



フレイルを予防するための

# 5分で作れる 3行レシピ

「一人暮らしで料理が面倒」

「台所に立つのがおっくう」

でも「元気でいたい」

そんな声から生まれました。

# 10の食品群を毎日食べていますか？

「いろいろな食品をまんべんなく食べる」ことがフレイル予防のポイントです。



# 目標は、10の食品群を毎日食べる。

でも、作るのは大変。  
そんな声から、

『道具や洗いや洗い物、少なく、短い時間で簡単に』を、  
レシピは生มาแล้ว、この

毎日のごはんをお手軽  
に作るコツは、

一、電子レンジを活用する

二、缶詰やレトルトを活用する

三、ゆで保存でちよい足しする

本レシピ集では、  
そんなコツを使っ  
た  
フレイクの予  
防に  
手  
軽  
料  
理  
を  
ご  
紹  
介  
し  
ま  
す。

## ▼レシピ集の構成：下記5つのテーマに関するレシピ+かむカムレシピ

レシピのテーマ	主な栄養素	主な食品	ページカラー
頭と体をしっかり働かせる	糖質		
筋肉を増やす	たんぱく質		
不調や病気に負けない	ビタミン・ミネラル		
骨を強くする	カルシウム		
血管をしなやかにする	脂質		

# 電子レンジを活用しよう



「電子レンジは温めるだけ」  
「電子レンジを使った料理はおいしくない」  
そんなイメージを持っていませんか？

ポイントを知れば失敗無し！簡単で栄養たっぷり、鍋も使わず、おいしい1品を作ることができます。

## レンジ料理の3つのポイント

### ①加熱時間は短めに

加熱しすぎると、パサパサしたり焦げたりすることもあります。

最初は加熱時間を短めに設定し、様子を見ながら少しずつ時間を足しましょう。

### ②ラップは「ふわっと」

ラップを「ぴったり」とかけてしまうと、蒸気の圧力で破裂したり、過熱後に食材にはりついたりしてしまいます。ラップは、蒸気が逃げられるよう「ふわっと」かけるのがコツです。

### ③加熱後しばらく放置

加熱後すぐにラップを取ると料理がパサつくだけでなく、やけどをしたり、汁が飛び散ったりすることがあります。湯気がおさまるまで庫内に放置し、素手で持てる温度になってから取り出しましょう。

# 缶詰・レトルトを活用しよう



缶詰やレトルト食品には、添加物や保存料が多く含まれている？



缶詰やレトルト食品は、長期保存が効くので、添加物や保存料が多く含まれていると思われがちですが、それはむしろ逆です。中の微生物を高熱で殺菌して保存性を高めているため、**保存料や殺菌料は使われていません。**

安心して活用し、お食事のメニューを増やしてみましょう！



缶詰の食材は栄養価が低い？



缶詰の食材は、空気に触れない状態で保存されているため、**ビタミン類の変化が少なく、生で保存したものと変わりません。**また、魚類の缶詰は骨まで柔らかくなっているので、**カルシウムを効率よくとることができます。**



# 「ゆで（蒸し）保存」で、「ちょい足し」の達人になろう！

肉、魚、卵、野菜類は、生から料理するのはちょっと面倒。そこでおすすめでしたいのが「ゆで保存」。色々な料理に「ちょい足し」することができ、あっという間にバランスの良いメニューになります。

特に野菜類は**早めに火を通す**ことで**栄養もおいしさもキープ**できるのでおすすめです。

## ほうれん草



ゆでて冷蔵庫で保存

### 「ちょい足し」アレンジ

- ①インスタント味噌汁に
- ②冷凍うどんに
- ③インスタントラーメンに
- ④カレーのトッピングに
- ⑤納豆に

## じゃがいも



ゆでて冷蔵庫で保存

### 「ちょい足し」アレンジ

- ①味噌汁に
- ②レトルトカレーに
- ③じゃがバターに
- ④チーズ焼きに

## 鶏肉



ゆでてゆで汁ごと  
冷蔵庫で保存

### 「ちょい足し」アレンジ

- ①サラダに
- ②レトルトカレーに
- ③カップスープに
- ④ご飯にのせて  
焼き鳥のタレをかければ  
「焼き鳥丼風に」！

※保存した食材は2～3日で食べきりましょう



## 頭と体をしっかり 働かせるレシピ①

### 【材料1人分】

- ・アツアツごはん…………… 1膳
  - ・さば水煮缶（塩味）…………… 1缶
  - ・小ねぎ…………… 4～5本
  - ・おろし生姜…………… 小さじ1
  - ・すりごま…………… 小さじ1
  - ・しょうゆ…………… 小さじ1
- （缶の汁小さじ2としょうゆ小さじ1を  
合わせてタレを作っておく）



## さばネギ丼

1. さば缶を開け、魚だけを大きめの容器に移し、缶の汁はとっておく。
2. 1に、刻んだ小ねぎ、おろし生姜が、すりごまを加えてよく混ぜる。
3. アツアツご飯の上に2をのせ、缶の汁としょうゆを合わせたタレをかけてできあがり。

※ ごまは普通のごまを指でひねるだけでもOK！さんまの蒲焼缶などでも代用できます。

## 頭と体をしっかり 働かせるレシピ②

### 【材料1人分】

- ・ゆで置きじゃがいも…… 1～2個
- ・キャベツ…………… 2～3枚
- ・ベーコン…………… 2～3枚
- ・卵…………… 1個
- ・牛乳…………… 100ml
- ・ピザ用チーズ  
……………ひとにぎり (約30 g)
- ・こしょう…………… 少量

## じゃがいもとキャベツのグラタン

1. ゆで置きのじゃがいもを食べやすい大きさに切って耐熱皿にのせ、ちぎったキャベツ、ベーコンを生のままのせる。
2. 1に、卵、牛乳、ピザ用チーズ、こしょうを混ぜ合わせて注ぎ入れる。
3. ラップをふんわりとかけて、電子レンジで1～2分チンして、卵がふんわりと膨らんできたらできあがり。

※ 好みで少量のバター、ナツメグなどの香辛料を加えるとっそうおいしくなります。



# 間食を利用しよう

間食（おやつ）は、食事だけでは不足しがちな食品（くだもの、いも類、牛乳・乳製品など）を食べたり、食事が一度にたくさん食べられない時のエネルギーや水分を補給したりするために、とても大切な役割を果たします。  
最近やせてきたと感じたり、食欲が無いと感じたら、ぜひ間食を利用しましょう。



間食に  
最適！

## 頭と体をしっかり 働かせるレシピ③

### 【材料1人分】

- ・マカロニ…………… 約30g
- ・バター…………… ひとかけ（約10g）
- ・きな粉…………… 大さじ1
- ・すりゴマ…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 大きい1（お好みで）



## マカロニきな粉

1. マカロニをゆでてざるにとり、バターをからめて水気をきっておく。
2. マカロニがさめたら、きな粉、すりゴマ、砂糖を混ぜ合わせて1に加えてさっくりと混ぜる。好みで、黒蜜などをかけてもおいしい！

※マカロニは、マカロニの3倍程度の水に浸し、電子レンジで5～6分チンして湯を沸騰させ、そのまま冷めるまで5～6分放置しておくとうやわらかくなります。  
熱湯を扱うのが不安なときや夏場の暑い時期は電子レンジを活用しても良いですね。

間食に  
最適！

## 頭と体をしっかり 働かせるレシピ④

### 【材料1人分】

- ・ 冷凍フライドポテト  
（ひとにぎり） …………… 約100 g
- ・ ベーコン…………… 1～2枚
- ・ ピーマン…………… 少量
- ・ ピザ用チーズ  
…………ひとにぎり（約30 g）
- ・ トマトケチャップ………… 少量

## ポテトピザ

1. 冷凍のフライドポテトを凍ったまま平たい耐熱皿に入れ、ラップをかけずに電子レンジで2～3分チンする。
2. ポテトがやわらかくなったら、フォークなどで平らにつぶし、上から食べやすい大きさに切ったベーコン、輪切りにしたピーマン、ピザ用チーズをのせてチーズが溶けるまでトースターで焼く。

※好みで、最後にケチャップをかけてできあがり！



間食に  
最適！

## 頭と体をしっかり 働かせるレシピ⑤

### 【材料1人分】

- ・食パン…………… 1切れ
- ・牛乳…………… 適量
- ・好きなジャム…………… 適量
- ・好きなドライフルーツ  
（レーズンなど）…………… 大さじ1
- ・好きな果物（バナナなど）

※トッピングに、ドライフルーツ入りの朝食用シリアルなどをのせてもおいしくなります。



## 簡単パンがゆ

1. 食パンをトーストし、好みのジャムをたっぷり目にぬり、一口大（9等分）に切る。
2. 牛乳を耐熱皿に入れ、電子レンジで約1分温める。（やや熱めにしておく）
3. ここに1のトーストを入れ、残りのジャム、ドライフルーツなどをトッピングしてできあがり。

※パンを牛乳に浸しながら食べるとおいしい！

## 筋肉を増やすレシピ①

### 【材料1人分】

- ・もやし…… 60g（ひとにぎり）
- ・スナップえんどう…… 5本
- ・しめじ……… 5本
- ・豚こま切れ……… 5～6枚
- ・ミニトマト……… 好きなだけ
- ・好きなドレッシング
- ・ごま（お好みで）



## もやしと豚肉の温サラダ

1. もやし、筋を取ったスナップえんどう、しめじを耐熱皿にのせ、その上に豚肉を生のまま広げてのせる。
2. ラップをふんわりとかけて、電子レンジで2～3分チンする。
3. 湯気がおさまってからラップをとり、肉に火が通っているのを確認したら、ミニトマトをのせ、好きなドレッシング、ポン酢などで食べる。

※熱々のうちにラップを取ると肉がパサつくので、少し冷ましてから取りましょう。



## 筋肉を増やすレシピ②

### 【材料1人分】

- ・卵…………… 1個
- ・ツナ（缶）…… 小1/2缶(約35g)
- ・マヨネーズ…… 小さじ1

※マヨネーズの代わりに、バター・しょうゆ各小さじ1を加えてもおいしい！

※残ったツナは他の容器に移して冷蔵庫で保存しましょう。



## ツナマヨ入りスクランブルエッグ

1. 生卵を割って耐熱ボウルに入れ、ツナ缶とマヨネーズを加えてよくかき混ぜる。
2. ラップをして電子レンジで1～2分チンする（卵が膨らんできたらストップ！）。
3. 卵がしぼんでからラップをとって、箸でかき混ぜてでき上がり。  
（生の部分が残っていたら、追加で少し加熱する）

※ツナ以外にも、鮭缶、鶏のささみ缶などでもおいしくできます！

## 筋肉を増やすレシピ③

### 【材料1人分】

- ・甘塩鮭…………… 1切れ
- ・パプリカ…………… 適量  
(ピーマンだけでもOK!)
- ・しめじなどのきのこ類… 適量
- ・ポン酢…………… 適宜

※鮭は、一切れ丸ごとチンして、皿の上で箸で割るとまな板を汚さずに済みます。

### 鮭のパプリカ蒸し

1. 生のままの鮭、食べやすい大きさにきったパプリカ、きのこを耐熱皿に入れる。
2. ふんわりとラップをして電子レンジで1～2分チンする。
3. 鮭を箸で割って、中まで火が通っていればできあがり。  
生の部分が残っていたら、追加で少し加熱しましょう。

※ポン酢、又はレモン汁としょうゆなどでさっぱり食べるとおいしい！



## 不調や病気に負けない レシピ①

### 【材料1人分】

- ・ カットかぼちゃ…… 3切れぐらい
- ・ バターひとかけ…… 小さじ1
- ・ しょうゆ…………… 小さじ1
- ・ レーズン…………… 10粒ぐらい

※かぼちゃは、さつまいもでも代用  
できます。



## かぼちゃバター

1. かぼちゃは、さっと水でぬらして耐熱容器に入れ、小さじ1杯水を加える。
2. ラップをふんわりとかけて、電子レンジで1～2分チンする。
3. 湯気がおさまってからラップをとり、かぼちゃに火が通っているのを確認したらバター、しょうゆ、レーズンのせ、さっくりとまぜる。

※まだ熱いうちにラップをとると、かぼちゃが乾燥して味が落ちます。

ラップは、湯気が完全におさまってからをとるようにしましょう。



## 不調や病気に負けない レシピ②

### 【材料1人分】

- ・ 水に戻したわかめ  
……………ひとにぎり (約60g)
- ・ 白身の魚 (タラなど) …… 1切れ
- ・ レモン…………… 1個
- ・ ポン酢…………… 適宜  
(レモン汁としょうゆでもOK)



## 白身魚のわかめ蒸し

1. 水に戻したわかめを耐熱皿に入れ、生のままの魚とスライスしたレモンをのせてラップをふんわりとかける。
2. 電子レンジで1～2分チンして、湯気がおさまってからラップをとる。
3. 魚に火が通っているのを確認し、ポン酢・レモンしょうゆなどで食べる。

※切り身魚であれば、どんな魚でもおいしくできます。1尾丸ごと使う場合は、加熱中に内臓が破裂することがありますので、内臓を完全に除いてから使いましょう。

## 不調や病気に負けない レシピ③

### 【材料1人分】

- ・ ごはん…………… 1膳
- ・ キャベツ…………… 適量
- ・ やきとり（缶・たれ）… 小1缶  
（約90g）
- ・ コーン（缶） …… 大さじ1
- ・ バター…………… 少量  
（バターは無くてもOK）

### 焼き鳥キャベツ丼

1. キャベツを食べやすい大きさにちぎり、焼き鳥缶、コーン、バターと合わせて耐熱ボウルに入れる
2. ふんわりとラップをして電子レンジで30秒～1分チンする。
3. さっくりと混ぜ合わせて、アツアツごはんのにのせてできあがり！

※ご飯とは別にしておかずにしてもOK！キャベツは、レタスやもやしでも代用できます。





## 骨を強くするレシピ①

### 【材料1人分】

- ・ゆで大豆（缶または袋詰）  
…………… 大さじ2
- ・とうもろこし（缶） …… 大さじ1
- ・じゃこ… ひとつまみ（約10g）
- ・ヨーグルト…………… 大さじ2
- ・マヨネーズ…………… 大さじ1



## 大豆とじゃこのヨーグルトサラダ

1. ゆで大豆は缶（袋）から出してざるに入れ、さっと熱湯をかける。  
（大豆のぬめりとおいがとれて、食べやすくなります！）
2. 材料全てをボウルに入れて、さっくりと混ぜ合わせてできあがり。

※大豆は、ミックスビーンズや、他の豆類（缶・袋）でも代用できます。  
ひじき（缶・袋）等が加わると、さらに美味しく、栄養もアップします！

## 骨を強くするレシピ②

### 【材料1人分】

- ・ゆで置きの小松菜  
    ・ . . . . 60g (ひとにぎり)
- ・にぼし . . . . 5~6本
- ・めんつゆ . . . . 100ml  
    (かけそばの濃度にうすめる)

小松菜やほうれん草などの青菜は、ゆでた状態で冷蔵保存しておくのと、すぐに使えて便利です。



## 小松菜と煮干のめんつゆ煮

1. ゆで置きの小松菜を耐熱皿に入れ、にぼし、めんつゆを加えてにぼしをめんつゆに良く浸す。
2. ラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分ほどチンする。
3. 湯気がおさまってからラップをとり、しばらく放置して味をしみ込ませる。

※小松菜は生の状態から加熱してもOKです。その場合1分半~2分程度チンします。水で洗って水滴を残したままチンすると乾燥を防ぐことができます。

## 骨を強くするレシピ③

### 【材料1人分】

- ・豆腐…………… 1/4丁
- ・ツナ（缶） ……小1/2缶（約40g）
- ・マヨネーズ…………… 小さじ1
- ・コーン（缶） …… 大さじ1
- ・パセリ、小ねぎなど…… 少量
- ・牛乳…………… 小さじ1
- ・ピザ用チーズ（溶けるチーズ）  
……………大さじ1または1枚



## 豆腐とツナのチーズ焼き

1. 耐熱皿に食べやすい大きさに切った豆腐をのせ、マヨネーズと混ぜ合わせたツナ、コーン、牛乳、刻んだパセリをのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで約30秒チンする。
2. 1をレンジから取り出し、ピザ用チーズをのせて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

※トースターが無い場合は、最初にチーズものせて全部まとめて電子レンジでチンしてもOK（その場合少し時間を延長し、1～2分過熱）

## 血管をしなやかにする レシピ①

### 【材料1人分】

- ・いわしのオイル漬け…… 小1缶  
（オイルサーディン 約100g）
- ・トマト…………… 中1個
- ・パン粉…………… 大さじ1
- ・粉チーズ…………… 大さじ1



## イワシとトマトの重ね焼き

1. いわしを缶から出し、箸で食べやすい大きさにほぐしながら耐熱皿に並べる。
2. その上にスライスしたトマトを並べて置く。
3. 2に、缶に残ったオイルを小さじ1かけ、パン粉、粉チーズの順にかけ、トースターで1～2分焼いて焦げ目をつける

※いわしに塩味が付いているので、調味料は使いません。パン粉や粉チーズの代わりに、ピザ用チーズやとろけるチーズをのせてもおいしくできます。



## 血管をしなやかにする レシピ②

### 【材料1人分】

- ・ さばの味噌煮（缶） …… 中1缶
- ・ キャベツ …… 2～3枚
- ・ 水 …… 大さじ1

※さばに味が付いていますので、  
調味料は使わずに作れます！

## さばとキャベツのみそ煮

1. さばを缶から出し、箸で食べやすい大きさにほぐしながら耐熱皿に並べる。
2. 1の上に、生のキャベツをちぎってのせ、上から水をまんべんなくふりかける。
3. ラップをふんわりとかけて、電子レンジで1～2分チンし、すこし冷ましてから取り出し、味を全体になじませてできあがり。

※ゆでおきのキャベツがあれば、加熱時間は1分程度でOK。水を加える必要もありません！





## 血管をしなやかにする レシピ③

### 【材料1人分】

- ・ 鮭などの切り身魚…………… 1切れ
- ・ あさりなどの貝類…………… 適量
- ・ アスパラ、えんどう、いんげん、ミニトマト等の野菜…………… 適量
- ・ 料理酒…………… 大さじ1
- ・ 水…………… 大さじ1
- ・ 塩こしょう…………… 各少々
- ・ オリーブオイル…………… 小さじ1

※料理酒は、あれば白ワインを使うと一層美味しくなります。



## 魚介と野菜の酒蒸し

1. 生のままの魚、貝と、食べやすい大きさにきった野菜類、ミニトマトを耐熱皿に入れ、塩こしょう、料理酒と水をふる。
2. ふんわりとラップをして電子レンジで1～2分チンする。
3. 貝が全部開いていて、魚の中まで火が通っていればできあがり。最後にオリーブオイルをかけて食べる！

# かみごたえのある食材を取り入れよう

野菜やきのこ、豆、乾物などかみごたえのある食材は、かむ回数が増えることによって唾液の分泌を促し、口の中を清潔に保つことを助けます。また、かむことによる脳への刺激から、胃腸をはじめとする色々な臓器の働きを良くする効果も得られます。毎日の食事にかみごたえのある食材を取り入れましょう。



## かむカムレシピ①

### 【材料1人分】

- ・ ししとう…………… 5～6本
- ・ めんつゆ …………… 100ml  
(かけそばの濃度にうすめる)
- ・ ちりめんじゃこ…………… 約10g

## ししとうと小魚のめんつゆ煮

1. ししとうは洗って爪楊枝でつついて穴をあける。
2. 耐熱皿にししとう、めんつゆ、じゃこを入れて電子レンジで1～2分チンする。
3. しばらくおいて味をしみこませる。

※たくさん作って冷蔵庫で2～3日保存することもできます。  
※ししとうは千切りピーマンでも代用できます。





## かむカムレシピ②

### 【材料1人分】

- ・きゅうり…………… 1本
- ・細切りするめ…………… 数本
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・ごま油…………… 大さじ2

※きゅうりに塩をすり込むように  
(板ずりの要領で) 洗うと味が  
しみ込みやすくなります。

### するめきゅうー

1. きゅうりを洗って食べやすい大きさにたたいて割り (包丁で切ってもOK)  
塩ひとつまみをかけてさっくりと混ぜ合わせる。
2. するめを食べやすい長さに切ってきゅうりと合わせて器に盛る。
3. 最後にごま油をかけて、さっくり混ぜ合わせてできあがり。



---

発行・編集



公益社団法人

地域医療振興協会

ヘルスプロモーション研究センター

2018年11月 第1版第1刷

〒102-0093

東京都千代田区平河町2-6-3 都道府県会館15F

TEL: 03-5212-9152

FAX: 03-5211-0515

E-mail: [health-promotion@jadecom.or.jp](mailto:health-promotion@jadecom.or.jp)

---

本カードの内容の一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております。  
ご利用の際は、当センターまでご連絡ください。