮は手に入りやすい食材で作れるようにした。
- ・大学かぼちゃは箸休めに。
- ・紫たまねぎのらっきょう酢漬けは味のアクセントとして入れた。

★は佐渡産食材です。

たらのピカタ

【材料 (2人分)】

たら切り身★	60g×2切れ	
塩こしょう	適量	
小麦粉	適量	
A {	卵	1/2個
	粉チーズ	大さじ1
	パセリ (みじん切り)	大さじ2
油	大さじ1/2	

【作り方】

- ① たらに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①につける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。

揚げぎょうざ

【材料（2人分）】

サラダチキン	30g
アスパラガス★	20g（1本）
プロセスチーズ	2個
ぎょうざの皮	4枚
揚げ油	適量

【作り方】

- ① サラダチキンを包みやすい大きさに裂く。
- ② アスパラガスはななめ薄切りに、チーズは半分に切る。
- ③ ①、②をぎょうざの皮で半分に折に包み、油で揚げて半分に切る。

しめじとアスパラの炒め煮

【材料（2人分）】

しめじ	40g
アスパラガス★	50g（2本）
油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	50ml

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、アスパラはしめじと同じくらいの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 油がまわったら、しょうゆ、みりん、水を加え、汁がなくなるまで炒め煮にする。

大学かぼちゃ

【材料（2人分）】

かぼちゃ★	80g	
A {	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
黒ごま	小さじ1	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切り、低温の油でじっくり揚げる。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れてからめ、黒ごまをふる。

紫たまねぎのらっきょう酢漬

【材料（2人分）】

紫たまねぎ★	30g
きゅうり★	50g
塩	少々
ミニトマト★	4個
らっきょう酢	大さじ2

【作り方】

- ① 紫たまねぎは、繊維を切るように薄切りにし、電子レンジで20秒温める。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩をまぶし、10分置いて水気を絞る。
- ③ ミニトマトは湯むきし、半分に切る。
- ④ ①～③をらっきょう酢で和える。

入選

元気はつらつ弁当

作成者 チーム小木

菊地 照美・金子 マチ子・中川 千鶴子

栄養価(1人分)

エネルギー	601kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	22.0g
炭水化物	76.0g
食塩相当量	1.8g



◎ポイント◎

- ・肉や魚でたんぱく質たくさん！
- ・肉や野菜を小さく切っているため高齢者でも食べやすい！

★は佐渡産食材です。

鶏肉の梅酒煮

【材料 (2人分)】

鶏もも肉	100g
梅酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1強
<付け合せ>	
しめじ	30g
にんじん	30g

【作り方】

- ① 鶏肉は皮をむく。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじんは皮をむいて、輪切りにする。
- ③ 鍋に梅酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮立てる。
- ④ 鶏肉と付け合わせの野菜を入れて10分程弱火で煮る。

だいこんのきんぴら

【材料（2人分）】

だいこん★	60g		
にんじん	10g		
しらたき	20g		
しらす	5g		
油	小さじ1		
A	┌ 砂糖	小さじ1	
		├ しょうゆ	小さじ1
		└ 酒	小さじ1

【作り方】

- ① だいこんは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ② しらたきは、さっと湯通しして2cm長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、だいこん、にんじん、しらたきを炒め、しらすを加える。
- ④ Aで味つけをする。

ツナ缶とピーマン炒め

【材料（2人分）】

ピーマン★	3個		
ツナ缶	1/2缶		
A	┌ 酒	少々	
		├ しょうゆ	少々
		└ 中華だし	少々
		└ おろししょうが	少々
		└ こしょう	少々

【作り方】

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② ツナ缶の油で、ピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ ツナとAを加えて、味つけをする。
- ④ 仕上げにこしょうをふる。

かぼちゃのサラダ

【材料（2人分）】

かぼちゃ★	60g
にんじん	15g
きゅうり★	15g
紫たまねぎ★	5g
チーズ (さけるタイプ)	10g
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm角のさいの目切りにし、電子レンジで加熱し、柔らかくする。
- ② にんじんは7cm角のさいの目切りにし、硬めに電子レンジで加熱する。
- ③ きゅうりは1cm角のさいの目切りにする。
- ④ 紫たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ⑤ チーズを裂く。
- ⑥ すべての材料をマヨネーズで和える。

おススメレシピ

応募いただいた全作品の
中から入選作品以外
のおススメのレシピを
紹介します！



チーズを入れて、おいしさ
アップ。
手作りトマトソースも
おいしいです！

煮込みハンバーグ

【材料（2人分）】

豚ひき肉	100g
たまねぎ	60g
えのき	20g
プロセスチーズ	2個
パン粉	10g
塩こしょう	少々
油	大さじ1/2
～ソース～	
トマト	100g
たまねぎ	50g
えのき	30g
しめじ	40g
コンソメ	1/2個
水	100ml

【作り方】

- ① たまねぎ、えのきはみじん切り、ベビーチーズは半分に切る。
- ② たまねぎ、えのき、ひき肉、パン粉、塩こしょうをよく混ぜ、4等分にする。
- ③ チーズを中心に②で包み、丸く形を整える。
- ④ ソースの材料を切る。トマトはざく切り、たまねぎは粗くみじん切り、えのきは2cmに切り、しめじはほぐす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れて両面に焼き目を付けて一度取り出す。
- ⑥ 同じフライパンで④を炒める。
- ⑦ 水、コンソメを加え、ハンバーグを戻し入れ煮詰める。

いつもの卵焼きに
厚揚げや野菜を加えて
具だくさんに。

厚揚げと野菜の卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
アスパラガス	1本
にんじん	20g
しめじ	20g
乾燥わかめ	ひとつまみ
厚揚げ	1/4枚
A {	
パン粉	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスはななめ薄切り、にんじんはせん切りにして茹でて水気を切る。
- ② しめじは粗みじんに切る。
- ③ 乾燥わかめは水につけて戻し、ざく切りにする。
- ④ 厚揚げは1cm角に切る。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、①～④とAを加え、よく混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を熱し⑤を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにし、裏返して両面焼く。

じゃがいもを炒めて、
歯ごたえのある料理に。

じゃがいものきんぴら

【材料（2人分）】

じゃがいも	50 g	
豚もも肉	20 g (1枚)	
しらたき	15 g	
にんじん	15 g	
ピーマン	30 g (1個)	
さつまあげ	15 g	
れんこん	20 g	
油	大さじ 1/4	
A {	砂糖	大さじ 2/3
	塩	少々
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	小さじ 1/4
	みりん	小さじ 1/2
	いりごま	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは拍子切りにして硬めに茹でる。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ しらたきは茹でて、3~4cmに切る。
- ④ にんじん、ピーマン、さつまあげは細切りにする。
- ⑤ れんこんはいちょう切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、れんこんを炒め、Aの調味料を加え、ピーマン、しらたき、さつまあげを加える。
- ⑦ ⑥の材料が煮えたら、じゃがいもを加え、味をしみこませる。

はんぺんに
少し手を加えて。

はんぺんのチーズ焼き

【材料（2人分）】

はんぺん	1枚
プロセスチーズ (スライス)	1枚
しょうが	2g
みそ	小さじ 1/2
油	小さじ 1

【作り方】

- ① はんぺんは、横から半分に切る。
- ② しょうがをおろし、みそと混ぜ合わせる。
- ③ 半分に切ったはんぺんの片方にみそをのせて広げ、もう片方にチーズをのせて挟むように合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

豚肉を鶏肉に代えても美味しいです。

豚肉とピーマンとなすのみそ炒め

【材料（2人分）】

豚もも薄切り肉	80g(4枚)
ピーマン	30g(1個)
なす	50g(1個)
油	小さじ2
砂糖	小さじ4
みそ	小さじ2
酒	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉、ピーマン、なすを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒めピーマンとなすを加え炒める。
- ③ 調味料を加え、炒め合わせる。

チーズつくね

【材料（2人分）】

鶏ひき肉	120g
プロセスチーズ	2個
片栗粉	小さじ1
おろししょうが	15g
おろしたまねぎ	50g
塩こしょう	少々
油	小さじ2
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ2

チーズ、しょうが、たまねぎを加えて旨味アップ！

【作り方】

- ① ひき肉に片栗粉、おろししょうが、おろしたまねぎ、塩こしょうを混ぜて4等分にする。チーズを半分に切る。
- ② チーズを中心に②で包み、丸く形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き、みりんとしょうゆを加えて絡めて焼く。

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2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、3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2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「アレンジ日替り OK 参重丸弁当」

優秀賞「色どりあざやか弁当」

佐渡市長賞「おやっさいとおにくっく」

入選「はいから弁当」、「元気はつらつ弁当」



発行 佐渡市役所

〒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/>