



おいしい、もぐもぐ、ごっくん  
私たちは食べる喜びを支え笑顔を作り続けます。

発行

株式会社 フードケア

〒252-0143

神奈川県 相模原市 緑区橋本 4-19-16 オーエムジー OMG ビル

TEL : 042-700-0555

FAX : 042-700-7444

www.food-care.co.jp

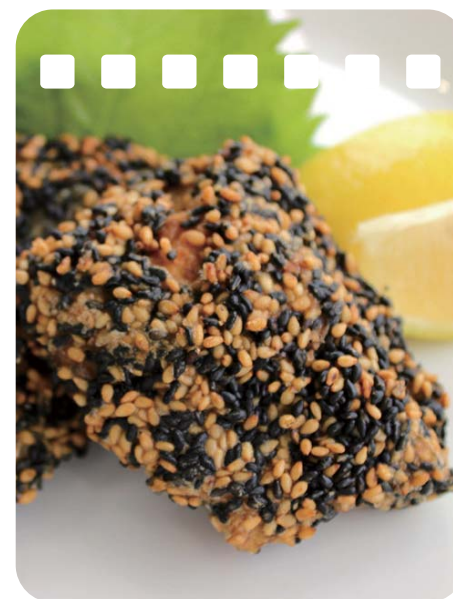
発行日 : 2018.12



国立研究開発法人 科学技術振興機構 (JST)  
国際科学技術共同研究推進事業 戦略的国際共同研究プログラム (SICORP)  
高齢者のための地域共同体の設計やサービスに関する革新的な対応策  
**自立高齢者を増やすための革新的食品提供システム**

研究代表者 藤田医科大学 松尾 浩一郎

go independent



しっかり“噛んで”健康に長生き！

# カムカム弁当 レシピ集



監修

藤田医科大学  
医学部歯科・口腔外科学講座  
教授 松尾 浩一郎 先生

松本歯科大学  
総合歯科医学研究所  
教授 増田 裕次 先生



1 カムカム弁当とは	p2
2 カムカム弁当の調理ポイント	p3
3 主食 (2品)	
3-1. 玄米入りご飯	p4
3-2. 五穀米ご飯	p5
4 主菜 (10品)	
4-1. れんこん入りハンバーグ	p6
4-2. ささみのアーモンド揚げ	p7
4-3. 野菜の肉巻き	p8
4-4. アーモンド入りつくね	p9
4-5. さばのごま揚げ	p10
4-6. ドライカレー	p11
4-7. 筑前煮	p12
4-8. あじの南蛮漬け	p13
4-9. 回鍋肉	p14
4-10. 鮭のムニエル	p15
5 副菜 (10品)	
5-1. ブロッコリーのサラダ	p16
5-2. きゅうりの塩昆布和え	p17
5-3. 切干大根サラダ	p18
5-4. パプリカときゅうりのマリネ	p19
5-5. ごぼうサラダ	p20
5-6. 切干大根の酢の物	p21
5-7. ほうれん草と沢庵の和え物	p22
5-8. いんげんのくるみ和え	p23
5-9. 小松菜と切干大根のごま辛子和え	p24
5-10. りんごサラダ	p25
6 カムカム弁当に使用したフードケア製品	p26

## はじめに

超高齢社会の中で注目されている**フレイル**とは、加齢に伴って全身の予備力が低下し、転倒、骨折や要介護に陥りやすい状態であると言われています。近年、**口の機能の低下**がフレイルの入り口だと報告されるようになりました。栄養バランスのよい食事を摂取するためには、健康な口が必要です。しかし、歯周病で歯が抜けたり、筋力低下で舌や唇の力が低下すると、人は噛みごたえのある肉や野菜などの食品を避け、軟らかい脂質や炭水化物中心の食事になっていくと報告されています。このような高カロリー低たんぱくの食事を続けると、気づかない間に筋力が低下して、脂肪が増えてという、メタボやフレイルの状態に陥ってしまいます。そうならないためには、適度な運動とともに、普段からのバランスのよい食事とそれを「咀嚼」できる健康な口を維持することも大事になります。

本レシピ集は、私たちが取り組んだ口と体の健康を維持するためのプロジェクトから生まれたものです。噛みごたえのある栄養価の高い食品を美味しく食べて、口と体の健康に繋げていただければと思います。

藤田医科大学  
医学部歯科・口腔外科学講座  
教授 松尾 浩一郎 先生



噛む力を鍛え、尚且つしっかり**栄養**が摂れるよう歯科の先生とフードケアの管理栄養士と一緒に考えたお弁当です。



主食 (ご飯) + 主菜 (メインのおかず) + 副菜 (おかず) 2品 からなります。

主食  
1品

主菜  
1品

副菜  
2品



このカムカム弁当を用いた研究<sup>※</sup>では、適度な全身と口の運動とともに、カムカム弁当を継続的に食べ続けると、**口と全身に良い影響を与える可能性が分かっています。**  
本レシピ集では、研究に用いたお弁当から**主食 2品、主菜 10品、副菜 10品**のレシピをご紹介します。  
それぞれを組み合わせ、日ごろからしっかり噛んで、しっかり食べて健康に長生き！を目指しましょう。

※ 国立研究開発法人 科学技術振興機構 (JST) 国際科学技術共同研究推進事業 戦略的国際共同研究プログラム (SICORP) 高齢者のための地域共同体的設計やサービスに関する革新的な対応策『自立高齢者を増やすための革新的食品提供システム』研究代表者 藤田医科大学 松尾 浩一郎

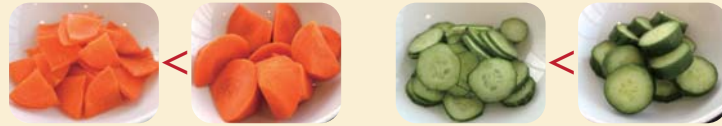
## 1 噛む力を鍛える

◆ **かたい（噛みごたえ）のある食材を使用する。**

（玄米・れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・アーモンド・こんにゃくなど）



◆ **食材を大きく切る。**



◆ **加熱時間を短くする（野菜）。**



◆ **水分量を少なくする。**



※参考）練馬発わかわかかむかむ元気ごはん

## 2 しっかり栄養摂取

● 1食、**600kcal** 以上を目指しましょう。

600kcal

● 1食、**たんぱく質 25g** 以上を目指しましょう。

（肉・魚・卵・豆・乳製品など）

25g

● **塩分の摂り過ぎは避けましょう。**



※かたいものが食べにくいなど、歯の調子が悪い場合は、歯科の先生にご相談ください。

※糖尿病や腎臓病など持病をお持ちの方は主治医の先生にご相談ください。



## ● 栄養

出来上がり		100g の場合	150g の場合	200g の場合
エネルギー	kcal	160	240	320
たんぱく質	g	2.9	4.4	5.8

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
玄米	—	—	多くしない

## ● 材料（4～6人分）

- ・ 精白米 ..... 1 合
- ・ 玄米 ..... 1 合
- ・ 水 ..... 2 合分の加水量

※無洗米を使用すると、米をとぐ手間が省けます。

※カムカム弁当の際は、フードケア製品のスベラカーゼプラスを入れて炊きました（p26 参考）。

## ● 作り方

- ① 精白米と玄米を一緒にとぎます。
- ② ①を炊飯器に入れ、2 合の目盛りまで水を入れます。
- ③ 30 分～1 時間漬け置きし、炊飯します。

## POINT

- ・ 精白米を使用しているので、玄米が苦手な方でも食べやすくなっています。
- ・ 簡単に**毎日継続**できます。

### 3-2. 五穀米ご飯



● 栄養

出来上がり		100g の場合	150g の場合	200g の場合
エネルギー	kcal	158	237	316
たんぱく質	g	2.9	4.4	5.8

※五穀米の種類によって多少異なります。

● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
五穀米	—	—	多くしない

● 材料（4～6人分）

- ・ 精白米 ..... 2 合
- ・ 五穀米（雑穀ミックス） ..... 30g
- ・ 水 ..... 2合分の加水量 +60ml

※無洗米を使用すると、米をとぐ手間が省けます。

※カムカム弁当の際は、フードケア製品のスベラカーゼプラスを入れて炊きました（p26 参考）。

● 作り方

- ① 精白米と五穀米を一緒にとぎます。
- ② ①を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れ、更に60ml水を入れます。
- ③ 30分～1時間漬け置きし、炊飯します。

POINT

- ・ 簡単に**毎日継続**できます。
- ・ 炒りごまを振りかけるとさらに噛みごたえがアップします。

### 4-1. れんこん入りハンバーグ



● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	284
たんぱく質	g	16.3

● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
れんこん	れんこん	れんこん（生）	—

● 材料（2人分）

- ★合いびき肉 ..... 150g
- ・たまねぎ（みじん切り） ..... 60g
- ・油 ..... 小さじ1杯
- ★れんこん（1cm角切り） ..... 46g
- ★生パン粉 ..... 大さじ5杯
- ★牛乳 ..... 大さじ1杯（生パン粉に入れておく）
- ★溶き卵 ..... 大さじ1杯
- ★塩 ..... 小さじ1/6杯
- ★こしょう ..... 適量
- ・油 ..... 適量
- ・デミグラスソース（市販） ..... 10g

● 作り方

- ① たまねぎを油で色づくまで炒めます。
- ② ボウルに★と①を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせます。
- ③ 1/2に分け、小判型に成形し、中央をへこませます。
- ④ フライパンに油を敷き、③を焼き、裏返して同様に焼きます。蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
- ⑤ デミグラスソースを温めて、かけたらできあがりです。

POINT

- ・ 通常のハンバーグに**れんこん**を入れるだけです。
- ・ れんこんは1cmほどのスライスにして、ハンバーグの下に敷いて焼いても良いです。

## 4-2. ささみのアーモンド揚げ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	358
たんぱく質	g	21.5

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
ささみ・アーモンド	ささみ	—	揚げる

## ● 材料（2人分）

- ・ 鶏ささみ（筋を取り半分に切る）…………… 2本
- ・ アーモンドダイス…………… 適量
- ・ 小麦粉…………… 適量
- ・ 溶き卵…………… 適量
- ★ 醤油…………… 大さじ1杯
- ★ 酒…………… 大さじ1杯
- ★ みりん…………… 小さじ1/2杯
- ★ 生姜チューブ…………… 2g（1cm程度）

## ● 作り方

- ① ★を混ぜ合わせたボウルに鶏ささみを入れ、1時間以上漬けます（冷蔵庫）。  
※ビニール袋でもできます。
- ② 小麦粉・溶き卵・アーモンドダイスの順にまぶします。
- ③ やや低めの温度で揚げはじめ、最後は強火でカラッと揚げます。

## POINT

・ 衣に**アーモンド**を使用することで、噛みごたえがアップし、カロリー（エネルギー）も補えます。

## 4-3. 野菜の肉巻き



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	340
たんぱく質	g	16.9

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
ごぼう	ごぼう・人参	ごぼう・人参・いんげん	—

## ● 材料（2人分：1人4本ずつ）

- ・ 人参（5cmの長さ、5mmの太さ）…………… 34g
- ・ ごぼう（人参と同じ、4分下茹で）…………… 34g
- ・ 冷凍いんげん（3分塩ゆで、半分に切る）…………… 40g
- ・ 豚薄切り肉…………… 8枚
- ・ 小麦粉…………… 適量
- ・ 油…………… 適量
- ★ だしつゆ（4倍）…………… 40g
- ★ みりん…………… 大さじ1杯

## ● 作り方

- ① 人参、ごぼう、いんげんをそれぞれ8等分にします（8本作るので）。
- ② 豚肉を広げて軽く小麦粉を振り、①を乗せて巻き付け、表面にも小麦粉をまぶします。
- ③ 8本作ったら、フライパンに油を入れ熱し、②を焦げ目がつくまで3～5分焼きます。
- ④ ★を混ぜ合わせた調味液を③に入れて、汁気がなくなるまで煮詰めたらできあがりです。

## POINT

・ **ごぼう**を入れることで噛みごたえがアップします。

## 4-4. アーモンド入りつくね



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	352
たんぱく質	g	18.5

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
アーモンド	アーモンド	—	—

## ● 材料（2人分：1人3個ずつ）

・アーモンド（1/2程度に粗く砕く）	33g	★生姜チューブ	1g（0.5cm程度）
★鶏ひき肉	130g	★塩	小さじ1/6杯
★長ねぎ（みじん切り）	70g	★こしょう	適量
★しいたけ（みじん切り）	20g	・油	小さじ3/4杯
★溶き卵	40g	●みりん	中さじ1杯
★片栗粉	中さじ2杯	●砂糖	中さじ1杯
★酒	小さじ3/5杯	●醤油	中さじ1杯
★ごま油	小さじ3/4杯	●酒	中さじ1杯

## ● 作り方

- ★をボウルに入れてよく混ぜ合わせます（フードプロセッサーでも可）。
- ①にアーモンドを加えて混ぜ合わせます。
- ②を6等分にし、丸めて平たくします。
- フライパンに油を入れ熱し、③を並べます。
- 両面に焼き色を付けたら●の調味液を入れ、水分がなくなるまで煮詰めたらできあがりです。

## POINT

・衣に**アーモンド**を使用することで、噛みごたえがアップし、カロリー（エネルギー）も補えます。

## 4-5. さばのごま揚げ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	384
たんぱく質	g	20.5

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
炒りごま	さば	—	揚げる

## ● 材料（2人分：1人2切れずつ）

・さば（3枚おろし）	160g
・酒	大さじ1/2杯
・塩	小さじ1/6杯
・白ごま（炒り）	適量
・黒ごま（炒り）	適量
・小麦粉	適量
・溶き卵	適量

## ● 作り方

- さばは4等分に切り、酒、塩をふります。
- 白ごまと黒ごまを混ぜておきます。
- ①の水気を拭いて、小麦粉、溶き卵、②の順にまぶします。
- 170℃の油で揚げたら、できあがりです。

## POINT

・衣に**ごま**を使用することで、噛みごたえがアップし、カロリー（エネルギー）も補えます。

## 4-6. ドライカレー



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	293
たんぱく質	g	16.5

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
れんこん・ごぼう	れんこん・ごぼう・人参・たまねぎ	れんこん・ごぼう・人参・たまねぎ	加水量を少なく

## ● 材料（2人分）

・豚ひき肉	160g	・カレー粉	小さじ2杯
★ごぼう（1cm角の角切りにし、水にさらす）	30g	・水	80g
★れんこん（1cm角の角切りにし、水にさらす）	40g	・コンソメ顆粒	2.4g
★人参（1cm角の角切り）	40g	・ローリエ	1枚
★たまねぎ（1cm角の角切り）	100g	●トマトケチャップ	大さじ1杯
・にんにく（みじん切り）	4g	●トマトピューレ	大さじ1杯
・生姜（みじん切り）	4g	●ウスターソース	中さじ1杯
・油	小さじ1杯	●醤油	小さじ1杯

## ● 作り方

- フライパンに油を入れ熱し、にんにくと生姜を炒めます。
- 香りが立ったら豚ひき肉を加え、大体火が通ったらカレー粉と★を入れ、よく炒めます。
- 水、コンソメ顆粒、ローリエを入れ、水分がなくなるまで煮ます。野菜がかたいようであれば、水を足してさらによく煮ます。
- 野菜に火が通ったら●の調味液を入れ、水分を飛ばすように炒めたらできあがりです。

## POINT

・ドライカレーは、普通のカレーよりも**水分量**が少ないので噛みごたえがアップします。

## 4-7. 筑前煮



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	194
たんぱく質	g	10.4

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃく	鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・たけのこ・しいたけ・こんにゃく	鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・たけのこ・しいたけ・こんにゃく	—

## ● 材料（2人分）

・鶏もも肉（一口大に切る）	100g	・れんこん（一口大の乱切りにし、水にさらす）	40g
★醤油	大さじ1杯	・人参（一口大の乱切り）	25g
★砂糖	中さじ1杯	・たけのこ水煮（一口大の乱切り）	40g
★酒	小さじ1と1/2杯	・しいたけ（十字に切る）	15g
★ごま油	中さじ1杯	・こんにゃく（手で一口大にちぎる）	50g
		・冷凍いんげん（塩茹でした後斜め半分に切る）	8g

## ● 作り方

- 鶏肉に★を加えてもみ込みます。
- 耐熱ボウルにたけのこ・こんにゃくを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で約3分加熱した後ざるにあけて水を切ります。
- 別の耐熱ボウルに②とれんこん、人参、しいたけを入れて混ぜ合わせ、①を液ごと上に乗せます。
- ③にふんわりとラップをかけ電子レンジ（500W）で約6分加熱した後、ラップを外して混ぜます。ラップはせずに再び電子レンジで約6分加熱したらできあがりです。

## POINT

・食材を**大きく切る**のがポイントです。  
 ・たくさんの食材を使用しているため、鶏肉の割合が少なく、**たんぱく質**が少なめになっています。副菜に**豆類**・**卵類**などを使用して1食あたりのたんぱく質量を調整しましょう。

## 4-8. あじの南蛮漬け



## ● 栄養 (1人分)

エネルギー	kcal	256
たんぱく質	g	15.3

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
—	あじ	人参(生)・たまねぎ(生)・ピーマン(生)	—

## ● 材料 (2人分)

・ あじ (3枚おろし) …… 2尾分	・ たまねぎ (薄切り) …… 100g
・ 塩 …… 少々	・ ピーマン (千切り) …… 20g
・ 酒 …… 小さじ1杯	・ 人参 (千切り) …… 40g
・ 片栗粉 …… 適量	★ 醤油 …… 大さじ1杯
	★ 酢 …… 中さじ4杯
	★ 砂糖 …… 小さじ5杯
	★ 水 …… 大さじ2杯
	★ 輪切りとうがらし …… 適量

## ● 作り方

- 1 バットにたまねぎ、ピーマン、人参、★を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 2 あじに塩をふり、しばらくおいたらキッチンペーパーで余分な水気を拭き、酒をふります。
- 3 ②に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げます。
- 4 油を切って熱いうちに①に漬け込み、よく味がしみ込んだらできあがりです。

## POINT

- ・ 生の野菜を使用する点が噛みごたえアップのポイントです。
- ・ あじの代わりにさばや鮭などの魚でもできます。

## 4-9. 回鍋肉



## ● 栄養 (1人分)

エネルギー	kcal	281
たんぱく質	g	14.8

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
たけのこ・しめじ	豚肉・たけのこ・長ねぎ・キャベツ・ピーマン	たけのこ・長ねぎ・キャベツ・ピーマン	—

## ● 材料 (2人分)

・ 豚小間 …… 120g	★ 醤油 …… 中さじ1杯
・ たけのこ水煮 (一口大) …… 48g	★ 甜麵醬 …… 中さじ1杯
・ 長ねぎ (斜め切り) …… 48g	★ 酒 …… 中さじ1杯
・ キャベツ (ざく切り) …… 48g	★ 砂糖 …… 小さじ1杯
・ ピーマン (ざく切り) …… 56g	★ 豆板醬 …… 小さじ1と1/2杯
・ しめじ (ほぐす) …… 48g	★ 片栗粉 …… 小さじ1杯
・ 油 …… 大さじ1杯	★ 水 …… 大さじ1杯
	★ にんにくチューブ …… お好みで

## ● 作り方

- 1 ★はあらかじめ混ぜ合わせておきます。
- 2 フライパンに油を入れ熱し、豚肉を強火で炒めます。軽く火が通ったら、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、しめじの順番でサッと炒めます。
- 3 火を弱めてから①を入れてもう一度軽く炒め、全体に絡まったらできあがりです。

## POINT

- ・ 具材にたけのこ・しめじを使用することで噛みごたえがアップします。
- ・ たけのこは、穂先よりも根本の方が噛みごたえがあります。
- ・ キャベツは火が通りすぎるとしんなりしてしまうので、炒める時間を短くするのがポイントです。



## 4-10. 鮭のムニエル



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	261
たんぱく質	g	18.3

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
えのき・しめじ・エリンギ	えのき・しめじ・エリンギ	—	—

## ● 材料（2人分）

・生鮭	2切	・えのき（根元を切り、半分に切る）	70g
・塩	少々	・しめじ（ほぐす）	24g
・こしょう	少々	・エリンギ（半分に切り、6等分に割く）	40g
・小麦粉	適量	★レモン汁	大さじ2杯
・油	小さじ1杯	★オリーブオイル	大さじ1杯
・酒	大さじ4杯	★はちみつ	小さじ1/2杯
・バター	12g	★醤油	小さじ1/2杯
		★塩	少々
		★こしょう	少々

## ● 作り方

## 【ソースを作る】

- ① えのき、しめじ、エリンギを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で2分加熱します。
- ② ①に★を入れ、よく混ぜ合わせます。

## 【鮭を焼く】

- ① 生鮭に塩、こしょうをふり、水分をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶします。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①を中火で焼きます。両面に焦げ目がついたら酒を入れ蓋をして、弱火で蒸し焼きにします。
- ③ 火が通ったらバターを加えて、鮭にからめます。
- ④ 鮭を器に盛り、ソースをかけたらできあがりです。

## POINT

・ソースにえのき・しめじ・エリンギを使用することで噛みごたえがアップします。

## 5-1. ブロッコリーのサラダ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	92
たんぱく質	g	3.7

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
冷凍ではなく生のブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	—

## ● 材料（2人分）

・ブロッコリー（生：小房に分ける）	52g
・水煮コーン	13g
・塩	少々
・ツナ缶（油を切る）	26g
・マヨネーズ	大さじ1杯
・こしょう	少々

## ● 作り方

- ① ブロッコリーと水煮コーンを耐熱ボウルに入れ、塩をふってラップをし、電子レンジ（500W）で2分加熱します。
- ② ①にツナ、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜたらできあがりです。

## POINT

・生のブロッコリーを使用するのが噛みごたえアップのポイントです。  
・加熱の際も加熱し過ぎるとやわらかくなるので、さっと加熱しましょう。

## 5-2. きゅうりの塩昆布和え



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	22
たんぱく質	g	1.0

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
—	きゅうり	きゅうり（生）	—

## ● 材料（2人分）

- ・きゅうり（板ずりして流水で流す）…………… 1本
- ★塩昆布…………… 5g
- ★ごま油…………… 小さじ1/2杯
- ★白ごま…………… 小さじ1/3杯
- ★輪切りとうがらし…………… お好み

## ● 作り方

- ① きゅうりの両端を切り、手で4等分に折ります。
- ② ①をビニール袋に入れてすりこぎでたたき、★を入れてもみ込んだらできあがりです。

## POINT

- ・きゅうりを**大きく**切ることで噛みごたえがアップします。

## 5-3. 切干大根サラダ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	51
たんぱく質	g	1.8

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
切干大根	—	切干大根（水で戻すだけ）・きゅうり（生）・人参（生）	切干大根

## ● 材料（2人分）

- ・切干大根…………… 12g
- ・きゅうり（千切り）…………… 34g
- ・人参（千切り）…………… 30g
- ・ハム（千切り）…………… 9g
- ★マヨネーズ…………… 小さじ1杯
- ★粒マスタード…………… 少々
- ★醤油…………… 小さじ1/3杯

## ● 作り方

- ① 切干大根を水で15分戻し、水気を絞ってざく切りにします。
- ② ★をよく混ぜ合わせ、①、きゅうり、人参、ハムと和えたらできあがりです。

## POINT

- ・**切干大根**は煮物以外にも使用できます。
- ・生の大根を使用するより噛みごたえがアップします。

## 5-4. パプリカときゅうりのマリネ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	65
たんぱく質	g	0.6

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
—	パプリカ・きゅうり	パプリカ・きゅうり	—

## ● 材料（2人分）

- ・ 赤パプリカ（大きめの一口大）…………… 26g
- ・ 黄パプリカ（大きめの一口大）…………… 26g
- ・ きゅうり（厚めの輪切り）…………… 1/2 本
- ★すし酢…………… 中さじ 1 杯
- ★はちみつ…………… 小さじ 2/3 杯
- ★粒マスタード…………… 小さじ 1/2 杯
- ★オリーブオイル…………… 中さじ 1 杯

## ● 作り方

- ① パプリカときゅうりを耐熱ボウルに入れ、ラップをし、電子レンジ（500W）で1分加熱します。
- ② 軽く水気を切ったら★を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしたらできあがりです。

## POINT

- ・ 加熱時間を短くし、食材を大きく切ることで噛みごたえがアップします。

## 5-5. ごぼうサラダ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	133
たんぱく質	g	5.4

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
ごぼう	—	ごぼう	—

## ● 材料（2人分）

- ・ ごぼう…………… 52g
- ・ 冷凍いんげん…………… 26g
- ・ ツナ缶…………… 52g
- ★マヨネーズ…………… 大さじ 1 杯
- ★レモン汁…………… 中さじ 1 杯
- ★ブラックペッパー…………… 少々

## ● 作り方

- ① ごぼうをさがきにして、4分ほど茹でます。
- ② いんげんをごぼうと同じ長さの斜め切りにし、2分ほど茹でます。
- ③ ツナ缶と★をよく混ぜ合わせ、①と②を入れて和えたらできあがりです。

## POINT

- ・ ごぼうを使用することで、噛みごたえがアップします。
- ・ ごぼうは繊維に沿って切ることで、さらに噛みごたえがアップします。

## 5-6. 切干大根の酢の物



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	53
たんぱく質	g	1.0

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
切干大根	—	切干大根（水で戻すだけ）・人参	切干大根

## ● 材料（2人分）

- ・ 人参（千切りにしてさっと茹でる）…………… 48g
- ・ 切干大根…………… 16g
- ★だし汁…………… 大さじ 1/2 杯
- ★甘酢…………… 大さじ 2 杯
- ★柚子胡椒…………… お好み

## ● 作り方

- ① 切干大根を水で 15 分戻し、水気を絞ってざく切りにします。
- ② ①と人参、★を混ぜ合わせたらできあがりです。

## POINT

- ・ 切干大根は煮物以外にも使用できます。
- ・ 生の大根を使用するより噛みごたえがアップします。

## 5-7. ほうれん草と沢庵の和え物



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	30
たんぱく質	g	1.8

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
沢庵・炒りごま	ほうれん草・沢庵	ほうれん草	—

## ● 材料（2人分）

- ・ ほうれん草（生）…………… 80g
- ・ 沢庵（細切り）…………… 48g
- ・ 白ごま（炒り）…………… 適量
- ★めんつゆ（ストレート）…………… 小さじ 1/2 杯
- ★砂糖…………… 小さじ 1/2 杯

## ● 作り方

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい長さに切ります。
- ② ①と沢庵、★をよく混ぜ合わせます。
- ③ 最後にごまを入れて和えたらできあがりです。

※冷凍ほうれん草を使用すると茹でる時間が省けます。

電子レンジ（500W）：ラップをかけずに 2 分（2 人分の場合）

## POINT

- ・ ほうれん草に沢庵を入れることで噛みごたえがアップします。

## 5-8. いんげんのくるみ和え



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	75
たんぱく質	g	2.2

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
くるみ	くるみ	いんげん	—

## ● 材料（2人分）

- ・ 冷凍いんげん ..... 90g
- ・ くるみ（粗く砕く） ..... 16g
- ★ 砂糖 ..... 小さじ1杯
- ★ めんつゆ（濃縮4倍） ..... 小さじ1杯

## ● 作り方

- ① いんげんを食べやすい長さに切り、さっと茹でます。
- ② くるみと★を混ぜ合わせます。
- ③ ①と②を和えたらできあがりです。

※ 冷凍いんげんは電子レンジで加熱すると茹でる手間が省けます。  
電子レンジ（500W）：ラップをかけずに2分（2人分の場合）

## POINT

- ・ くるみを使用することで、噛みごたえがアップし、カロリー（エネルギー）も補えます。

## 5-9. 小松菜と切干大根のごま辛子和え



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	76
たんぱく質	g	2.8

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
切干大根	—	切干大根（水で戻すだけ）・小松菜	切干大根

## ● 材料（2人分）

- ・ 小松菜（生） ..... 64g
- ・ 切干大根 ..... 8g
- ★ すりごま ..... 大さじ2杯
- ★ 練りからし ..... 小さじ1/2杯
- ★ 醤油 ..... 小さじ2/3杯
- ★ みりん ..... 小さじ2/3杯
- ★ だし汁 ..... 小さじ1と1/3杯

## ● 作り方

- ① 小松菜をさっと茹で、食べやすい長さに切ります。
- ② 切干大根を水で15分戻し、水気を絞ったら小松菜と同じくらいの長さに切ります。
- ③ ★をよく混ぜ合わせ、①と②を入れて和えたらできあがりです。

## POINT

- ・ 切干大根は煮物以外にも使用できます。
- ・ 生の大根を使用するより噛みごたえがアップします。
- ・ 小松菜は加熱しすぎるとやわらかくなるので、さっと茹でてください。

## 5-10. りんごサラダ



## ● 栄養（1人分）

エネルギー	kcal	85
たんぱく質	g	0.9

## ● 噛みごたえアップのポイント

かたい食材	大きく切る	加熱短く	水分少なく
レーズン・りんご（皮つき）	りんご	りんご（生）・キャベツ（生）・たまねぎ（生）	—

## ● 材料（2人分）

- ・りんご（皮つきのまま、厚さ1cmのいちよう切り）・・・ 70g
- ・レーズン・・・ 6g
- ・キャベツ（干切り）・・・ 14g
- ・たまねぎ（細切り）・・・ 6g
- ★ヨーグルト・・・ 30g
- ★マヨネーズ・・・ 大さじ1杯
- ★レモン汁・・・ 小さじ1/2杯

## ● 作り方

- ★をよく混ぜ合わせ、りんご、レーズン、キャベツ、たまねぎを入れて和えたらできあがりです。

## POINT

- 生のりんご（皮つき）は、噛みごたえがあります。おやつやデザートとして食べるのも良いですが、おかずの1品としてアレンジすることもできます。

## カムカム弁当に使用したフードケア製品

炊飯時にも！  
できあがった料理にも！



## スベラカーゼプラスでビタミンDを摂取！

ビタミンDはカルシウム代謝、骨代謝、身体機能や筋力の向上に関わるビタミンで、不足すると、骨粗鬆症や転倒・骨折のリスクが高まると言われています※。スベラカーゼプラスはご飯に入れて炊くだけで、手軽にビタミンDが摂取できます！

※日本人の食事摂取基準 2015年版より

こちらもおすすめ！



## Ca&amp;Mgふりかけで、美味しくカルシウムを摂取！

不足しがちなカルシウムとマグネシウムが、ご飯にふりかけるだけで美味しく簡単に摂取できます！

## ● おわりに ●

高齢者にとって一番の楽しみは口で味わって美味しく食事を摂ることです。今回のよく噛んで食べる弁当は、健康に過ごすための食事のプランのひとつを示しています。よく噛んで食べるレシピはどんなものか？食材には何が使われているか？どんな工夫がなされているか？などを考えながら食べて欲しいと思います。そうすることで食べ物のことを意識するということにつながります。それは、まさに味わって美味しく食べることにつながり、生きて行く活力を得ることになります。そして、人々と集いながら、食べ物のことを話題に食事をするのが楽しみを増加させます。楽しみながら健康を維持していく食事を摂って欲しいと思います。

松本歯科大学  
総合歯科医学研究所  
教授 増田 裕次 先生

