



歯科衛生士からひと言

生きるために必要不可欠な「食べること」ですが、「味がよい」だけでは物足りないことがあります。

食事の美味しさは「味」だけでなく、食べ物の外観・口で感じる温度・舌触り・噛み砕く音などの食感・鼻に抜ける香り・味わえる時間・のどごしなど、多くの要素を感じることで、食事の満足が得られるからです。

例えば、歯周病などのトラブルは噛む回数が少ないため唾液と食物がよく混じらないのでしっかり味を感じることが難しくなります。

このように、味は食物を食べる人の健康状態でも違うので、一口ごとに食材を噛みしめて、しっかり味わって食べられる「健康なお口や飲み込む機能」を維持するために、口腔ケアと規則正しい生活習慣や、病は治療を心がけましょう。

また、人間は使わない機能は衰えていくので、個人の食べる機能にあわせた噛み応えのある食事を取り入れたり、食事でむせる場合は「とろみ」をつける調理方法などを工夫しましょう。

《鴨川市健康福祉部健康推進課 歯科衛生士》

食事の困り事はありませんか？

食欲がなくて
体重が減ってきた

自分で食べ物を
買いに行けない

食事制限があるけど
何を食べてもいいか
わからない

食事づくりが
大変になってきた

うまく飲み込めない・
むせやすい

うまく噛めない



※食べることに関するご相談は・・・

鴨川市健康福祉部健康推進課 ☎ 04-7093-7111

鴨川市福祉総合相談センター ☎ 04-7093-1200

管理栄養士おすすめ

歯科衛生士
連携♪



時短☆簡単♪ 低栄養予防 レシピ

鴨川で
低栄養予防！



鴨川で元気♪



※レシピのポイント

- ① 家庭で簡単に作れるもの
 - ② 身近な食材で、市内のスーパーで手軽に購入できるもの
 - ③ 安価で購入できるもの、または鴨川の農海産物を使用
 - ④ 一品で栄養価の高いもの
 - ⑤ 特別な調理器具等を必要としないもの
 - ⑥ 調理時間が比較的短く、難しい作業を必要としないもの
- *なるべく①～⑥のすべてを満たすことを条件としました。



ご家族の食事づくりを頑張っている方、お一人暮らしで外食の多い方、ご高齢で台所仕事の困難な方、調理経験の少ない方など、幅広くご利用いただけたら幸いです。

菜花のチャンプルー

バランスアップ

エネルギー:212kcal 塩分1.6g

材料(2人分)

- 菜花・・・150g 卵・・・1個
- 豚薄切り肉・・・60g けずり節・・・1パック
- 木綿豆腐・・・1/3丁 油・・・小さじ1
- 油・・・小さじ1 塩・・・小さじ1/2

作り方

- ①菜花はザク切りにしてさっと茹でる。豚肉は短冊に切る。
- ②豆腐は大きく手でちぎって水気を切っておく。
- ③フライパンに油を熱し、豆腐を入れて焼き目をつけ、一旦取り出す。豚肉を炒め、菜花、豆腐を入れて塩で調味し、けずり節を加える。
- ④溶き卵を流し入れ、全体を混ぜ合わせる。



菜花は栄養価の高い鴨川一押し食材。良質のたんぱく質と組み合わせたバランスのよい一品です。

管理栄養士

枝豆とささみの梅がゆ

やわらか

エネルギー:235kcal 塩分2.0g

材料(2人分)

- ご飯・・・200g 梅干し・・・大1個
- 水・・・2カップ 和風だし・・・小さじ2
- ささみ・・・2本 塩・・・少々
- むき枝豆(茹)・・・20g

作り方

- ①ささみは薄切りにする。梅干しは種を取り、実をほぐす。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら和風だしとささみを入れる。
- ③煮立ってきたらアクを取り、ご飯を加える。
- ④梅干しと枝豆を加え、塩で調味する。



枝豆は野菜と大豆の両方の性質を併せ持つ栄養価の高い食材。鴨川七里の利用でさらに風味豊かな味わいに。

ピーマンのナムル

時短

エネルギー:33kcal 塩分0.6g

材料(2人分)

- ピーマン・・・3~4個
- A がらスープの素・・・小さじ1/4
- ごま油・・・小さじ1
- 白いりごま・塩・・・少々

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②ピーマンはヘタと種を取り、せん切りにしてさっと茹でる。水気をしっかり切って、熱いうちにAと和える。



ピーマンはビタミンCを豊富に含み、抵抗力アップに欠かせない食材です。

かき玉そうめん

やわらか

エネルギー:340kcal 塩分4.3g

材料(2人分)

- そうめん・・・2束
- 卵・・・2個
- ネギ(小口切り)・・・1/2本 A
- 片栗粉・水・・・各大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- 水・・・800cc
- 和風だし・・・大さじ1
- * 水溶き片栗粉

作り方

- ①鍋にAを入れて中火にかけ、水溶き片栗粉でとろみを入れてとろみをつける。
- ②沸騰したら溶き卵を細く入れ、よくかき混ぜてかき玉にする。
- ③茹でたそうめんを器に盛り、②をかけてネギをちらす。



そうめんは半分に折り、煮込むとさらに軟らかくなります。もちろんうどんでも♪

さばの南蛮漬

缶詰の利用

エネルギー:163cal 塩分1.9g

材料(2人分)

- さば水煮缶(190g)・・・1缶
- にんじん(細切り)・・・30g
- ★ ピーマン(細切り)・・・1個
- 玉ねぎ(薄切り)・・・1/4個
- さば缶汁・・・60g
- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- 酢・・・大さじ1/2

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②★の野菜をさっと茹で、水気を切って①と合わせる。
- ③②にさば缶の身を加え、一口大に割って上下に返しながら浸す。



さば缶は和洋中と様々な料理に合う利便性が高く栄養の高い食材。常備しておくとうれしい。

豚こま丼

筋力アップ

エネルギー:500cal 塩分2.0g

材料(2人分)

- ご飯・・・茶わん2杯
- 豚こま肉・・・150g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 油・・・小さじ1
- レタス・・・2枚
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1/2
- ★ みりん・・・大さじ1/2
- 酒・・・大さじ1
- 生姜・・・少々

作り方

- ①レタスは小さめのザク切り、玉ねぎは粗みじんに切る。
- ②フライパンに油をひいて豚肉を炒め、一旦取り出しておく。玉ねぎを色づくまで炒め、Aを加える。
- ③肉を戻し、★のたれを絡める。
- ④ご飯の上にレタスをしき、③を盛りつける。



スタミナアップに欠かせない豚肉を使った元気の出る丼です。スープや果物と組み合わせる。

ブロッコリーとわかめの炒め物

時短

エネルギー:57kcal 塩分1.2g

材料(2人分)

- ブロッコリー・・・1/2個
- 塩蔵わかめ・・・25g
- ごま油・・・大さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/4
- 酒・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ブロッコリーを炒める。塩と酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ブロッコリーに火が通ったらわかめを加え、しょうゆを回し入れて火を止める。



食物繊維やミネラルが豊富なわかめが主役のおかずです。

鴨川れんこんの子チミ

免疫力アップ

エネルギー:318cal 塩分2.1g

材料(2人分)

- れんこん・・・小1個(150g)
- 豚薄切り肉(一口大)・・・2枚
- 長ネギ(小口切り)・・・5cm
- ごま油・・・大さじ1
- 小麦粉・・・50g
- 片栗粉・・・50g
- ★ 水・・・150g
- 和風だし・・・小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/2

作り方

- ①れんこんは皮をむいて2/3をすりおろし、残りを小さめの角切りにする。
- ②★の材料をよく混ぜ、れんこん、豚肉、長ネギも加えてよく混ぜる。
- ③温めたフライパンにごま油をしき、両面をこんがり焼く。
* 酢じょうゆなやボン酢などお好みのタレで♪



れんこんのビタミンC含有量はレモンに匹敵するほど。健康効果の高い鴨川一押し食材です。

卵とギョーザのスープ

冷凍食品の利用

エネルギー:120cal 塩分1.6g

材料(2人分)

- 冷凍ギョーザ・・・4個
- ほうれん草・・・1~2株
- たまごスープの素(固形タイプ)・・・2個
- 水・・・1カップ

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、凍ったままのギョーザとザク切りにしたほうれん草を入れて4分ほど加熱する。
- ②器にたまごスープの素を入れ、①を注ぐ。



冷凍ギョーザは凍ったまま茹で調理が可能です。焼かずに茹でることで皮が軟らかくなり食べやすくなります。

鮭の野菜たっぷりちゃんちゃん焼き

バランスアップ

エネルギー:245kcal 塩分2.3g

材料(2人分)

- 生鮭・・・2切れ
- 塩・こしょう・・・少々
- 油・・・小さじ2
- カット野菜・・・1袋
- みそ・酒・・・大さじ1/2
- ★ 砂糖・みりん・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- バター・・・10g

作り方

- ①鮭に塩・こしょうをふり、水気を拭き取っておく。
- ②★の材料を混ぜ合わせ、タレを作っておく。
- ③熱したフライパンに油をひき、鮭を入れて両面に焼き色をつける。
- ④野菜とバターを加え、タレを回しかけて蓋をし、蒸し焼きにする。



フライパン1つでできる栄養バランスのよい献立です。

ミルク茶わん蒸し

やわらか

電子レンジ

エネルギー:160kcal 塩分1.2g

材料(2人分)

- 卵・・・2個
- 牛乳・・・1カップ
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ2
- 塩・・・ひとつまみ
- * 具はきのこ、かにかま、三つ葉などお好みで。

作り方

- ①卵、牛乳、めんつゆ、塩を合わせる。
- ②器に具を入れる。
- ③卵液を茶こしでこし、②の器に注ぐ。
- ④ラップをふんわりかけ、200Wの電子レンジで15分程度加熱する。* フット数によって加熱時間を加減しましょう。



牛乳は骨粗鬆症予防におすすめですが、料理に使うとコクとうま味が得られ、減塩も期待できます。

鴨川の根菜サラダ

便秘予防

エネルギー:128kcal 塩分1.1g

材料(2人分)

- れんこん・・・40g
- じゃがいも・・・1/2個
- にんじん・・・20g
- 枝豆(さや付)・・・20g
- ★ みそ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ヨーグルト・・・大さじ2
- 練り辛子・・・少々

作り方

- ①れんこん、じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りし、茹でて冷ましておく。枝豆は茹でて薄皮をむく。
- ②★の材料を合わせて①を和える。



いも類やれんこんは食物繊維だけでなくビタミンCも豊富です。みそとヨーグルトの発酵食品で腸内環境も整えましょう。