

高齢者のための
目で見てわかる

お食事シート

管理栄養士監修 発行：江別市介護保険課

A3サイズで印刷すると

実物大

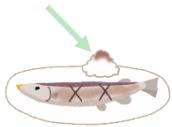


高齢者男性 | 食分の目安です。 女性にご飯の量を若干控えめに・・・。 食事制限のある方は医師の指示に従ってください。
ご自身の体調にあわせて、よく噛んで楽しく美味しくいただきます。

副菜 【野菜・海藻・きのこ】

緑黄色野菜、その他の野菜を組み合わせ、毎食握りこぶし1~2つ分の副菜を食べましょう

ちょこっと下ごしらえ → 色々な料理に使えます

青菜類	ゆでて、食べやすい長さに切り、タッパーに入れて冷蔵庫へ または、1回分ずつラップに包み冷凍庫へ	汁物や炒め物に投入！ インスタント麺等にもたっぷり入れていただきます
人参	千切りにしてレンジでチン 冷めたら冷蔵庫へ 千切り器（スライサー）を使うと便利 	好みのドレッシングやめんつゆ等で和えてもいいですね！
もやし	耐熱容器に入れて、レンジで2分程度チン	
大根	千切りにしたり、薄いいちょう切りにしてフリーザーバックに入れ塩少々でもみ、冷蔵庫へ 	ほぐした鯖缶やツナ缶とポン酢しょう油で和えてたんぱく質も一緒に摂っちゃいましょう！
根	大根おろしにして、製氷皿に入れ冷蔵庫へ 凍ったら割りほぐしてフリーザーバックに入れて冷凍庫で保存 	焼き魚に添えていただきます
ねぎ	小口切りにしてフリーザーバックに入れて冷蔵庫へ	味噌汁、麺類のだし汁に凍ったまま投入！
きのこ	石突きをとり、ほぐしてフリーザーバックに入れて冷蔵庫へ	

いろいろあります 冷凍野菜

カットほうれん草
ブロッコリー
ミックスベジタブル
刻みオクラ
ささがきごぼう 等

汁物・炒め物・和え物
なんでも使えます！

カット野菜はとっても便利！

色々な野菜やきのこが入っています。
そのまま汁物・炒め物に！
焼きそばやラーメンなど主食にもたっぷり入れて...
野菜も一緒に摂れてヘルシー！

毎回の手間を省く... 主食も常備しておこう！

冷凍うどんやレトルトご飯（必要な方はレトルトおかゆ）を常備しておきましょう。
食パンも1枚ずつラップに包んで冷凍保存。冷凍ピザも便利かも...

主食

もう一品

主食 【ごはん・パン・麺類】

毎食ほどよく食べましょう

主菜 【魚・肉・卵・大豆製品】

毎食片手にのるくらい食べましょう



今日のメニュー

♪小松菜の煮浸し♪
小松菜と小揚げを、薄めためんつゆでひと煮立ちしたらできあがり！
♪レンチンなす♪
ヘタを取って、皮を所々むいたなすをラップでくるみ、レンジで2分程度チン！
かつお節をかけて召し上がれ！

今日のメニュー

♪豚肉の生姜焼き♪
生姜、しょう油、酒で下味を付けた豚肉を、玉ねぎ、ピーマンと炒めてできあがり！
お好みの野菜を添えて召し上がれ！

生姜焼きの豚肉が硬くて食べづらい

しゃぶしゃぶ用の薄切り肉は柔らかくて食べやすいですよ

無理なくしっかり摂りたいたんぱく質
ちょっとした工夫 あ・れ・こ・れ

お肉を切るのが大変！	包丁よりもキッチンばさみが便利です
厚めのお肉は？	包丁の背や肉たたきでトントン叩く
お魚がパサパサして食べづらい	焼き魚は大根おろしをたっぷり添えて... 煮魚は仕上げに大根おろしを入れておろし煮に... 汁をからめていただきます

いざという時に...たんぱく質食品も常備しよう！

缶詰	さばの水煮缶	大根おろし、刻んだ（ちぎっても良い）青じそ等で和える
	さんま蒲焼き缶	ほぐして、ゆで野菜と和える かつお節をかけてどうぞ！
	やきとり缶	玉ねぎやきのここと甘辛く煮て、卵でとじのご飯にのせて、お手軽親子丼のできあがり！
レトルト食品	サラダチキン	ほぐして麺のトッピングや野菜との和え物に
	大豆水煮	煮物以外にも、カレーやスープ、サラダに入れてもOK！ （缶詰もあります）
	ミートボール	パックから出して野菜と一緒に耐熱容器に入れ、レンジでチン

今日のメニュー

♪具たくさん味噌汁♪
玉ねぎ、にんじん、きのこ、長ねぎ等...
冷蔵庫の中にあるお野菜たっぷり味噌汁です
具沢山の塩分控えめ立派な副菜ですね♡

果物を食べましょう
1日の目安量は片手にさらっとのるくらい
【200g程度】です

【果物100gの目安】
みかん（M）1個
りんご（小）半分
キウイフルーツ 1個
バナナ 1本
柿（小）1個
いちご 6粒



朝、午前中にいただくのがオススメ

乳製品を摂りましょう

【1日の目安量】

コップ1杯程度の牛乳
または
牛乳コップ半分とヨーグルト小鉢に1杯（又はスライスチーズ1枚）

もう一品 【汁物・果物など】

食事の楽しさアップ！