



かむかむ元気レシピ

～よくかんで おいしく食べて 介護予防！～



高齢になると、食べ物をかんだり飲み込んだりする力（口腔機能）が衰えてきます。そこで軟らかい食べ物ばかりとっていると、かむ力はますます低下していきます。

しかし、近年、このかむ力を保つことは、全身の健康にとって、たいへん重要であることがわかってきました。

健康づくり・介護予防は、まさに毎日の「よくかむ食生活」から。

このパンフレットでは、西多摩の伝統的な料理をもとに、地場産の野菜や食材を使い、簡単にできて、おいしく食べやすく、加えて「かむこと」を促すような工夫をした料理レシピを紹介しています。よくかんで、おいしく食べて、口腔機能の保持増進、栄養改善、そして活力ある生活のサイクルを続けていきましょう。

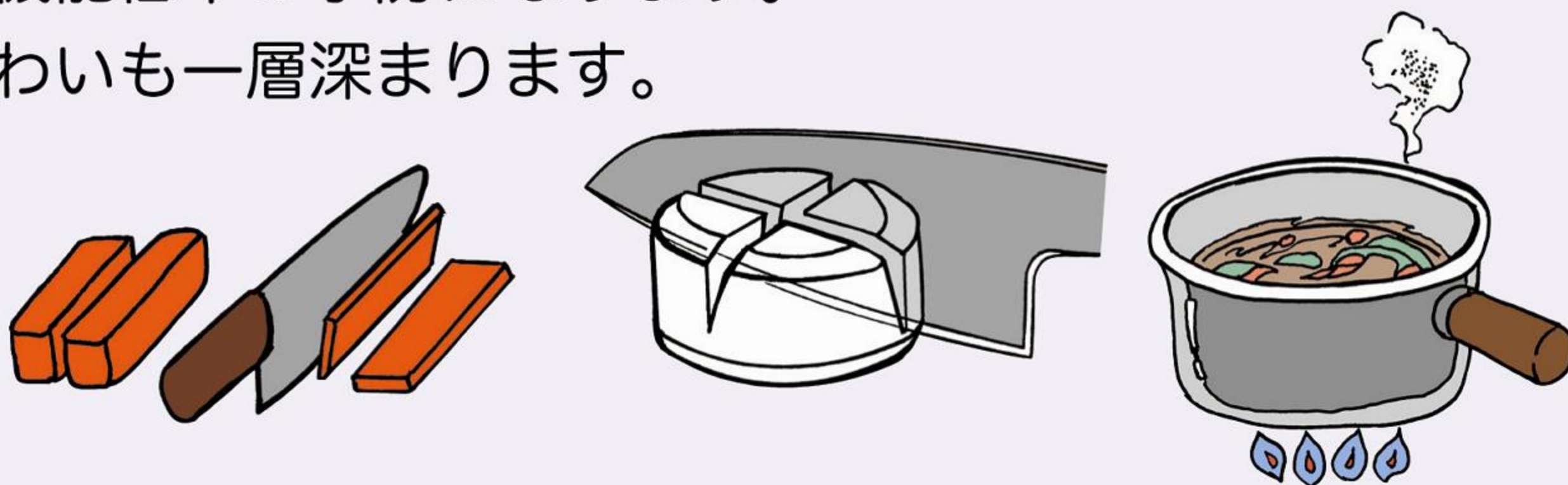
か む か む

か かみごたえ 残して調理 ひと工夫

よくかんで口を動かすことは、口の機能低下の予防になります。
形のあるものをよくかむことで、味わいも一層深まります。

＜かみごたえを残す調理の工夫＞

- ・かくし包丁 ・加熱時間の加減
- ・大きめに切る など



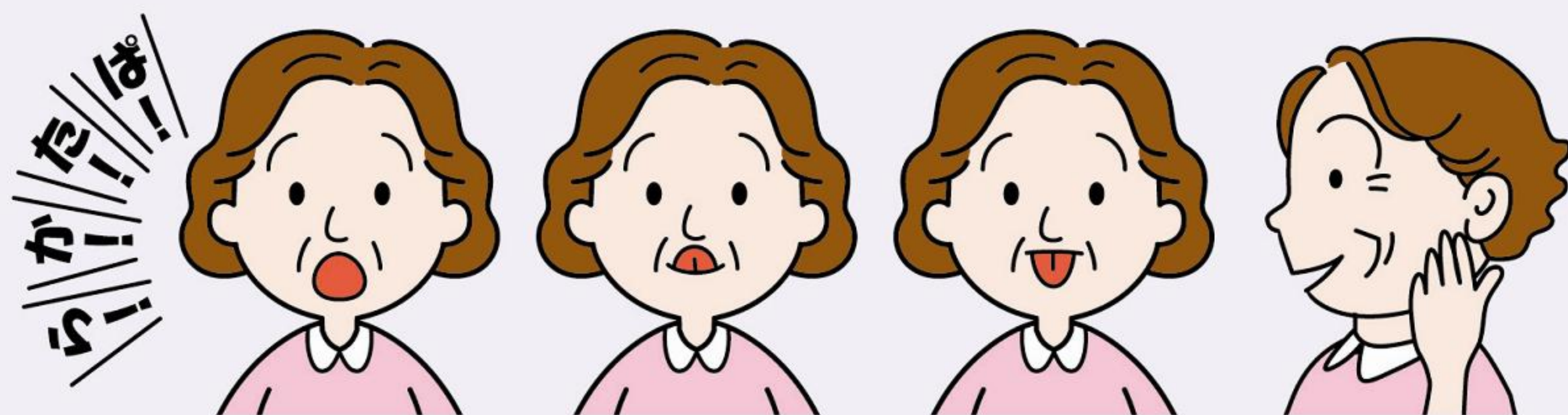
けんこう

む むせ予防 健口体操 よい姿勢

毎日、食事前の健口体操で、舌やノドの動きをスムーズに。
上体を起こし、アゴを少しひいた姿勢で食べると、誤嚥ごえんしにくくなります。

＜健口体操＞

顔面・舌の運動、唾液腺マッサージなど



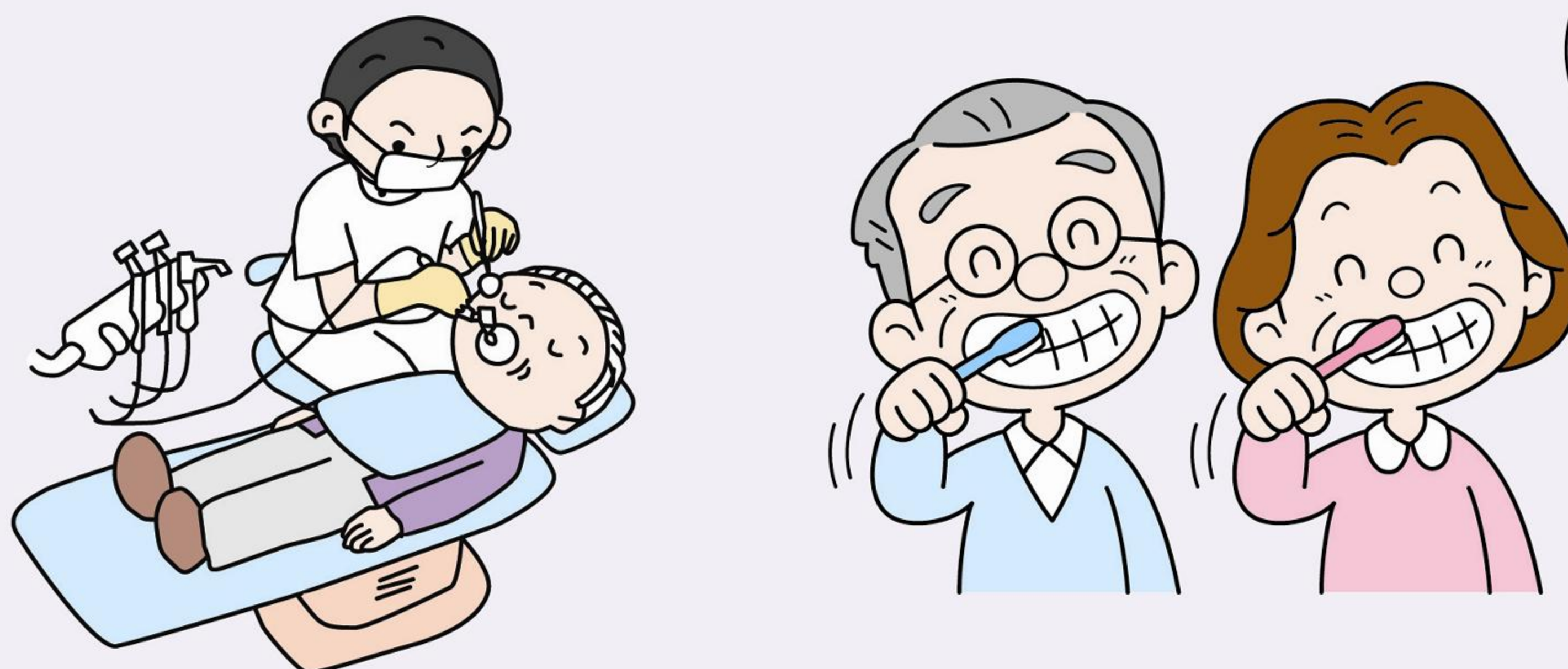
腰とイスの間は
すき間なく

テーブルは
ひじがつく高さに

イスは足の裏が
つく高さに

か かかりつけの 歯科医と守る 歯の健康

歯と口の健康づくりは、かかりつけの歯医者さんと二人三脚で。
定期的なチェックと早期対応で、歯の寿命を延ばしましょう。



家では、食後の
口腔ケアを
忘れずに！

む 昔から 慣れ親しんだ味 旬の味

子どものころ、
よく食べたわね。
かめばかむほど
おいしいわ。



近くの畑でとれた
野菜だよ。

元 気 !

もと

げん 元気の源 三度の食事はバランスよく

2006年6月、厚生労働省と農林水産省は「食事バランスガイド」を発表しました。食事の組み合わせやおおよその量がイラストでわかりやすく示されています。

右の表を参考に一日に食べた量をコマのマスの中にあてはめてみましょう。コマがよく回るようにバランスを工夫しましょう。

<食事バランスガイド>

70歳以上の高齢者では
(およそ1600~2000kcalとして)

1日分

主食(ごはん、パン、麺) **4~5**
つ(SV)
ごはん(中盛り)だったら3杯程度

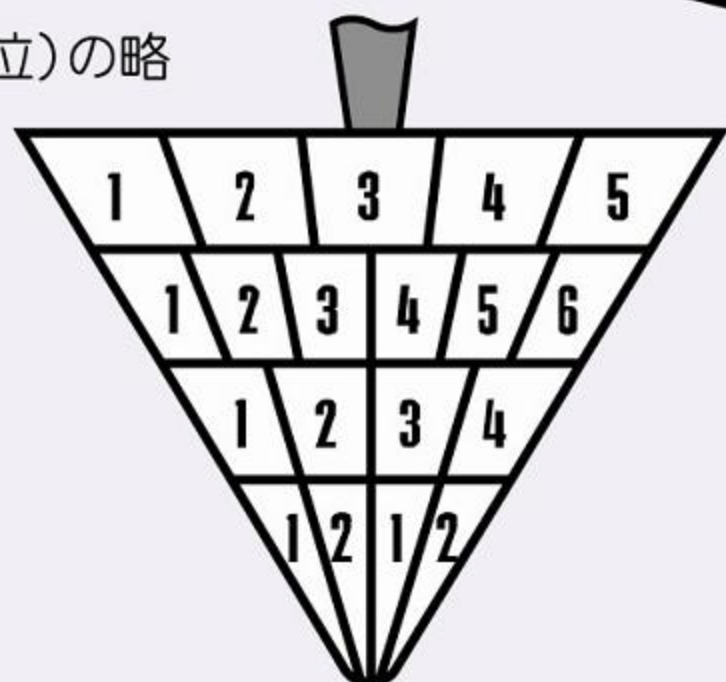
副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理) **5~6**
つ(SV)
野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、
大豆料理) **3~4**
つ(SV)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品 **2**
つ(SV)
牛乳だったら1本程度

果物 **2**
つ(SV)
みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



料理例

1つ分 = = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = =

ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

1つ分 = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = 2つ分 = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = = = = 2つ分 =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1つ分 = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※ 塩分は控えめに、水分は充分とりましょう。

カ ム カ ム

き 近所の仲間 COME COME 一緒に食事会

「楽しいね」と感じるだけで、おいしさも食欲も増して、消化吸収も促進します。時には、ご近所の仲間が集まって、おしゃべりしながら一緒に食事を楽しみましょう。



五目ごはん



● 材料（2人分）

A 〔 たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ…各20g
油揚げ…5cm 干しいたけ…2枚
（干しいたけは水100mlでもどし、もどし汁はとっておく）

糸こんにゃく…少々 絹さや…2枚
ご飯…2杯分 サラダ油…大さじ1

B 〔 砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

● つくり方

- 1 Aの材料は千切り、糸こんにゃくは4cmに切り、油で炒め、Bの調味料と、しいたけのもどし汁で煮て、ご飯とまぜ合わせる。
- 2 絹さやはさっと茹でて、ななめに千切り。
- 3 器に盛り、絹さやをちらす。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	260kcal	たんぱく質	6.2g
脂質	4.3g	炭水化物	48.9g
食塩相当量	1.1g		

〈食事バランスガイド〉 主食1つ 副菜1つ

〈かむかむポイント〉

具がたっぷり入って、味もかみごたえも大幅アップ。お祭り、お祝い事に食べる西多摩の定番メニューです。ご飯を酢飯にすると五目寿司になります。

鮭の野菜焼き

● 材料（2人分）

生鮭…2切れ 酒、塩、こしょう

A 〔 いんげん…5本
赤ピーマン…1/3個
（またはにんじん…4cm）
生しいたけ…1枚

B 〔 マヨネーズ…大さじ1強
しょうゆ…小さじ2/3

● つくり方

- 1 鮭に酒、塩、こしょうを振っておく。
- 2 Aの野菜は千切りにして、Bの調味料とまぜておく。
- 3 オーブントースターにアルミ箔を敷き、鮭を並べ、2をのせて15分焼く。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	160kcal	たんぱく質	16.8g
脂質	8.8g	炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.9g		

〈食事バランスガイド〉 副菜1つ 主菜3つ

〈かむかむポイント〉

オーブントースターで焼いた千切り野菜は歯ごたえシャッキリ。きれいな彩りも食欲を増します。

いり鳥の梅酒煮



● 材料（2人分）

鶏もも肉…100g
 こんにやく…½枚 ごぼう…15cm
 れんこん…小½本 にんじん…小½本
 干しいたけ…2枚 いんげん…5本
 サラダ油…大さじ1
 梅酒…大さじ3 水…大さじ3
 しょうゆ…大さじ1と½

● つくり方

- 1 鶏肉、こんにやくは一口大に切る。
- 2 ごぼう、れんこん、にんじん、水でもどしたしいたけは、やや大きめの乱切りにする。
- 3 いんげんは塩ゆでにし、3cmに切る。
- 4 鍋に油を熱して1、2の順に炒め、梅酒・水・しょうゆで煮含め、材料がやわらかくなったら、いんげんを加えてひとませする。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー 250kcal たんぱく質 10.8g
 脂質 13.2g 炭水化物 17.3g
 食塩相当量 2.1g

〈食事バランスガイド〉 副菜2つ 主菜1つ

〈かむかむポイント〉

やや大きめの乱切り野菜は、かみごたえ充分。よくかむことで、根菜の味も一層引き立ちます。

豚肉と春キャベツの炒め物

● 材料（2人分）

豚バラ肉…150g
 キャベツ…½個
 酒・水…各大さじ2 みりん…大さじ1
 (オイスターソース…大さじ½
 味噌…小さじ1 おろし生姜…小さじ2

● つくり方

- 1 オイスターソース、味噌、生姜をあわせておく。
- 2 キャベツは一口大にちぎっておく。
- 3 フライパンを熱して油を入れ豚肉をこんがり焼く。
- 4 キャベツを入れてひとませし、酒、水、みりんを入れて2～3分蒸し焼きにする。
- 5 1で調味し、ませ合わせてとろっとさせる。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー 360kcal たんぱく質 12.6g
 脂質 26.3g 炭水化物 10.8g
 食塩相当量 1.0g

〈食事バランスガイド〉 副菜1つ 主菜2つ

〈かむかむポイント〉

キャベツはやや大きめにちぎって歯ごたえを出します。豚肉はこんがり焼くと風味が増しておいしく、かみごたえもアップします。

のらぼうの山かけ



● 材料（2人分）

のらぼう…160g

（または小松菜、ホウレン草などの青菜類）

長いも…中6cm

めんつゆ…小さじ2

● つくり方

- 1 のらぼうは、ゆでて長めに切り、めんつゆで味をつける。
- 2 長いもは乱切りにしてビニール袋に入れ、上からすりこぎ棒でたたいてつぶし、のらぼうにかける。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー	50kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	0.4g	炭水化物	9.5g
食塩相当量	0.2g		
〈食事バランスガイド〉 副菜2つ			

〈かむかむポイント〉

五日市特産の春野菜「のらぼう」です。ゆで時間はやや短く、長めに切ることでかみごたえが増します。長いもはすりおろさずに、たたいてつぶつぶを残すと、シャキシャキ感が味わえます。

お豆のサラダ

● 材料（2人分）

ゆで大豆…大さじ4（缶詰またはパック）

グリーンピース…大さじ2

（缶詰またはパック）

魚肉ソーセージ…½本

たまねぎ…½個

マヨネーズ…大さじ1 こしょう…少々

（好みでコーヒー用クリーム、粉パプリカ少々）

● つくり方

- 1 たまねぎはうす切り、魚肉ソーセージは豆と同じ大きさに切る。
- 2 1の材料と、ゆで大豆、グリーンピース、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- 3 好みで、コーヒー用クリームを入れ、粉パプリカをふってもよい。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	140kcal	たんぱく質	7.3g
脂質	8.2g	炭水化物	9.3g
食塩相当量	0.7g		
〈食事バランスガイド〉 主菜1つ			

〈かむかむポイント〉

ころころのお豆は、口の中で舌の動きを引き出します。かむほどにおいしさが味わえます。

芋がらと粕入り味噌汁

● 材料 (2人分)

鶏肉…一口大4切れ
 芋がら…10g 糸こんにゃく…少々
 いんげん…2本 ごぼう…4cm
 にんじん…3cm ジャガイモ…¼個
 酒粕…小さじ2 味噌…大さじ1と½
 だし汁…1と½カップ

● つくり方

- 1 ごぼう、にんじん、ジャガイモは4~5cmの拍子切りに、いんげん、糸こんにゃくは4~5cmに切る。
- 2 芋がらを湯でもどし4~5cmに切る。
- 3 だし汁を火にかけ、煮立ってきたら、1、2の材料、鶏肉、酒粕を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4 味噌を入れ、火を止める。好みでみりん大さじ1を入れてもよい。



〈1人分の栄養量〉

エネルギー	90kcal	たんぱく質	5.6g
脂質	3.0g	炭水化物	10.7g
食塩相当量	1.5g		

〈食事バランスガイド〉 副菜1つ

〈かむかむポイント〉

野菜、鶏肉、そして芋がら、それぞれの異なった歯ごたえと風味を楽しめます。

たらし焼き 2種

● 材料(2人分)とつくり方

基本の生地 小麦粉…100g 卵1個 牛乳…120ml
 (卵と牛乳を溶いた中に小麦粉を混ぜる。)

① 甘辛風

たれ (砂糖…大さじ2 しょうゆ…大さじ1)

- 1 基本の生地を混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。
- 2 砂糖、しょうゆをあわせたたれにからめて食べる。

② お好み焼き風

しその葉…5枚 小ねぎ…5本
 桜えび(または、しらす)…大さじ2 味噌…小さじ2

- 1 しそは細かく切り、ねぎは小口切りにする。
- 2 基本の生地の中に、しそ、ねぎ、桜えび、味噌を入れて混ぜる。
- 3 油をひいたフライパンで、薄めの円形に広げてこんがり焼く。



〈かむかむポイント〉

たらしやきは、西多摩の伝統的なおやつです。生地に地粉を使うと、より弾力が出て、かみごたえもアップ。ニラなどをいれても、かみごたえが増します！

甘辛風 〈1人分の栄養量〉

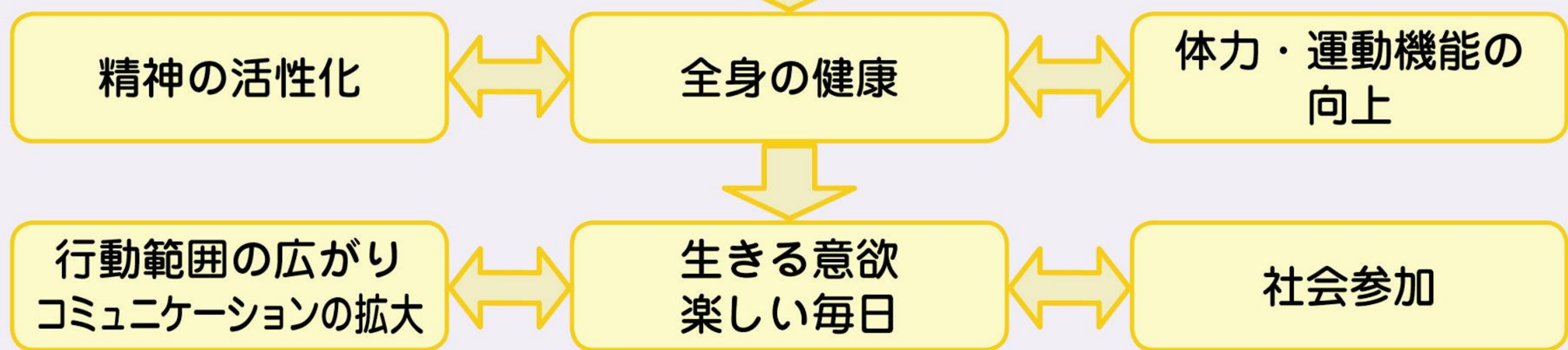
エネルギー	330kcal	たんぱく質	9.8g
脂質	8.8g	炭水化物	50.9g
食塩相当量	1.5g		

〈食事バランスガイド〉 主食1つ

お好み焼き風 〈1人分の栄養量〉

エネルギー	320kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	9.4g	炭水化物	43.0g
食塩相当量	1.0g		

〈食事バランスガイド〉 主食1つ 主菜1つ



よくかんで食べることで、食物本来の味、香り、かみごたえをしっかりと感ずることができ、食事の満足度が高まります。また、おいしいと感じることで、消化吸収が促進され、栄養吸収も良くなります。よくかむことで脳の働きが活性化し心も安定。体力・運動機能の向上にもつながります。

平成18年度課題別保健医療推進プラン
西多摩地域健康づくり・介護予防推進事業
西多摩かむかむ元気レシピ
平成19年3月発行 登録番号 (18) 第8号
発行 東京都西多摩保健所
企画調整課 保健医療係
東京都青梅市東青梅5-19-6
電話番号 0428(22)6141

本資料の作成にあたっては、西多摩かむかむ元気レシピ作成委員会の皆様のご協力をいただきました。表紙の写真は檜原村いきいきサロン数馬の皆様と秋川流域在宅栄養士会の方々です。