

低栄養を予防する食事

第5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 元気源気★生き活き弁当

目次

“低栄養”を予防するポイント	1
最優秀賞 「元気源気★生き活き弁当」	2・3
佐渡市長賞 「元気いろどり弁当 part 2」	4・5
優秀賞 「らんまん弁当」	6・7
優秀賞 「健美弁当」	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！



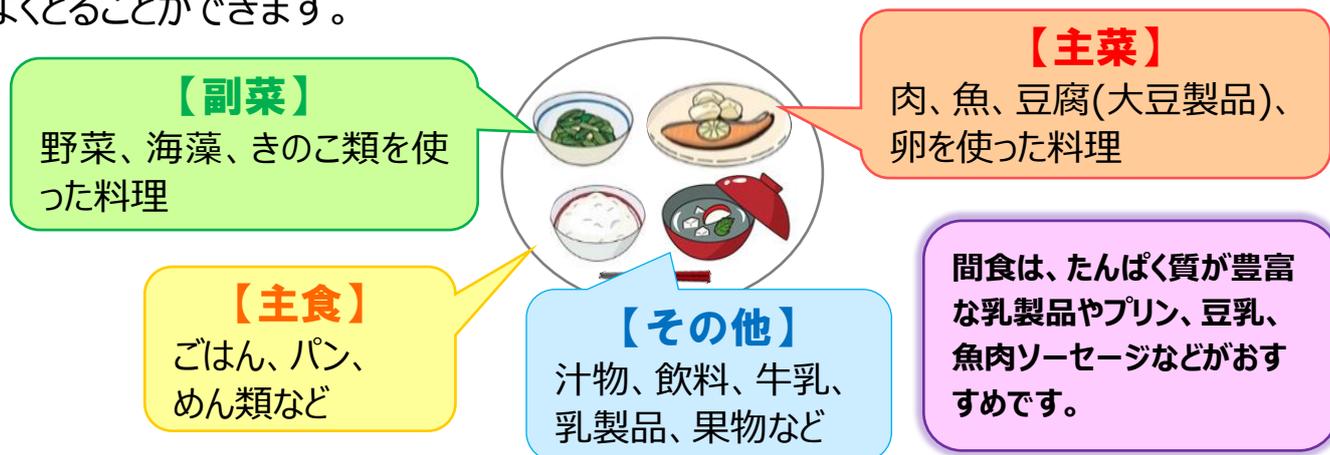
「低栄養」を予防する食事のポイント！

【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。



元気源気★生き活き弁当

作成者 佐渡市健康推進協議会畑野支部

栄養成分（1人分）

ごはん 150gを含む

エネルギー	604kcal
たんぱく質	29.5g
脂質	17.1g
炭水化物	89.8g
食塩相当量	2.6g



お弁当のポイント

食事は、生命の源！しっかり食べることが生活する上での活力になります。身近な食材を色々使い、手軽に作れる料理で栄養がたくさん詰まったお弁当を考えました。ご飯には不足しがちな海藻を使い佐渡の金山を表現しました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

ごはん ✿ （焼きのり コーン）

鮭のレモン照り焼き

【材料（2人分）】

生鮭 ✿	120g
しめじ	40g
たまねぎ ✿	25g
塩	少々
小麦粉	小さじ2
油	小さじ1
A	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ2
バター	小さじ1

【作り方】

- ① 鮭は半分に切って塩をふり、5分おく。水気を拭いて小麦粉をまぶす。しめじは石づきを取り小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鮭を入れて両面を焼く。汚れを拭きとり、Aの調味料を加えからめ、鮭を取り出す。
- ③ 空いたフライパンに、しめじとたまねぎを加え、水を少々入れて蓋をし、中火で火をとおす。フライパンに鮭をもどしてバターを加えからめる。

れんこんと椎茸のこんぶ煮

【材料（2人分）】

れんこん *	60g
生しいたけ *	1枚
にんじん *	15g
早煮昆布	2g
さつま揚げ	15g
昆布のもどし汁	80cc
酢	小さじ1/2
A [酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 昆布を水につけてもどす。もどったら短冊切りにする。れんこんとしいたけはいちょう切りにし、にんじんは短冊切りにする。さつま揚げは細切りにする。
- ② 鍋に昆布ともどし汁、酢を入れて中火～弱火で煮る。途中、れんこんとにんじんを加え、やわらかくなったら、しいたけとさつま揚げ、Aの調味料を入れて、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

長芋と豚肉の甘辛炒め

【材料（2人分）】

長いも *	40g
豚肉	25g
細ねぎ	2g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

- ① 長いもは皮をむいて縦半分に切り、5～6mmの厚さの斜め切りにする。細ねぎは3cmに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。焼き色がついたら、長いもを加え炒める。
- ③ ②に水少々と砂糖を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 長いもが柔らかくなったら強火にし、水気をとばして、しょうゆを回し入れる。最後に細ねぎを加え全体をまぜる。

かぼちゃのおかかマヨネーズ和え

【材料（2人分）】

かぼちゃ *	100g
たまねぎ *	10g
かにかまぼこ	1本
かつおぶし	1g
しょうゆ	少々
マヨネーズ	大さじ1
ミニトマト	2個

【作り方】

- ① かぼちゃはレンジで加熱しやわらかくする。粗熱がとれたら1cmの角切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにし、水でさらす。かにかまぼこは割いておく。
- ③ ボウルにかつおぶし、しょうゆ、マヨネーズを入れて混ぜ、水気を切ったたまねぎ、かにかまぼこ、かぼちゃを入れて全体を混ぜる。

大根とじゃこの炒め煮

【材料（2人分）】

だいこん *	70g
ちりめんじゃこ	10g
小松菜	20g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	少々
塩こしょう	適量
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① だいこんは皮をむき、長さ3cm、幅1cmの短冊切りにする。小松菜は小さく切っておく。ちりめんじゃこはさっと湯を通す。
- ② フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこを中火で炒める。
- ③ だいこんを加え、さらに火が通るまで炒める。途中、小松菜を加える。
- ④ 火を止めて、しょうゆ、砂糖、塩こしょうで味をつけ、再び火をつけて全体が混ざるように炒める。いりごまを加えて火をとめる。



元気いろどり弁当 part2

作成者 チーム赤泊② (健康推進協議会)

栄養成分 (1人分)

ごはん 150g を含む

エネルギー	691kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	26.7g
炭水化物	89.5g
食塩相当量	2.3g



お弁当のポイント

- ・噛むことを意識してもらうメニューにしました。
- ・彩りを考え、目で見ても楽しめるものにしました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

ごはん ✿

鶏肉のピカタトマトソース

【材料 (2人分)】

鶏むね肉	120g
塩こしょう	適量
小麦粉	大さじ1
卵	1個
油	小さじ2
トマト ✿	100g
たまねぎ ✿	60g
塩	少々
砂糖	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏むね肉は薄切りにし、塩こしょうをし、小麦粉をつける。溶き卵にくぐらせる。
- ② フライパンに油を入れ、①を焼く。
- ③ トマトソースを作る。トマトは湯むきし、ざく切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを炒める。透き通ってきたらトマトを入れ、塩と砂糖を加え煮詰める。
- ⑤ ②の鶏むね肉に④をかける。

ほうれん草入り卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
ほうれん草	20g
塩	少々
だし汁	小さじ1
油	小さじ1
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて刻んでおく。
- ② ボウルに卵を入れ、だし汁、酒、砂糖と①を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を何回かにわけて流し入れ焼く。

南瓜サラダ

【材料（2人分）】

かぼちゃ *	80g
たまねぎ *	20g
きゅうり *	20g
塩	少々
ロースハム	20g
マヨネーズ	大さじ1.5
カレー粉	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、適当な大きさに切って蒸す。
- ② たまねぎ、きゅうりは薄切りにし、軽く塩でもんで水気をしぼる。ハムは色紙切りにする。
- ③ ボウルに①と②をいれ、マヨネーズとカレー粉で和える。

きゅうりの酢の物

【材料（2人分）】

きゅうり *	70g	
塩蔵わかめ *	4g	
紫たまねぎ *	10g	
みかん缶	10g	
A	酢	小さじ1
	しょうゆ	少々
	砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりと紫たまねぎは薄切りにしておく。
- ② 塩蔵わかめは、水でもどし刻んでおく。
- ③ ボウルに A の調味料を入れ、①と②、みかん缶を入れて混ぜる。

変わり五目豆

【材料（2人分）】

ゆで大豆	30g
干しいたけ	10g
にんじん	20g
ズッキーニ *	20g
ごぼう	15g
こんにゃく	15g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
油	小さじ1/2
だし汁	100cc

【作り方】

- ① 干しいたけはぬるま湯につけてもどし、角切りにする。もどし汁はとっておく。
- ② にんじん、ごぼう、こんにゃく、ズッキーニは角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②と①のしいたけ、ゆで大豆を炒める。
- ④ だし汁を入れ、しょうゆと砂糖を入れて煮含める。途中、水分がたりなければもどし汁を入れる。



らんまん弁当

作成者 らんまんファイト (元気いきいき塾)

栄養成分 (1人分)

ごはん 150gを含む

エネルギー	694kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	30.8g
炭水化物	84.0g
食塩相当量	2.0g



お弁当のポイント

- ・季節の野菜をたくさん食べられるようにしました。
- ・佐渡産の食材を使用しました。
- ・高齢者に食べやすい形にしました。
- ・彩りを鮮やかにして目でも楽しめるようにしました。

❁がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

梅わかめごはん

【材料 (2人分)】

米 ❁	1合
干しわかめ ❁	1g
梅干し ❁	1/2個

【作り方】

- ① ご飯を炊く
- ② 干しわかめを細かく刻む。
- ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
- ④ 梅干しは、ちぎってごはんの上のにせる。

果物(なし) ❁

【作り方】 トキのトサカをイメージして、飾り切りする。

佐渡産さばのマリネ

【材料（2人分）】

<u>生さば</u> *	120g	
塩こしょう	適量	
片栗粉	小さじ2	
油	大さじ1	
<u>たまねぎ</u> *	60g	
<u>ピーマン</u> *	20g	
<u>にんじん</u> *	20g	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/3
	塩	少々

【作り方】

- ① さばは食べやすい大きさにそぎ切りし、塩こしょうをふる。
- ② たまねぎを薄切り、にんじん・ピーマンは千切りにする。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせ冷めたら②をいれて浸しておく。
- ④ ①のさばに片栗粉をつけ、フライパンに油をひき焼く。
- ⑤ ③に焼いたさばをのせ、調味料をかけながら味を浸す。

夏野菜の塩こうじ和え

【材料（2人分）】

<u>みょうが</u> *	20g
<u>青しそ</u> *	1g
<u>なす</u> *	30g
<u>きゅうり</u> *	30g
塩こうじ	小さじ2
白ごま	適量

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② なすは半月切りにする。
- ③ みょうがは、縦半分に切り横に薄切りにする。
- ④ 青しそを細切りにする。
- ⑤ ①～④を塩こうじで和える。
- ⑥ 皿に盛り付け、白ごまをふりかける。

ゴーヤチャンプル

【材料（2人分）】

<u>ゴーヤ</u> *	30g
豚肉	40g
厚揚げ	60g
しめじ	20g
油	小さじ2
塩こしょう	適量
卵	1個
めんつゆ	小さじ1

【付け合わせ】

<u>ミニトマト</u> *	2個
レタス	10g
<u>パセリ</u> *	適量

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、5mm位の薄切りにして水にさらす。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
- ③ 厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ④ しめじは石づきを外しばらす。
- ⑤ フライパンに油を入れて、ゴーヤ、豚肉、厚揚げ、しめじの順に炒める。
- ⑥ めんつゆで味付けし、卵でとじる。
- ⑦ レタスをしき、⑥を盛り、パセリと湯むきしたミニトマトを添える。





健美弁当

作成者 笑顔な高齢者（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	610kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	20.7g
炭水化物	91.5g
食塩相当量	1.3g



お弁当のポイント

主菜は鶏肉とともにアミノ酸によって血流効果がある黒酢を使用し、免疫力をアップできる炒め物にしました。さつまいもやかぼちゃなど秋の旬の野菜を取り入れ、手軽に調理できるようにしました。また、れんこん、ごぼう、わかめで食物繊維やミネラルがたくさんとれるところもポイントです。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

ごはん ✿

鶏肉と さつまいもと れんこんの黒酢炒め

【材料（2人分）】

鶏もも肉	120g	
小麦粉	小さじ2	
さつまいも ✿	40g	
れんこん	40g	
ピーマン ✿	1個	
油	小さじ1	
A	黒酢	小さじ1/2
	オリーブオイル	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏もも肉と野菜を一口サイズに切る。
- ② ①の鶏もも肉に小麦粉をまぶし、油を入れたフライパンで火が通るまで炒める。
- ③ ②に①の野菜を入れて蓋をし、弱火で火が通るまでさらに炒める。
- ④ Aの調味料を加え、味をからめる。

かぼちゃきんぴら

【材料（2人分）】

かぼちゃ *	80 g
ごぼう	30 g
ごま油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2

【作り方】

- ① かぼちゃとごぼうを細く切る。
- ② フライパンにごま油を入れて①を炒める。

わかめ入り卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1 個
乾燥わかめ *	0.5 g
鶏ガラスープの素	小さじ 1
塩	少々
油	小さじ 1

【作り方】

- ① 乾燥わかめを水に入れもどし、刻んでおく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、①と混ぜる。
- ③ ②に鶏がらスープの素と塩を加える。
- ④ 卵焼き器に油を入れ熱し、③を数回に分けて焼く。

キャベツとブロッコリーのごま和え

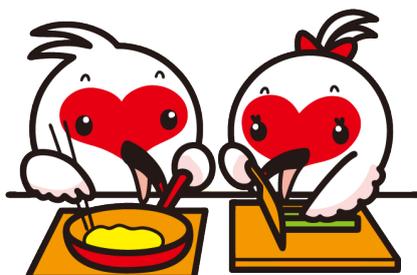
【材料（2人分）】

ブロッコリー	30 g
キャベツ *	30 g
塩	少々
マヨネーズ	小さじ 1
しょうゆ	少々
すりごま	小さじ 1

【作り方】

- ① キャベツを千切りにし、塩をして軽くもんでおく。
- ② ブロッコリーを小さく切り、ゆでる。
- ③ キャベツとブロッコリーにマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れて混ぜる。

ミニトマト* 果物(キウイフルーツ) *



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！



えのきつくね



【材料（2人分）】

鶏ひき肉	120g
えのきたけ *	100g
片栗粉	大さじ 1.5 弱
酒	小さじ 2
砂糖	大さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 2 強
油	小さじ 1

【付け合わせ】

ミニトマト	2個
--------------	----

えのきたけを細かくして入れることでかさ増しにもなり、やわらかく飲み込みやすいです。

【作り方】

- ① えのきたけをみじん切りにする。
- ② ボウルに①と油以外の材料を加えてよくこね、一人4個ずつに丸く成形する。
- ③ フライパン油を入れ熱し、②を並べ、両面に焼き色が付くまでしっかり焼く。

栄養成分（1人分）

エネルギー	148kcal	たんぱく質	8.5g
脂質	9.5g	炭水化物	13.8g
食塩相当量	1.2g		

絹厚揚げとひき肉とオクラのとろみ炒め



【材料（2人分）】

豚ひき肉	50g	
絹厚揚げ	80g	
えのきたけ	50g	
オクラ *	20g	
A	白だし	小さじ 1
	ポン酢	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	片栗粉	小さじ 1/3
	塩こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2	

【作り方】

- ① 絹厚揚げを一口サイズに切り、えのきたけは石づきを切る。オクラは乱切りにする。
- ② A の調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、ひき肉を炒め、火が通ってきたら、えのきたけ、絹厚揚げ、オクラ、調味料を加え炒めあわせる。

栄養成分（1人分）

エネルギー	140kcal	たんぱく質	10.1g
脂質	9.9g	炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.9g		

オクラや片栗粉でとろみをつけ、食材がまとまり、食べやすいです。

肉詰め稲荷

いろいろな食材を入れ、見た目も食欲を誘うようにしました。



【材料（2人分）】

油揚げ	2枚	
豚ひき肉	120g	
にんじん	20g	
<u>たまねぎ</u> ✨	30g	
<u>えだまめ</u> ✨	正味 20g	
うずらの卵	2個	
<u>とうもろこし</u> ✨	20g	
水	150cc	
A	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1

【作り方】

- ①油揚げは油抜きをし、端を切る。にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
- ②ポウルにひき肉とにんじん、たまねぎ、とうもろこしを入れよく混ぜる。
- ③油揚げに②とうずらの卵が真ん中になるように詰める。
- ④鍋に水と A の調味料を入れて③を加えて煮る。火が通ったら半分に切り盛りつける。

栄養成分（1人分）

エネルギー	264kcal	たんぱく質	18.3g
脂質	18.7g	炭水化物	9.9g
食塩相当量	1.4g		

じゃがいものマヨ炒め



【材料（2人分）】

<u>じゃがいも</u> ✨	100g
<u>たまねぎ</u> ✨	60g
ロースハム	20g
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは太めの拍子切りにし、さっとゆでる。
- ②たまねぎは薄切り、ハムは短冊に切る。
- ③フライパンに油を入れ熱し②を加え、さっと炒める。さらに①を加えて炒める。
- ④マヨネーズと塩こしょうで味を調える。

マヨネーズを入れることで、しっとりし、パサつきやすいじゃがいもが食べやすいです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	112kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	7.4g	炭水化物	11.6g
食塩相当量	0.5g		

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5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5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 35件

★受賞作品

最優秀賞 「元気源気★生き活き弁当」

佐渡市長賞 「元気いろどり弁当 part 2」

優秀賞 「らんまん弁当」

優秀賞 「健美弁当」



発行 令和6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/>