

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

さば



血液サラサラ
脳が元気になる



1日の適量 ⇒ 50 ~ 70g

さば 1切れ 50 g ⇒ 101 kcal

さば水煮 1/3缶 60 g ⇒ 102 kcal

【パワー】

さばのあぶらは血圧を下げたり
血液の流れをよくします。

さばのタウリンは認知症や心臓病の予防に
役立ちます。

胃の消化を助け、食欲が湧きます。

さばのあぶら ⇒ EPA(エイコサペンタエン酸)
DHA(ドコサヘキサエン酸)

【あぶらがのる時期】 秋～冬

【保存】 購入後は冷蔵庫に入れ、早めに食べよう！

【魚丸ごと食べるコツ】

缶詰(水煮缶など)は骨ごと食べられカルシウムや
ビタミンDなども取れる。汁ごと使おう！

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

【料理ヒント】塩焼き、味噌煮、竜田焼き、マリネなど



混ぜご飯

1人分栄養価 394 kcal 塩分 0.6 g

材 料	1人分	作 り 方
さばの水煮缶(身)	60g	①水煮缶のさばを皿(レンジ対応)に移す。 ②さばにおろし生姜としょうゆを合わせて混ぜる。 ③ラップをしてレンジで30秒(600w)(2人前) ④ボールにごはんを入れ、③とオリーブ油を入れて混ぜる。 ⑤お茶碗に盛り、あさつき・白ごま・きざみのりを振りかける。 ※好みで オリーブ油あり⇒血糖値を緩やかに上げる効果あり オリーブ油なし⇒サッパリと油控えたい方にお勧め
おろし生姜	小さじ1(4g)	
しょうゆ	小さじ1/2(3g)	
オリーブ油	大さじ1/2(6.5g)	
白ごま	小さじ2/3(2g)	
あさつき	5g	
きざみのり	少々(0.5g)	
ごはん	120g	



塩さばカリカリ焼き 1人分栄養価 175 kcal 塩分 1.3 g

材 料	1人分	作 り 方
塩さば切身	1枚	①さばは薄くそぎ切りにする。 ②フライパンを火にかけてカリカリに焼く。 ③皿にさばを盛り、大根おろしねぎを添え、好みでポン酢しょうゆをかける。
小口ねぎ	2本	
大根おろし	大さじ1	
ポン酢しょうゆ	少々	

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

豚肉



筋力アップ
フレイル予防

1日の適量 ⇒ 50 ~ 60 g

豚もも肉 1枚 25 g ⇒ 46 kcal 2枚 50 g ⇒ 92 kcal
【パワー】

血管を丈夫にします。

筋肉量を増やします。

良質たんぱく質、ビタミンB₁、B₂を多く
含みます。

【種類】

部位	肉質	おすすめ料理
ヒレ肉	⇒ やわらかい	焼き物、揚げ物 など
もも肉	⇒ 脂肪が少なく、味は淡白	炒め物、焼き豚 など
ロース	⇒ 脂肪多少あり	生姜焼き、しゃぶしゃぶ など
バラ	⇒ 脂肪が多い	炒め物、角煮 など

【保存】 冷蔵庫または冷凍庫へ

【相性のよい食品】 長葱、玉ねぎ、にら、ピーマン、人参、白菜等

【調理ポイント】 高温でしっかり火を通す

肉の脂を落としながら野菜を加えて焼く

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

【料理ヒント】しゃぶしゃぶ、生姜焼き、豚汁、肉巻、焼き豚など



1人分栄養価

豚もも肉80g 146Kcal (ロース80g 210Kcal)
+ごまドレッシング 80Kcal 塩分0.5g(ポン酢1.1g)

しゃぶしゃぶ

材 料	1人分	作 り 方
豚肉(ロース、もも)	60~80g	① 鍋にAを入れて火にかけて沸騰直前に 緑茶パックと昆布を取り出す。 ② 豚肉をしゃぶしゃぶし、肉の色が変わったら すぐに取り出し器に入れる。(茹で過ぎない) ③ 好みのドレッシングをつけて食べる。 ④ やさいも鍋に入れて火が通ったら食べる。
A 水	400~500cc	
緑茶パック	1袋	
昆布	4~5g(4~5cm)	
やさい⇒青菜、白菜、大根 人参、ねぎ、きのこ等		
ごまドレッシング または ポン酢	大さじ1	



豚肉南蛮焼き

1人分栄養価 147 kcal 塩分 1.8 g

材 料	1人分	作 り 方
豚もも薄切り肉	60g	① 豚肉は塩をほんの少しふる。 ねぎは6~8cm長さのぶつ切り4本を軽く網 (又はフライパン)で焼く。 ② ねぎを肉でクルクル巻く。 ③ 十分に熱した焼き網(又はフライパン)に のせ、両面をこんがり焼く。 ④ 醤油、みりんを混ぜた、たれをはけでぬり、 中まで火を通す。
ねぎ	1/2本	
醤油	小さじ2	
みりん	小さじ1	

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

鶏卵（たまご）



フレイル予防
貧血予防

1日の適量 ⇒ 1個（卵アレルギーのない方）

1個（殻つき）65 g 正味重量 55 g ⇒ 83 kcal

【パワー】

栄養価が高く、良質たんぱく質を含みます。

ビタミンC以外のビタミン類とミネラルを
バランスよく含みます。

認知症予防に役立つ卵黄コリンを含みます。

【選び方】 殻の表面がザラザラしている物を選ぶ

皿に出して黄身が盛り上がっていれば新しい

【保存】 卵は先のとがった方を下にして冷蔵庫へ保存

【調理】 固くゆでると消化しにくくなる

半熟は消化がよい

【混ぜ方】 フォークを使うと卵白が切れやすい

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

【料理ヒント】 茹卵、目玉焼、卵焼、スクランブルエッグ、オムライス、茶碗蒸しなど



大根おろしかき卵汁 1人分栄養価 53 kcal 塩分 0.9 g

材 料	1人分	作 り 方
大根	1~2cm	①だしを取る。 鍋に水を入れ昆布を入れ火にかける。 煮立つ寸前に昆布を取る。 かつお節を入れて1~2分煮て火を止める。
卵	1/2~1個	
だし汁用水	150cc	
昆布	1g	
かつお節	2g	②だし汁に醤油と塩で味をつける。
青菜 (三つ葉等)	適量	③アツアツのだし汁に大根おろしを入れる。
しょうゆ	小さじ1	④再び煮立ったらとき卵を回し入れ、さつと ゆでた青菜を入れて、椀に盛る。
塩	少々	



高野豆腐入り炒り卵 1人分栄養価 121 kcal 塩分 0.3 g

材 料	1人分	作 り 方
高野豆腐	1/4枚	①高野豆腐はすりおろし、水につけてもどす。
水(出汁)	大さじ1	
ねぎ	1/4本	②ねぎは細かく刻む。
卵	1個	
砂糖	小さじ1	③ボールに①の水気を切った高野豆腐を入れ、 割ほぐした卵を混ぜる。さらに砂糖と塩を 加え、②を入れよく混ぜる。
塩	少々	
油	小さじ1/2	④フライパンに油をひいて火をかけ、 ③を入れて焼く。器に盛る。

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

納豆



血圧の高い方
コレステロールの高い方
におすすめ

1日の適量 ⇒ 40 ~ 50 g

納豆 1パック 50 g ⇒ 100 kcal

【パワー】

植物性たんぱく質を多く含み「畑の肉」と呼ばれています。

血液中のコレステロールを下げたり、高血圧予防に役立ちます。

抗酸化力のあるポリフェノールを多く含みます。

ビタミンK、B₂、鉄や食物繊維も多く含みます。

【保存】 冷蔵庫

【相性のよい食品】 長葱、にら、オクラ、大根など

【粘力】 しょうゆをかける前に混ぜるとよく粘る

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

【料理ヒント】 納豆巻き、納豆汁、和え物など



にら納豆 1人分栄養価 110 kcal 塩分 0.9 g

材 料 1人分	作 り 方
納豆 40～50g	①にらは2～3cm長さに切り、さっとゆでて水をかけよく絞る。 ②納豆を箸でよく混ぜる。 ③①のにらを混ぜて醤油と辛子を加えさらによく混ぜる。 旬の青菜をサッと茹で納豆に混ぜても美味しい
にら 1/3束	
しょうゆ 小さじ1	
辛子 少々	



油揚げ納豆 1人分栄養価 123 kcal 塩分 1.0 g

材 料 1人分	作 り 方
納豆 40g	①納豆をよく混ぜ、ポン酢を少し入れて混ぜる。 ②油揚げをサッと茹で、横半分に切る。 ③②に①の納豆を入れ楊枝でとめる。 ④③をフライパンでそのまま中火で焼く。 (または、オーブントースターで焼く。) ⑤大根おろしをかけ、刻んだねぎをのせ、残りのポン酢をかけていただく。
油揚げ 半分～1枚	
大根おろし 大さじ1	
ねぎ 少々	
ポン酢 小さじ1～2	

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

ブロッコリー



フレイル予防
脳が元気になる

1日の適量 ⇒ 50 ~ 100 g (3~4房)

ブロッコリー 100 g ⇒ 33 kcal

【パワー】

がん予防に役立ちます。

認知症予防に役立つ葉酸を多く含みます。

血圧を下げるカリウム、貧血予防の鉄などを多く含みます。

【おいしい時期】 11月~3月

【保存】 小房に分けて固めにゆでる
⇒ 冷凍用袋に入れて冷凍保存
半解凍で炒め物やシチューなどに使用

【調理のコツ】 茹ですぎない すぐにザルに上げる

栄養たっぷりの茎も食べよう！

⇒ 茎は皮をむいて薄切り、塩ゆでし、そのまま、または炒め物でもおいしい

健康長寿を目指すためのおすすめ食品

【料理ヒント】

サラダ、お浸し、ごまあえ、煮物、フライ、わさびしょうゆ漬けなど



ブロッコリーごまあえ 1人分栄養価 43 kcal 塩分 0.4 g

材 料	1人分	作 り 方
ブロッコリー	50g	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茎と葉に分けて茎から茹でる。 ② いりごまは空炒りして香りを出し、よくすって、しょうゆ、砂糖を加えてゴマダレを作る。 ③ ①と②を和える。
いりごま	3g小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	



ブロッコリーコンソメ風 1人分栄養価 21 kcal 塩分 0.6 g

材 料	1人分	作 り 方
ブロッコリー	50g	① ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、茎の部分も硬い皮をむいて4等分しておく。 ② 水を沸騰させた中にコンソメ入れてよく溶かし、ブロッコリーを入れて硬めに茹でて取り出してさます。茹で汁と茎はスープに使う。 好みで骨付き手羽肉やじゃがいもを加えて一緒に煮ても美味しい。
水	150cc	
コンソメ (チキン) 固形	1/2個	