

低栄養を予防する食事

第4回

「元気100歳

いいねかっちゃ弁当」

《コンテスト作品集》



最優秀賞 カラフル 元気弁当

目次

“低栄養”を予防するポイント	1
最優秀賞 「カラフル 元気弁当」	2・3
佐渡市長賞 「野菜たっぷり栄養弁当」	4・5
優秀賞 「見てにこにこ食べてにこにこ弁当」	6・7
優秀賞 「さど まるごと弁当」	8・9
おすすめレシピ～入賞作品以外～	10～12

「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。

1日に摂りたいたんぱく質の目安



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

カラフル 元気弁当

作成者 オレンジ トマト

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	661kcal
たんぱく質	35.7g
脂質	20.2g
炭水化物	87.0g
食塩相当量	2.7g



お弁当のポイント

- ・盛り付けがカラフルに、そして野菜が豊富になるようにしました。
- ・昔から食べている佐渡産の海産物（あらめ）と定番のくるみを入れました。
- ・ポン酢を使い減塩を意識しました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

枝豆ごはん

【材料（2人分）】

米 ✿	1合
茹で枝豆 ✿	30g
塩	少々
酒	小さじ1/2

【作り方】

- ① 米をとぎ、塩と酒を加えて炊く。
- ② 米が炊けたら、枝豆を加え、混ぜる。

鮭のポン酢焼き

【材料（2人分）】

鮭(80g) ✿	2切
パプリカ(赤) ✿	1/2個
パプリカ(黄) ✿	1/2個
えのき	1/2袋
油	大さじ1
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ① 鮭の骨を取り、一口大に切る。
- ② パプリカ(赤・黄)を一口大に切る。えのきは4つに切る。
- ③ フライパンに油をひき、鮭の両面に焼き色をつける。
- ④ パプリカ、えのきの順に加え、火が通ったらポン酢を加える。

あらめ煮

【材料（2人分）】

<u>あらめ（乾燥）</u> ✨	5g
油揚げ	1/2枚
くるみ	7g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① あらめを水に戻す。
- ② 油揚げを湯通しして、細長く切る。
- ③ 油であらめをやわらかくなるまで炒める。
- ④ 油揚げと砕いたくるみを加える。
- ⑤ 砂糖、しょうゆで味付けをする。

オクラのおかか和え

【材料（2人分）】

<u>オクラ</u> ✨	40g
おかか	5g
めんつゆ（ストレート）	小さじ1

【作り方】

- ① オクラのがくをとって、塩で板ずりし、軽く洗う。
- ② オクラを輪切りにする。
- ③ ②におかかとめんつゆを加える。
- ④ ラップをかけて、レンジで1分加熱する。

サラダ

【材料（2人分）】

ブロッコリー	20g
キャベツ	20g
<u>きゅうり</u> ✨	25g
<u>ミニトマト</u> ✨	4個
<u>紫たまねぎ</u> ✨	40g
和風ドレッシング	1袋

【作り方】

- ① ブロッコリーを一口大に切って、レンジで加熱する。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ きゅうりは小口切りにし、紫たまねぎは薄切りにする。
- ④ ミニトマトと和風ドレッシングを添える。

ちくわのきゅうりチーズ

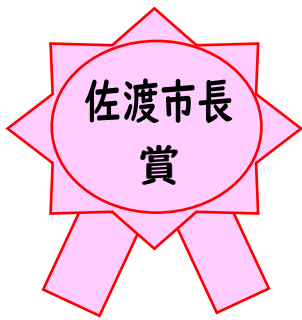
【材料（2人分）】

ちくわ	1本
<u>きゅうり</u> ✨	10g
スティックチーズ	1/2本

【作り方】

- ① ちくわを半分に切って、きゅうりを詰める。
- ② もう半分にチーズを詰める。
- ③ ①と②を斜め半分に切る。

果物(巨峰) 6粒



野菜たっぷり栄養弁当

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	603kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	20.4g
炭水化物	87.6g
食塩相当量	2.7g



お弁当のポイント

・塩分控えめでも美味しく味わえるよう、バターやのりなど様々な食材を使用しました、きのこをたっぷり使った秋の味覚を楽しめるお弁当になっています。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

鮭のきのこあんかけ

【材料（2人分）】

鮭 (60g) ✿	2切
塩こしょう	少々
薄力粉	少々
油	大さじ1
しめじ	50g
えのき	30g
しょうが	5g
こねぎ	5g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
水	150cc

【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうをふって薄力粉をまぶす。
- ② しめじとえのきは根元を切り落としほぐす。しょうがは千切りにする。
- ③ ボウルに酒、砂糖、しょうゆ、和風顆粒だし、片栗粉、水を入れ混ぜる。
- ④ フライパンに半量の油を入れて熱し、鮭を入れて全体に焼き色がつくまで中火で焼き、一度取り出す。
- ⑤ キッチンペーパーでフライパンの汚れをふき取り、残りの油を入れて中火で熱し、しめじ、えのき、しょうがを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ ③を混ぜて加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑦ 器に鮭を盛り、⑥をかけ、こねぎを散らす。

しいたけのみそマヨ焼き

【材料（2人分）】

<u>生しいたけ</u> *	40g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
みそ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 生しいたけは石づきを取り、軸の部分のみじん切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズ、みそ、みじん切りにした軸を入れて混ぜる。
- ③ オープントースターの天板に、しいたけのかさの内側を上にして並べ、みそマヨをのせ、オープントースターで3分ほど焼く。

かぼちゃバターしょうゆ

【材料（2人分）】

<u>かぼちゃ</u> *	90g
<u>無塩バター</u> *	5g
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をところどころ剥いて一口大に切る。
- ② ラップをかけて600wのレンジで2~3分、裏返して1分半加熱する。
- ③ 熱いうちにバターとしょうゆで和える。

もやしと小松菜の磯香あえ

【材料（2人分）】

もやし	60g
小松菜	40g
コーン	20g
のり	2g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜、もやしをさっと茹でる。ざるにあげて冷水で冷やし、絞って水気を切る。
- ② 塩、しょうゆ、ごま油で味付けする。
- ③ コーン、のりを入れて混ぜ合わせて完成。

ごはん *

ミニトマト 果物(キウイフルーツ)



見てにこにこ食べて にこにこ弁当

作成者 にこにこ元気チーム

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	17.1g
炭水化物	92.3g
食塩相当量	1.9g



お弁当のポイント

- ・佐渡産のあらめや牛乳を使用しました。
- ・野菜をたくせん掬れるよう細かくしたり、千切りにして高齢者が食べやすいようにしました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

根菜つくね

【材料（2人分）】

豚ひき肉	120g
車麩	2/3個
れんこん	50g
ごぼう	50g
おろししょうが	小さじ1/3
みそ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ2/3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
<u>ミニトマト</u> ✿	4個
ブロッコリー	40g

【作り方】

- ① 麩はお湯で戻して、水気を切り、粗く切っておく。
- ② れんこん・ごぼうは、皮をむいてみじん切りにし、水にさらしアクを抜き水気をきる。
- ③ 豚ひき肉にみそ・しょうがを合わせて①②を加えてよく混ぜ、小判型に丸める。
- ④ 温めたフライパンに油をひき、③を入れて焼く。ふたをして中火にし、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を合わせ、④にからめる。
- ⑥ ミニトマトと茹でたブロッコリーを添える。

あらめ煮

【材料（2人分）】

<u>あらめ（乾燥）</u> *	4g
<u>打ち豆</u> *	6g
にんじん	10g
さつま揚げ	2枚
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	50cc

【作り方】

- ① あらめを水に戻す。
- ② にんじんは千切り、さつま揚げは細切りにする。
- ③ さつま揚げは、油でさっと炒める。さらに、あらめ・にんじん・打ち豆を入れ炒める。
- ④ 調味料を加え、弱火で煮詰める。

きゅうりと春雨のサラダ

【材料（2人分）】

<u>きゅうり</u> *	50g
春雨	5g
ハム	12g
みかん缶	20g
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりとハムを細切りにする。
- ② 春雨はゆでて水を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ 具材と調味料を加え、よく混ぜる。

ごはん * 黒ごま

牛乳寒天

【材料（2人分）】

<u>牛乳</u> *	40cc
みかん缶	20g
みかん缶汁	大さじ1
粉寒天	0.6g
水	40g
キウイフルーツ	1/10個

【作り方】

- ① 鍋に水・粉寒天を入れて混ぜる。
- ② 中火で熱し、混ぜながら1分程度混ぜる。
- ③ 牛乳とみかん缶汁を加え混ぜる。
- ④ キウイは皮を剥き、半月切りにする。
- ⑤ 器にみかんとキウイを並べ、③を流し入れる。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。



さど まるごと弁当

作成者 ベジタリアンバーバ

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	603kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	19.5g
炭水化物	89.5g
食塩相当量	2.5g



お弁当のポイント

- ・佐渡産の野菜をたくさん使用し、近海でとれる「イカ」をミキサーで食べやすくしました。
- ・年中手に入る「トビウオ」のすり身をハンバーグにしました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

ひじきの炊き込みご飯

【材料（2人分）】

米 ✿	1合
ツナ缶	小 1/2缶
ひじき（乾燥）	5g
<u>にんじん</u> ✿	20g
<u>茹で枝豆</u> ✿	30g
しょうゆ	小さじ2
酒 ✿	小さじ2

【作り方】

- ① 米は研いでおき、ひじきは水に戻しておく。ツナ缶は油をしぼる。
- ② 炊飯器に、米、ひじき、ツナ、調味料を入れて炊き込む。
- ③ にんじんは千切りにして茹でておく。
- ④ 炊きあがったごはんに、にんじん、枝豆を加える。

イカのメンチカツ

【材料（2人分）】

<u>するめイカ</u> ✨	60g
<u>たまねぎ</u> ✨	60g
<u>にんじん</u> ✨	10g
<u>青じそ</u> ✨	2枚
片栗粉	大さじ1
<u>塩</u> ✨	少々
しょうゆ	小さじ1/3
油	適量

【作り方】

- ① イカは内臓と皮を取り除き、水気をふき取り小さく切って、ミキサーをかける。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ ①と②を合わせ、塩、しょうゆ、片栗粉を入れ丸め、青じそでまく。
- ④ フライパンに油を入れ、色よく焼く。

トビウオのすり身ハンバーグ

【材料（2人分）】

<u>トビウオのすり身</u> ✨	150g
<u>たまねぎ</u> ✨	20g
<u>にんじん</u> ✨	15g
こしょう	少々
油	適量
レタス	20g
ミニトマト	6個

【作り方】

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんじんを先に炒め、少々柔らかくなったら、たまねぎを入れ、きつね色になる位まで炒め、こしょうを加える。
- ③ すり身に②を加え、混ぜ合わせて丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて蓋をし、4～5分両面を焼く。
- ⑤ レタスとミニトマトを添える。

温野菜のサラダ

【材料（2人分）】

<u>じゃがいも</u> ✨	20g
<u>さつまいも</u> ✨	20g
<u>かぼちゃ</u> ✨	30g
<u>オクラ</u> ✨	30g
<u>にんじん</u> ✨	30g
<u>ブロッコリー</u> ✨	30g
マヨネーズ	大さじ1/2

【作り方】

- ① 各野菜は、適当な大きさに切り、茹でる。
- ② ①を食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- ③ 付け合わせのマヨネーズをお好みでかける。

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！



梅しそ揚げ

【材料（2人分）】

鶏むね肉	120g
大葉 	4枚
梅干し 	1個
米粉 	大さじ4
マヨネーズ	小さじ2
めんつゆ（ストレート）	小さじ1
酒	小さじ2
油	大さじ3

下味にマヨネーズを加えることで鶏むね肉が軟らかくなり、食べやすくなります。



【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大に切る。
- ② 袋に切った鶏むね肉とマヨネーズ、めんつゆ、酒を入れて15分ほど置く。
- ③ 梅干しは種を取り除き、ペースト状にする。大葉は半分に切る。
- ④ 時間が経ったら、袋から鶏むね肉を取り出し、縦に切り込みを入れる。
- ⑤ 切り込み部分に大葉とペースト状にした梅干しを挟む。
- ⑥ 米粉に少しずつ水を入れよく混ぜ合わせ、⑤の鶏むね肉をからめる。
- ⑦ フライパンに油をひき、揚げ焼きにする。

栄養成分（1人分）

エネルギー	402kcal	たんぱく質	11.8g
脂質	31.4g	炭水化物	17.0g
食塩相当量	0.9g		

鮭のみそマヨ焼き

【材料（2人分）】

鮭 (70g) 	2切
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
パセリ	少々

みそマヨのコクが食欲をそそります。また、一緒に食べることで魚のパサつきも軽減できます。

【作り方】

- ① 鮭はフライパンで焼く。
- ② みそとマヨネーズを合わせて、①の鮭の上にのせる。
- ③ オーブントースターでみそマヨに焼き色をつける。
- ④ 仕上げに刻んだパセリを振りかける。

栄養成分（1人分）

エネルギー	115kcal	たんぱく質	16.5g
脂質	5.5g	炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.8g		



ビーンズサラダ

【材料（2人分）】

ミックスビーンズ	80g
<u>きゅうり</u> *	20g
<u>たまねぎ</u> *	50g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
粒マスタード	小さじ1
塩こしょう	少々

粒マスタードを使用することで、減塩効果があります。

【作り方】

- ① きゅうりは1cm角に切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに調味料を入れ、①とミックスビーンズを加えて和える。
- ③ 冷蔵庫で30分ほど冷やし、味をなじませる。



栄養成分（1人分）

エネルギー	12.9kcal	たんぱく質	5.3g
脂質	6.7g	炭水化物	13.6g
食塩相当量	0.3g		

青菜の白和え

【材料（2人分）】

木綿豆腐	100g
ロースハム	20g
ほうれんそう	60g
<u>にんじん</u> *	20g
しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
白すりごま	大さじ2
塩	少々

豆腐がなめらかで口当たりがやさしく食べやすい一品です。

【作り方】

- ① 木綿豆腐は1分間茹で、キッチンペーパーで水気を切る。
- ② ほうれんそうは茹でて、水気を切る。少量のしょうゆをかけ、さらに水気を切り、1cm幅に切る。ロースハムとにんじんはせん切りにする。
- ③ すり鉢で①とマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れてすり混ぜ、②を加えて全体を和える。



栄養成分（1人分）

エネルギー	108kcal	たんぱく質	7.1g
脂質	7.9g	炭水化物	3.7g
食塩相当量	1.5g		

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」

平成30年度より実施している佐渡市高齢期の食支援事業において、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4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、肉や魚などの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4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 28件

★受賞作品

最優秀賞「カラフル 元気 弁当」

佐渡市長賞「野菜たっぷり栄養弁当」

優秀賞「見てにこにこ食べてにこにこ弁当」

優秀賞「さど まるごと弁当」



発行 令和5年2月

佐渡市

〒952-1292 新潟県佐渡市千種 232 番地

社会福祉部 高齢福祉課

電話：0259-63-3790 FAX：0259-63-5121

E-Mail：h-korei@city.sado.niigata.jp

市民生活部 健康医療対策課

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/>