

3 高齢者の食事づくり

(1) 献立の立て方

高齢になると運動量も少なく、基礎代謝量も少なくなる。

食べる量が少ないだけでなく、空腹感を覚えないこともある。

献立は、内容は勿論、見た目にも美味しく食べる意欲を引き出すような心遣いが必要となる。

① 食べ慣れた食材・味付けを基本に考える。

●「好き嫌いはない」といっても、実際は食べたことがない食材もあり、食べず嫌いな食材もある。

●何だか分からないものには箸を付けない事も多い。

② 主食・主菜・副菜・汁物の和食を組み合わせると良い。

●主食は、ご飯、麺、パン等のエネルギー源

●主菜は、肉、魚、卵、大豆等の食材を使ったたんぱく源

●副菜・汁物は、野菜や、きのこ、海藻、乳製品等を使ったビタミン・ミネラル源

③ 旬の食材を使い季節感をだす。

●旬の食材は、食欲増進・栄養・価格等でも適材である。

④ 色彩は食欲を高めるので、盛りつけにも工夫が必要である。

⑤ 食材の種類はできるだけ多くする。

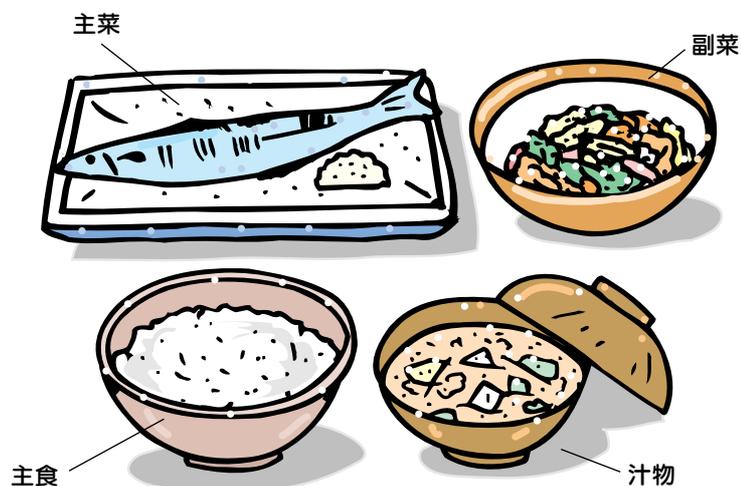
●おかずの数ではなく、1皿でもいろいろな食品を使った料理を作る。

(鍋物や具たくさん混ぜご飯等)

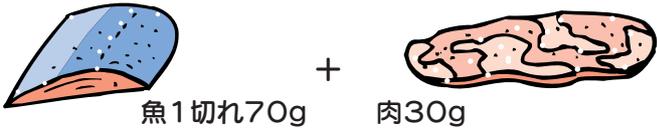
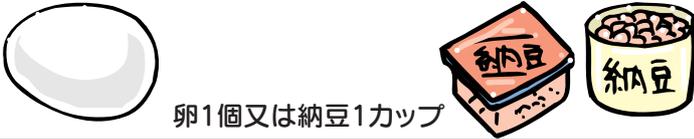
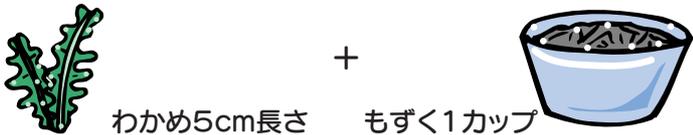
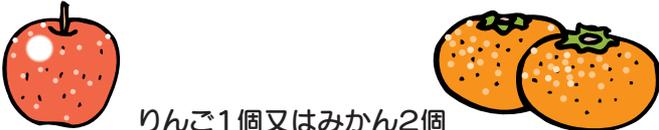
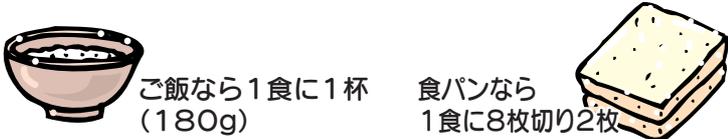
高齢者の食事摂取基準

エネルギー (kcal)	1,350~1,850
たんぱく質 (g)	50~60
脂 質 (g)	22~51
塩 分 (g)	8~10未満

食事内容…バランスよく食べるために主食・主菜・副菜をそろえる。



1日にとりたい食品の目安量

血や肉・骨・歯のもとになる	第1群	魚・貝・肉	100g	 魚1切れ70g + 肉30g
		卵・大豆	50g	 卵1個又は納豆1カップ
		大豆製品	110g	 味噌小2 + 豆腐1/3丁
	第2群	牛乳・乳製品	200g	 牛乳コップ1杯
		小魚・海藻	3g	 わかめ5cm長さ + もずく1カップ
	体の調子を整える	第3群	緑黄色野菜	100g
第4群		その他の野菜	250g	 白菜1枚 + キャベツ2枚 + きゅうり1/2本 + 玉ねぎ1/4個
		果物	150g	 りんご1個又はみかん2個
力や体温のもとになる	第5群	穀類	250g	 ご飯なら1食に1杯 (180g) 食パンなら1食に8枚切り2枚
		芋類	50g	 ジャガイモ中1個
	砂糖	20g	 小さじ5杯	
	第6群	油脂類	10g	 油大さじ1杯

(2) 調理等の工夫

薄味でもだしや酸味、香りをきかせてめりはりのある味付けにする。

煮物などは汁気を多くし、喉の通りをなめらかにする。

食べやすい形に切って調理する。

① 素材の工夫

- 米 類 ・水分量を多めにし、やわらかく炊く。

1 C=200ml

	米の量	水の量	状 態
ご飯	1C	1.2C	ふつうの飯
軟飯	1C	3C	やわらかめの飯
全かゆ	1C	5C	こってりした硬めのかゆ
七分かゆ	1C	7C	やわらかめのかゆ
五分かゆ	1C	10C	重湯と米粒が半分ずつ
三分かゆ	1C	20C	重湯に米粒が1/3入る

◇水分摂取のおおよそな把握方法◇

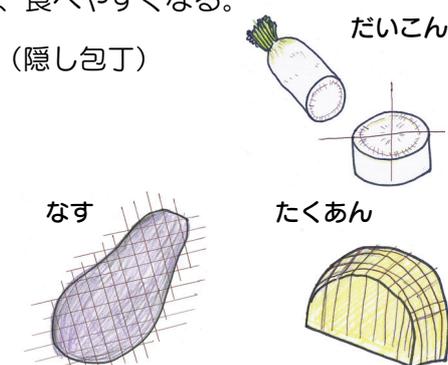
通常の飲水、お茶、ジュース類の摂取以外に食事から摂取する水分量も加味する。

食品に含まれる水分の割合（重量あたりの割合）	
水分が80～90%含まれる食品	全かゆ、野菜類、果物類、芋類、豆腐類、牛乳、ヨーグルト、卵
水分が60～70%含まれる食品	米飯、魚介類（生）、肉類
水分が40%程度含まれる食品	パン、菓子類（干菓子、焼き菓子、あめを除く）

※嗜好飲料は水分100%とする

<出典 全国福祉栄養士協議会第10回専門研修会（独）国立健康・栄養研究所 由田克士 >

- パン類 ・牛乳やスープに浸して食べたり、パン粥やフレンチトーストにしたりする。
- 麺 類 ・やわらかめに茹で、短めに切る。（乾麺は折ってから茹でると便利）
 - ・つけ麺より煮込みにすると食べやすくなる。（煮込みうどん・鍋焼きうどん等）
 - ・麺とだし汁を合わせ、ゼラチン寄せにする。
- 魚 類 ・骨の少ない物、水分、脂身の多い魚を選ぶ。
 - ・揚げ物にする場合は、フライよりフリッターの方が、衣はやわらかくなる。
 - ・揚げ煮、おろし煮にすると水分が加わり、食べやすくなる。
- 野 菜
 - 根菜 ・繊維を断つように切る。
 - ・下茹でしてから調理する。
 - ・すりおろしてから調理する。
 - ・厚みのある物は包丁で切り目を入れる。



かのご状に切る・・・イカ、魚、根菜類
 繊維に直角に切る・・・ナス、キャベツ、白菜等



材料 2人分

れんこん	60g
ごぼう	10g
鶏挽肉	10g
黒ごま	小さじ1/3
小麦粉（薄力粉）	大さじ1/2
卵	1/10個
塩、こしょう	少々
揚げ油	適宜
大根	30g
レモン・パセリ	適宜

作り方

- ①れんこんは卸し金ですりおろす。
- ②ごぼうはみじん切り、またはフードプロセッサーにかける。
- ③水切りしたれんこん、ごぼう、鶏挽肉を混ぜあわせ、黒ごまを加える。小麦粉、卵を入れ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤一口大の大きさにして、180℃の油で揚げる。
- ⑥大根おろし、レモン、パセリを添える。

1人分

エネルギー	93kcal
たんぱく質	2.5g
塩分	0.1g

- 葉菜類 ・ほうれん草や小松菜等は、葉と軸を切り分ける。
- ・葉の部分は小さく切ってゆでる。



材料 2人分

水菜	140g
白す干し（半乾燥品）	10g
しょうゆ	小さじ2
わさび	適宜

作り方

- ①水菜は2～3cmの長さに切ってゆでて、絞る。
- ②しょうゆ、わさびを混ぜる。
- ③①に、白す干しを加え、②で和える。

1人分

エネルギー	31kcal
たんぱく質	4.1g
塩分	1.3g

- 肉類 ・薄切り肉、脂身のついた肉を利用する。
- ・水分や脂身が少ない場合は、仕上がりに野菜ソースやおろしソース等をつける。
- ・唐揚げにする場合は、下味をつけて揚げる前に余分な衣をはたく。
- ・焼く前に繊維を包丁でたたいたり、パイナップルジュースに漬け込むと、やわらかくなる。

② 作り方の工夫

- 煮物 ・野菜や肉は、食べやすい大きさ（1口大）に切る。
 - ・食べやすくするために、切れ目を入れて火の通りをよくする。
 - ・保温調理鍋、圧力鍋を使うと短時間で中まで、やわらかく煮込むことができる。

白菜のカニあんかけ

主菜



材料 2人分

白菜	3枚
カニ缶詰	80g
油	大さじ2
生姜のみじん切	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ2
青み	適量

作り方

- ①白菜は葉と芯に切り分ける。葉は1口大に、芯は繊維を断つ様に3cm長さ、1cm幅に切りさっとゆでる。
- ②カニは軟骨を除き、ほぐす。
- ③油を熱して生姜を炒め、香りが立ってきたら白菜、カニの順に加えさっと炒め、塩、こしょうを加え、混ぜる。
- ④煮立ってきたら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤皿に盛り、青みを散らす。

1人分

エネルギー	158kcal
たんぱく質	8.4g
塩分	2.1g

落とし卵と冬瓜のくず煮

主菜



材料 2人分

冬瓜	140g	
温泉卵	2個	
だし汁	適量	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	青しそ	少々

作り方

- ①冬瓜は皮をむき、1人分を大きく3個くらいに切る。
- ②だし汁にAを加え、①を入れやわらかく煮る。
- ③やわらかくなったら、煮汁を50mlくらい残すように水分を加減し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、冬瓜を引きあげ、くずあんとは別にしておく。
- ④器に温泉卵と③の冬瓜を盛り、③でわけておいたくずあんをかけ、青しそを飾る。

1人分

エネルギー	113kcal
たんぱく質	6.9g
塩分	0.8g

●蒸し物 ・水分が加わるので、肉や魚もパサつかずに食べやすくなる。

(茶碗蒸し、小田巻き蒸し、錦卵、かぶら蒸し等)

金目鯛の生姜蒸し

主菜



材料 2人分

金目鯛	140g	
塩、こしょう	少々	
おろし生姜	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
さやいんげん、筍	各20g	
えのき茸	10g	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごま油	少々

作り方

- ①魚に塩、こしょう、おろし生姜で下味を付ける。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③さやいんげん、筍はせん切りにする。えのき茸は、3cmの長さに切る。
- ④③を器に敷いて魚をのせ、蒸し上げる。
- ⑤Aを合わせた、たれをかける。

1人分

エネルギー	158kcal
たんぱく質	13.7g
塩分	2.0g

●炒め物 ・強火で、やわらかくなるまでよく炒める。

・水分が多いときは、片栗粉でとろみをつけると、食べやすくなる。

豚肉と筍の青しそ炒め

主菜



材料 2人分

豚肩ロース	80g	
筍	40g	
人参	30g	
さやえんどう	10g	
青しそ	5枚	
油	小さじ1/2	
A	塩、こしょう	少々
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1

作り方

- ①肉、筍、人参は薄切りにし1cm幅に切る。
- ②さやえんどう、青しそは千切りにする。
- ③①、②をフライパンで炒め、火が通ったらAで味付けをする。

1人分

エネルギー	109kcal
たんぱく質	9.2g
塩分	0.3g

- 焼き物 ・焼くと水分が蒸発するので、出来るだけパサパサしない材料を選ぶ。
- ・あらかじめ調味料に漬け込んでから焼く。(照り焼き、味噌漬け)
- ・水分の少ない焼き魚は、あんをかけると食べやすくなる。

鮭とポテトの味噌グラタン

主菜



材料 2人分

鮭(生)	100g
ポテト	60g
味噌	12g
卵	1/2個
調整豆乳	25ml
こしょう	少々
パセリ	適宜

作り方

- ①鮭は食べやすい大きさに切る。ポテトは5mm厚さのイチョウ切りにして、硬めに茹でる。
- ②味噌、卵、豆乳、こしょうを合わせ、ソースを作る。
- ③鉄板に鮭とポテトを広げ、②をかけて、オーブンで40分ぐらい焼く。(200~230℃)
- ④みじん切りのパセリを散らす。

1人分

エネルギー	128kcal
たんぱく質	14.3g
塩分	0.9g

※ゼラチンと寒天の違い

ゼラチン：動物の皮、腱、骨等から抽出したたんぱく質

加熱しすぎると固まりにくくなるので、沸騰させない

固めるときは10℃以下にする(高い室温で溶けてしまう)

パイナップルやキウイ等、たんぱく質分解酵素を含む食品を生のまま使用すると固まらない

寒天：てんぐさ等の海草

しっかり沸騰させて、煮溶かす

常温で固まり、煮溶かさないうり溶けない

- ・濃度にもよるが、一般的にゼラチンで固めたものは食べやすく、嚥下食として理想的である。寒天も上手な使い方をすれば、絶対にだめというわけではない。ゼラチンゼリーも長く口の内に含んで飲み込まないと、溶け出して咽頭に流れ落ちてむせるということも起こる。状態に合わせて使い分ける必要がある。

- 揚げ物 ・薄切り肉を使ったり、挽肉を丸めたりして調理する。
- ・衣は薄力粉を使い、卵や牛乳を加えるとやわらかくなる。
- ・フライは生パン粉を使うとやわらかくなる。
- ・野菜あんをかけたり、南蛮漬けにすると水分が加わり食べやすくなる。

カスタードクリームコロッケ.....主菜



材料 2人分

牛乳	200g
卵黄	1個分
小麦粉	30g
バター	15g
コンソメ	2g
こしょう	少々
衣 (小麦粉、卵、パン粉)	
揚げ油	適宜
サラダ菜、ミニトマト	適量

作り方

- ①フライパンを弱火にかけ、バターを溶かし小麦粉を炒める。
- ②牛乳を少しずつ加え、コンソメとこしょうで味付けをする。
- ③とろみがついたら火からおろし卵黄を加え、すばやくかき混ぜる。
- ④バットに移し、冷ます。
- ⑤形をつくり、小麦粉、卵、パン粉をつけ油で揚げる。

1人分

エネルギー	421kcal
たんぱく質	10.7g
塩分	0.8g

さつまいもの五色揚げ.....主菜



材料 2人分

さつまいも	30g
スイートコーン (冷凍)	6g
人参	10g
さやえんどう	6g
芝エビ、帆立貝柱 (生) 各	20g
青しそ	4枚
衣	
小麦粉	大1・1/2
卵	1/2個
揚げ油	適宜
大根 (おろし)	80g
天つゆ	適宜

作り方

- ①さつまいもは3mm幅位に切る。
- ②人参と青しそはみじん切りに、さやえんどうは小口切りにする。
- ③衣を合わせて、材料をさっくり混ぜ、揚げる。
- ④大根おろしを付け合わせ、天つゆを添える。

1人分

エネルギー	144kcal
たんぱく質	6.5g
塩分	1.2g

- 汁物 ・さらっとした汁はむせやすいので、ジャガイモをすりおろしたり、片栗粉や市販の
とろみ剤、介護用寒天でとろみをつけたりする。
- ・ポタージュ等のとろみのついたスープは飲みやすくなる。

さつまいものポタージュ

汁物



作り方

- ①さつまいもは皮をむいて水から茹で、柔らかくなったら裏ごしする。
- ②玉葱はすりおろして、ブイヨンで加熱する。
- ③耐熱ボールに牛乳、①②を入れ、電子レンジで3分加熱し、塩、こしょうで味を整える。

材料 2人分

さつまいも (1本)	300g
玉葱	40g
ブイヨン	1/2カップ
牛乳	2/3カップ
塩、こしょう	少々

1人分

エネルギー	153kcal
たんぱく質	4.3g
塩分	0.6g

- おやつ ・病気ではないけれど、食欲がない、気分がすぐれない、食事が美味しく感じられない等で十分な食事ができない時、おやつなら食べられる場合がある。
- ・少量でエネルギーやたんぱく質・ビタミン類が補給できる。

卵ボーロ

間食



材料 鉄板1枚分

片栗粉	60g
スキムミルク	10g
卵黄	1個分
砂糖	大さじ3

作り方

- ①砂糖と卵黄を白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ②①に片栗粉とスキムミルクを入れてさっくり混ぜる。
- ③薄力粉を手につけながら小さく丸め、クッキングシートかアルミホイルを敷いた鉄板に間を少し空けて並べ、オーブントースターで6分位焼く。(190℃)
- ④焼きたては柔らかいので、完全に冷めてからボーロをはずす。

1人分

エネルギー	174kcal
たんぱく質	1.3g
塩分	0g



材料 2人分

ホットケーキミックス	30g
牛乳	30ml
無塩バター	10g
卵	1/2個
砂糖	大さじ1・1/2
バナナ	20g

作り方

- ①バターは電子レンジで加熱して溶かす。
- ②バナナ以外の材料をボールで混ぜあわせ生地をつくる。
- ③生地を型に流し、輪切りバナナをのせてオーブンで焼く。

1人分

エネルギー	154kcal
たんぱく質	3.0g
塩分	0.2g



材料 2人分

牛乳	100g
卵黄	1個分
砂糖	大さじ2
生クリーム	40ml
抹茶	2g
ゼラチン	4g
いちご	適量

作り方

- ①抹茶を少量のお湯で溶き、牛乳、卵黄、生クリーム、砂糖を加えてよく泡立てる。
- ②水にふやかしたゼラチンを煮溶かし、①に加える。
- ③型に入れて冷蔵庫で冷やして固める。
- ④型から出し器に盛り、いちごを飾る。

1人分

エネルギー	254kcal
たんぱく質	7.8g
塩分	0.2g

③ 咀嚼・嚥下困難時の工夫

●咀嚼しにくいとき

- ・薄切り肉や、挽肉を使う。
- ・厚みのある肉は調理する前に、切ったりたたいたりして繊維を壊す。
- ・長時間の加熱や加圧によって、やわらかくする。
- ・調理したものを1口大、さいの目、みじん切りにする。
- ・芋類は小さく切って煮たり、大きいまま煮たりした後でつぶして煮汁を含ませる。
- ・リンゴや梨は薄く切ったり、すりおろしたりする。
- ・コンポートにする。

肉団子のスープ

主菜



材料 2人分

白菜	80g	
ニラ・人参・えのき茸	各10g	
春雨	10g	
豚挽肉	80g	
A	おろし生姜	2g
	長ネギ	20g
	パン粉	大さじ3
B	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	中華スープ	20g
	キムチ	小さじ2 (好みで)
ごま油	小さじ1/2	

作り方

- ①野菜、えのき茸は3cm位の長さに切る。春雨は水で戻して3cm位の長さに切る。
- ②豚挽肉とAを混ぜ合わせ、小さめの団子を作る。
- ③鍋で野菜を煮る。柔らかくなったら②の団子を加える。
- ④団子に火が通ったら、Bを入れて味を整える。

1人分

エネルギー	158kcal
たんぱく質	9.5g
塩分	1.2g

介護食の種類

- 軟菜食……………常食を食べやすいように形態を変えた食事で食欲、消化、吸収等の能力に応じる。
- 刻み食……………歯が悪い時や、噛み合わせがうまく出来ない時に、噛まなくても食べやすいように刻んだ食事。
- 嚥下食……………気管支に入り込むのを防ぐために、片栗粉類やゼラチン、長いも、とろみ調整剤等を利用し、飲み込みやすくした食事。
- 流動食……………病状等により嚥下や消化機能が低下した時に、水分や栄養を補給するために、噛まずに飲み込めたり口腔内で水様になるもの。一時的に使用し長期にわたって与えないようにする。

●嚥下困難の（飲み込みにくい）とき

- ・野菜や芋類は細かく切る。
- ・やわらかくなるまで、よく煮込む。
- ・茹でてから裏ごししたり、ミキサーにかける。
- ・片栗粉や介護用寒天、市販のとろみ剤でとろみをつける。
- ・口の中でバラバラにならないようにつなぎ食材を利用する。
（油・マヨネーズ・とろろ・卵・くずあん等）

鮭と帆立のムース

主菜



材料 2人分

A	生鮭	80g
	帆立貝柱	20g
	玉ねぎ	20g
	白ワイン	大さじ1
	生クリーム	30ml
塩	こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2	
B	マヨネーズ	大さじ1/2
	ケチャップ	大さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2
サラダ菜	適量	
ミニトマト	1個	

作り方

- ①Aを合わせ、フードプロセッサーにかける。
- ②材料が滑らかに攪拌できたら、塩、こしょうで味を整える。
- ③型に油をひき、30分位蒸して中までよく加熱する。
- ④蒸し上がったたら、皿に取り出しBのソースをかける。
- ⑤サラダ菜、ミニトマトを添える。

1人分

エネルギー	180kcal
たんぱく質	12.0g
塩分	0.4g

嚥下食の調理、食事の注意点

●口腔に炎症があり、食べにくい時

酢はだしで薄める。汁物は薄味に作る。固い衣や加熱して身のしまる食品は避ける。

●手に握力のない時

食べやすい姿勢にする。食器等を食べやすい場所に置く。食器は手になじむ重さと形にする。

●入れ歯で食べにくい時

大葉、レタス、ほうれん草、海苔、なすの皮、いか、たこ、ごま、イチゴの種等の食品は入れ歯では、かみにくいので細かく切り、食べる時にも十分に注意する。



作り方

- ①山芋をせん切りにする。
- ②人参をせん切りにし、塩でもむ。
- ③貝割れは3cm位に切る。
- ④Aを合わせ、材料を和える。

材料 2人分

山芋	80g
人参	20g
貝割れ大根	10g
A	ねり梅 4g
	酢 大さじ1弱
	砂糖 大さじ1

1人分

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.2g

●水分が摂取しにくいとき

- ・片栗粉や介護用寒天、市販のとろみ剤でとろみをつける。
- ・市販の裏ごし野菜を利用し、とろみのあるスープを作る。



作り方

- ①大根、人参、椎茸はいちよう切りにする。
- ②豆腐はさいの目切り、油揚げは油ぬきする。ねぎは1cmに切る。
- ③鍋に油を熱し、①、油あげを炒める。
- ④だし汁を加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤柔らかくなったら、豆腐、ねぎを入れて、塩としょうゆで味を整える。
- ⑥仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料 2人分

大根	60g
人参	10g
椎茸	2枚
豆腐	1/4丁
油揚げ	1/4枚
ねぎ	20g
だし汁	300ml
油	小さじ2
塩、しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	大さじ1

1人分

エネルギー	98kcal
たんぱく質	4.0g
塩分	2.0g