



ヘルパーさんのための 栄養たっぷり簡単時短レシピ



まずは利用者さんの状態を確認！

高齢者で介護が必要な方は、低栄養が問題となることが多く、高齢者の3割は低栄養状態であるといわれています。

低栄養になることで免疫力の低下が見られたり、筋肉量の減少から活動が難しくなったりと様々な弊害が生じるため、高齢者を介護する上で、できるだけ栄養状態を保つことが重要となります。

頻繁に利用者と会うヘルパーさんだからこそ見つけられる変化があるのではないのでしょうか。

下のリストを見て、1つでもチェックがつくようであれば低栄養が疑われます。まずは確認、そしてチェックが入れば、早めにケアマネージャーに連絡するなど対応をお願いします。

この8点をチェック！

- 食が細くなった
- 食べたいというものが少なくなった
- 作り置きのおかずを残すことが増えた
- 見た目に痩せてきた
- 皮膚が乾燥し弾力がない
- 口の中や舌・唇が渴いている
- 下肢や腹部にむくみがある
- ふらつきが見られ、転倒しやすい



なんでも食べる
和夫さん

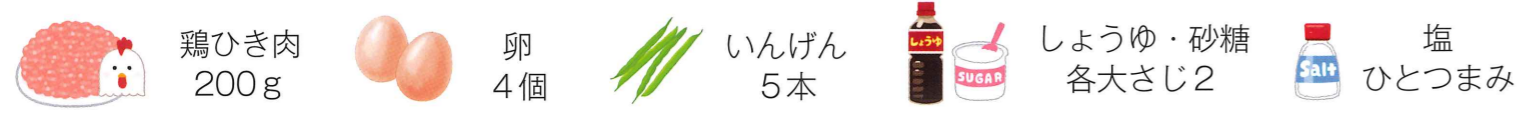
買い物リスト

- ・たまご4個 ・鶏ひき肉200g ・豚もも肉240g
- ・鮭2切れ ・かにかま小1パック ・魚肉ソーセージ1本
- ・大根1/2本 ・にんじん1本 ・いんげん(冷凍でも可)5本
- ・しめじ1袋 ・えのき1袋 ・玉ねぎ1個 ・トマト1個
- ・なす1本 ・チンゲン菜1袋 ・ピーマン(緑・赤・黄)各1個

なければ購入

- ・しょうゆ ・砂糖 ・みりん ・料理酒 ・酢 ・みそ
- ・顆粒だし ・ごま ・ごま油 ・植物油 ・塩 ・コショウ
- ・片栗粉 ・中華味 ・麺つゆ(ストレート)

そぼろ丼



- ① 耐熱容器に鶏ひき肉・しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1を入れ混ぜる。
- ② 別の耐熱容器に卵を溶きほぐし、砂糖大さじ1と塩ひとつまみを入れて混ぜる。
- ③ いんげんはラップに包む。
- ④ ①②はラップをせずに③も一緒にレンジで2分加熱。
- ⑤ ①②は一旦取り出し、菜箸4本でそぼろになるように混ぜる。再度レンジに戻し2分加熱。
- ⑥ ③は取り出し冷水にさらし、斜め切りする。

かに玉あんかけ(そぼろ丼の応用)

- 卵そぼろ 1/2量
かにかま 小1パック
玉ねぎ1/4個
しめじ 小1/2房
水 100ml
砂糖 小さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ2
酢 小さじ1
中華味 小さじ1/2
片栗粉小さじ1+水大さじ1

- ① 玉ねぎ、しいたけをスライスする。
- ② 鍋に水を入れて①を煮る。かにかまをほぐして入れる。
- ③ 調味料を入れて最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、たまごそぼろにかける。

中華和え(そぼろ丼の応用)

- 鶏そぼろ 1/2量
大根 1/4本
にんじん 1/4本
酢 大さじ3
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2

- ① 大根、にんじんは千切りにする。
- ② ①をポリ袋に入れて、レンジで2分加熱。
- ③ ②が温かいうちに調味料とごま油で和え、冷蔵庫で冷やす。

鮭入りきのこ汁



- ① 大根、にんじんはいちょう切り、きのこは石づきを除きほぐす。
- ② 鮭は一口大に切る。
- ③ 鍋に水を500mlと①を入れる。煮立ったら鮭と顆粒だしを入れる。
- ④ 野菜が煮えたらみそを溶き入れる。

簡単!時短!調理手順

※レンジは600w

- そぼろ丼①②
- そぼろ丼③④⑤
- そぼろ丼⑥
- 鮭入りきのこ汁①②
- 鮭入りきのこ汁③
- かに玉あんかけ①
- かに玉あんかけ②
- トマトとなすのお浸し①
- チンゲン菜とソーセージ炒め①
- 豚肉のごま炒め①②
- 中華和え①
- 中華和え②
- 中華和え③
- トマトとなすのお浸し②
- トマトとなすのお浸し③
- 豚肉のごま炒め③
- 豚肉のごま炒め④
- チンゲン菜とソーセージ炒め②③
- かに玉あんかけ③
- 鮭入りきのこ汁④

トマトとなすのお浸し



- ① トマトは縦半分に切り、へたを除いて7mm幅にスライスする。なすも同様に1cmの輪切りにして水にさらす。
- ② 耐熱皿に丸く重なるように広げ、間になすを入れていく。ラップをかけて、レンジで3分加熱する。
- ③ 温かいうちに麺つゆをかけ、冷蔵庫で冷やす。

チンゲン菜とソーセージ炒め



- ① チンゲン菜はざく切り、魚肉ソーセージは縦半分に切り、7mm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに油をひいて炒める。
- ③ 塩コショウで味付けする。

豚肉のごま炒め



- ① 豚肉スライスを1/3に切る。
- ② ピーマンを千切りにする。
- ③ 砂糖、しょうゆ、料理酒を合わせる。
- ④ 油で肉を色が変わるまで炒め、ピーマンを入れる。大さじ2の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごまをふる。

一口メモ

高齢期になると食事をしていても、食事量の減少や食の偏りから様々な栄養が不足しがちです。特にたんぱく質の不足が心配されます。たんぱく質を多く含む食品は肉・魚・卵・豆・豆製品です。つくりおきのおかずが野菜や芋類ばかりではたんぱく質が足りません。おかず1品1品にたんぱく源になるものが入るといいですね。



野菜嫌い
シズコさん

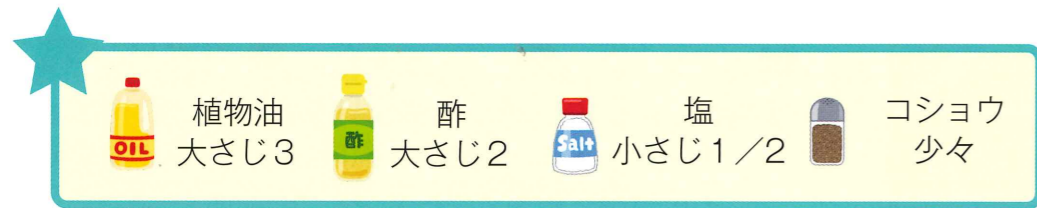
買い物リスト

- ・煮魚用の魚2切れ ・鮭か白身魚2切れ ・豚ひき肉200g
- ・ツナ缶1缶 ・大根1/4本 ・白菜1/4玉 ・なす2本
- ・赤パプリカ1個 ・きゅうり2本 ・さつまいも1本 ・しいたけ2枚
- ・玉ねぎ1個

なければ購入

- ・しょうゆ ・砂糖 ・酢 ・麵つゆ(2倍濃縮) ・植物油
- ・鶏がらスープの素 ・料理酒 ・ポン酢 ・バター ・ごま油
- ・すりごま ・片栗粉

魚のマリネ



- ① 玉ねぎと赤パプリカを薄切りにする。
- ② 星印の調味料をボウルに入れよく混ぜ、①を加える。
- ③ 魚に塩コショウ、小麦粉をふり、多めの油で揚げ焼きにする。
- ④ ②に③を入れ、30分以上おく。

肉団子のスープ



- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切りにし、白菜は2~3cmのざく切りにする。
- ② 豚ひき肉、塩、片栗粉をボウルに入れよくこねる。
- ③ 鍋に水250mlと鶏がらスープの素を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したらこねた肉を丸めて入れ、中火で5分煮る。
- ⑤ ④に①を加え、5分煮る。
- ⑥ 最後にしょうゆを加え、火を止める。

蒸しなす



- ① なすのへたをとり、横半分に切り、さらに6等分に切り、水にさらし、ざるにあげる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをし、レンジで3分加熱。粗熱が取れるまでラップをしたままおいておく。
- ③ ラップを取って水を切り、ポン酢で和える。

簡単！時短！調理手順

※レンジは600w

さつまいもの 麵つゆバター煮①

さつまいもの 麵つゆバター煮②

蒸しなす①

蒸しなす②

きゅうりの中華サラダ①

魚のマリネ①

魚のマリネ②

肉団子のスープ①

肉団子のスープ②

肉団子のスープ③

さつまいもの 麵つゆバター煮③

魚のマリネ③

肉団子のスープ④

魚のマリネ④

魚のおろし煮①

魚のおろし煮②

魚のおろし煮③

肉団子のスープ⑤

きゅうりの中華サラダ②

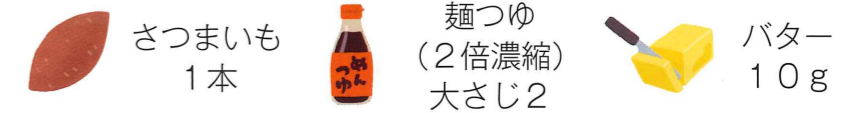
きゅうりの中華サラダ③

肉団子のスープ⑥

魚のおろし煮④

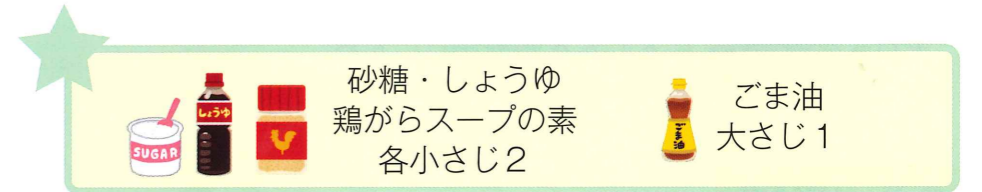
蒸しなす③

さつまいもの麵つゆバター煮



- ① さつまいもを洗い、皮つきのまま1cm幅に切り水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもと麵つゆ、水50mlを入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ 煮汁が少なくなったら、バターを加え、溶けたら火を消す。

きゅうりの中華サラダ



- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみ(分量外)する。
- ② 塩もみしたきゅうりを水で洗い、水気を切る。
- ③ 星印の調味料をボウルに入れ、よく混ぜ、汁気を切ったツナ缶、すりごま、②を加え、よく混ぜる。

魚のおろし煮



- ① 大根をすりおろし、軽く水気を切る。
- ② 耐熱皿に魚を並べて置き、①と調味料を全て混ぜ上からかける。
- ③ レンジで6分加熱する。
- ④ 様子を見て、必要であれば30秒ずつ加熱する。



買い物リスト

- ・豚こま肉200g ・鶏もも肉250g ・鶏ささみ3本
- ・卵4個 ・玉ねぎ1個 ・にんじん1本 ・ピーマン1袋
- ・しめじ1袋 ・きゅうり1本 ・ほうれん草1束 ・もやし1袋
- ・ちくわ1袋(4本) ・ロースハム1パック(4枚)
- ・粉チーズ30g

なければ購入

- ・しょうゆ ・砂糖 ・みりん ・料理酒 ・酢 ・みそ
- ・すりごま ・ごま油 ・植物油 ・ポン酢 ・小麦粉
- ・おろししょうが

豚肉のしょうが焼き



- ① 玉ねぎを薄切り、にんじんを短冊切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①と豚肉を炒め調味料で味付けをする。

鶏肉のさっぱり煮



- ① 鍋に水を張り、卵を入れて10分ゆで、ゆで卵を作っておく。
- ② 玉ねぎを約1cm幅に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎを鶏肉と調味料を鍋に入れ、時々肉をひっくり返しながらか中火で10~15分煮る。
- ④ ゆで卵の殻をむき、火を止めた鍋に入れ、煮汁につけておく。

ささみのピカタ



- ① ささみは半分に切って薄く開き、塩・コショウと小麦粉を振りかけてまぶす。
- ② 卵と粉チーズをボウルに溶き、ささみにからめ、熱して油を引いたフライパンで両面焼く。
- ③ 卵液が余ればもう一度絡めて焼く。

簡単！時短！調理手順

※レンジは600w

鶏肉のさっぱり煮①

鶏肉のさっぱり煮②

豚肉のしょうが焼き①

ほうれん草のごま和え①

ほうれん草のごま和え②

ピーマンとしめじのみそ和え①

鶏肉のさっぱり煮③

ほうれん草のごま和え③

ほうれん草のごま和え④

中華風サラダ①

中華風サラダ②

中華風サラダ③

ピーマンとしめじのみそ和え②

ピーマンとしめじのみそ和え③

ささみのピカタ①

ささみのピカタ②③

豚肉のしょうが焼き②

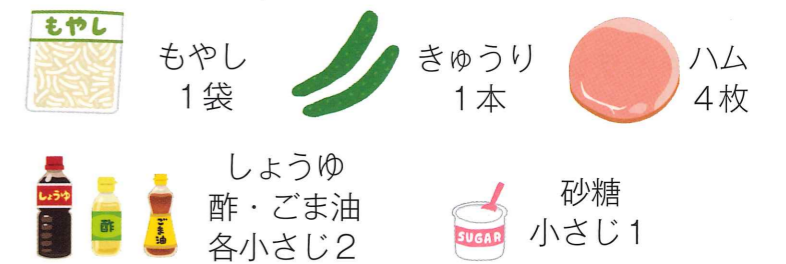
鶏肉のさっぱり煮④

ほうれん草のごま和え



- ① にんじんを千切りにし、水洗いしたほうれん草と一緒に湯の中に入れてゆでる。ほうれん草は茎側を入れ、30秒、全体を入れ30秒ほどゆでる。ゆでた後は冷水にあげる。
- ② ちくわは細切りにする。
- ③ ほうれん草が冷えたら食べやすい大きさに切って絞る。
- ④ ほうれん草、にんじん、ちくわと調味料を和える。

中華風サラダ



- ① もやしは耐熱容器に広げて軽くラップをかけレンジで約2分加熱。
- ② きゅうり、ハムを千切りにする。
- ③ もやしの粗熱が取れたら水を絞り、②と調味料を和える。

ピーマンとしめじのみそ和え



- ① ピーマンとちくわを細切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。
- ② 耐熱容器に調味料を入れて混ぜ、①を加えてからめる。
- ③ ラップをしてレンジで5分加熱。



買い物リスト

- ・卵3個 ・木綿豆腐1丁 ・めかじき4切れ ・しらす1パック
- ・ツナ缶(油漬)2缶 ・さば缶(しょうゆ味)1缶 ・塩昆布1袋
- ・大根1/4本 ・にんじん1本 ・ブロッコリー1株
- ・ピーマン2個 ・じゃがいも中2個 ・キャベツ1/4玉
- ・ミックスチーズ30g

なければ購入

- ・しょうゆ ・砂糖 ・みりん ・料理酒 ・酢 ・マヨネーズ
- ・青のり ・麵つゆ(2倍濃縮) ・ごま油 ・ごま ・植物油
- ・小麦粉

けんちよ



- ① 豆腐をキッチンペーパーに二重に包み、耐熱皿でラップをせずにのせ、レンジで3分加熱。
- ② 大根とにんじんをそれぞれ5mm厚さの扇切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて5分加熱。
- ③ 鍋に②とツナ缶と調味料をすべて入れて絡めたら、豆腐を手で碎きながら入れる。しっかり大根に味が染みて、水分がなくなるくらいまで煮る。

青のりパン粉焼き



- ① めかじきを一口大に切ってポリ袋に入れ、塩・コショウをふる。そこに青のりとパン粉を入れ、袋を振って、全体にまぶし、袋の上から押さえて衣をしっかりとつける。
- ② フライパンに多めの油を中火で熱し、①を3分程度焼いて裏返し、さらに2分程度焼く。

味たまご



- ① 鍋に水と卵を入れ、沸騰してから10分ゆでる。
- ② ゆで終わったら流水にさらしながら殻をむく。
- ③ ジッパー付き保存袋に麵つゆとたまごを入れ、1時間以上おく。

簡単！時短！調理手順

※レンジは600w

味たまご①



けんちよ①



けんちよ②



ポテトチーズ焼き①



けんちよ③



ブロッコリーのマヨ和え①



キャベツの昆布和え①



ブロッコリーのマヨ和え②



キャベツの昆布和え②



味たまご②



キャベツの昆布和え③



ポテトチーズ焼き②



青のりパン粉焼き①

ポテトチーズ焼き③



ポテトチーズ焼き④



青のりパン粉焼き②



キャベツの昆布和え④

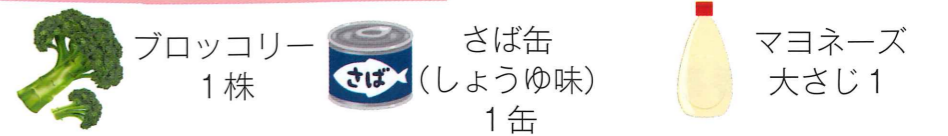


ブロッコリーのマヨ和え③



味たまご③

ブロッコリーのマヨ和え



- ① 食べやすい大きさにしたブロッコリーをレンジで2分半加熱。
- ② ①を冷水にあげ冷まし、よく水気を切る。
- ③ ボウルにさば缶を汁ごと出し、マヨネーズと合わせる。そこに②を加えて和える。

キャベツの昆布和え



- ① キャベツを太目の千切りにする。
- ② レンジで3分加熱。
- ③ ②の粗熱をとり、水気を絞る。
- ④ ボウルに塩昆布とごま油を合わせる。そこに③を和える。

ポテトチーズ焼き



- ① じゃがいもの皮をむき、水にさらす。耐熱容器に移し、ラップをしてレンジで5分加熱。
- ② ピーマンの種を除き、食べやすい細さに切る。
- ③ ①と②、しらすを合わせ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、ピザ用チーズを表面に満遍なくのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。(オーブントースターがなければ、レンジで2分加熱。)

