



Hoppeta

VOL.47 2026 AUTUMN

秋の〇活！汗活&腸活でカラダもココロもリフレッシュ

VOL.47
2026
AUTUMN

ほっぺた Hoppeta



やさしく香る、アジアごはん
“沼る”食感 / 共通食材で業態別アレンジ



大豆ミートの
キーマサモサ

腸活で
内側から元気に



“沼る”食感
もちもち
×ひんやり



共通食材で
業態別 アレンジ



汗活
&
腸活
で

秋の
〇活！

カラダもココロもリフレッシュ

汗活で
リフレッシュ



課題解決案企画

高齢者が不足しがちな栄養素を
補給できるメニュー提案



ヘルスケアフード業態を中心に
簡単オペレーションで栄養価に配慮した、
食べる人にも作る人にも
「やさしい」メニューをご提案します。

外食・中食・宿泊等、全業態向けに
食べる人にも作る人にも「ほっぺた」がゆるみ
笑顔になっていただけるような
メニューをご提案します。

尾家産業
Webカタログ
公開中!!



レシピサイトは
こちらから!!



行事食メニュー
公開中!!



アレルギー表記について 使用商品の場合により商品規格等を変更する場合がございます。予めご了承ください。

麦 卵 乳 え か そ 落 く
小麦 卵 乳 えび かに そば 落花生 くるみ

尾家産業株式会社

2026年7月発行

秋の〇活!

汗活 & 腸活でカラダもココロもリフレッシュ!



秋といえば、過ごしやすい気候とともに、夏の疲れや夏バテの名残を感じやすい季節です。近年は夏の期間が長くなり、暑さがじわじわと秋まで続く「二季化」の傾向も...そんな今こそ、体のリズムを整える「汗活」と「腸活」が注目されています!

汗活でリフレッシュ

汗活とは、その名の通り「適度に汗をかくこと」で体内の老廃物や余分な塩分を排出し、代謝をアップさせる活動のことです。冷房や冷たい飲食で体が冷えがちな現代の食生活。外食でも積極的に取り入れたいですね!

メニューのポイント

- ✓ 生姜・唐辛子・にんにくなどの香味食材
- ✓ スパイスや発酵食品でコクと温かみをプラス
- ✓ スープ・鍋・あんかけなど“温かさ”を感じる調理

腸活で内側から元気に

腸内環境を整える「腸活」は、いまや定番の健康習慣! 免疫力や美肌にも効果が期待できる活動です。夏の食生活の乱れをリセットし、コンディションアップを目指しましょう!

メニューのポイント

- ✓ 野菜・豆・穀物など食物繊維をしっかり
- ✓ 味噌・発酵食品で“腸にうれしい”要素をプラス
- ✓ ナッツやオイルで満足感もアップ



アレルギー 麦 乳

汗活

焦がしねぎ香る 麻辣あんかけ焼きそば

材料(1人前)

シマダヤ 冷凍蒸し焼きそば	200g	[A] SH 豚肩切り落とし(そのままクック)	50g
SP サラダ油	15g	SH 三色ピーマンスライス 中国産	35g
J-オイルミルズ JOYLPPO ねぎ油	5g	神栄 ぶなしめじ 中国産	15g
神栄 白ネギカット 中国産	20g	SH キャベツ乱切り 中国産	25g
燦宝夢 和風あんかけのたれ	90g		
水	30g		
J-オイルミルズ JOYLPPO 花椒香るうま辛ラー油	適量		

作り方

- ①熱したフライパンにサラダ油を入れ、湯煎解凍した焼きそばを成形して、揚げ焼きにする。
- ②①を器に盛り、そのままのフライパンにサラダ油と白ネギを入れてこんがり色づくまで炒め、火を止めてねぎ油を絡める。
- ③一旦別の容器に取り出し、[A]を炒める。
- ④水で希釈した和風あんかけのたれを加え、ひと煮立ちしたら、②の焼きそばにかけ、白ネギをのせて、ラー油を回しかける。

カロリー(1人分)

約838kcal

価格(1人分)

約318円

おすすめ商品

J-オイルミルズ JOYLPPO 花椒香るうま辛ラー油
●規格/入数: 1kg/6本
●温度帯: 常温 ●賞味期間: 395日



アレルギー 麦 卵 乳 え 落

汗活

マーラータン風 水ぎょうざ

材料(1人前)

味の素冷凍食品 皮もちもち水餃子	5個
燦宝夢 いろいろ使える旨辛キムチチゲの素	15g
神栄 ちんげん菜カット IQF 中国産	20g
神栄 国産ぶなしめじ	15g
ユウキ食品 四川麻辣醤	5g
水	150g

作り方

- ①深めの器に皮もちもち水餃子と浸るくらいの水(分量外)を入れ、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ②鍋に水餃子以外の材料を入れて煮立たせる。
- ③器に①と②を入れ、お好みでフライドオニオン等をトッピングする。

カロリー(1人分)

約157kcal

価格(1人分)

約164円

おすすめ商品

味の素冷凍食品 皮もちもち水餃子
●規格/入数: 50個/6袋*2合
●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日



腸活

材料(1人前)

シマダヤ「健美麺」風味豊かな五穀めん(食塩不使用) 200ミニダブル	1玉
味の素 シェフが仕上げる 鶏もも肉の塩麹焼	70g
キューピー 井用たまご	100g
[A] 燦宝夢 しらだし	15g
水	135g
かいわれ大根	3g

作り方

- ①茹でほぐした五穀めんを器に盛り、温めた[A]を注ぐ。
- ②温めた井用たまご、鶏もも肉の塩麹焼を盛りつけ、かいわれ大根を飾る。

カロリー(1人分)

約538kcal

価格(1人分)

約373円

おすすめ商品

シマダヤ「健美麺」風味豊かな五穀めん(食塩不使用) 200ミニダブル
●規格/入数: 1kg(200×5)/4袋*2合 200
●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日



アレルギー 麦 卵 乳

腸活

調理時間 15分

POINT!

腸内環境を整える食物繊維と発酵食品の塩麹をかけ合わせた麺メニューに仕上げました。

腸活

材料(1人前)

創味食品 肉みそ	60g
SH キャベツ乱切り 中国産	50g
神栄 国産ぶなしめじ	50g
かいわれ大根	2g

作り方

- ①キャベツとぶなしめじをフライパンで炒める。
- ②火が通ったら、肉みそを入れて全体に絡める。
- ③器に盛り、かいわれ大根を飾る。

カロリー(1人分)

約106kcal

価格(1人分)

約149円

おすすめ商品

創味食品 肉みそ
●規格/入数: 1kg/10袋
●温度帯: 常温 ●賞味期間: 365日



アレルギー 麦

腸活

調理時間 10分

POINT!

生きた善玉菌を直接腸に届ける発酵食品のみもと腸のぜん動運動を促す食物繊維を含むきのこを同時に摂取できる、炒めるだけで簡単に作れる最強コンビメニューです。



やさしく香る、 アジア ごはん



海老香る

ミーゴレン風 スパゲッティ



おすすめ商品

Mizkan アジアンソース ナシゴレン

- 規格/入数：1,150g/8本
- 温度帯 常温 ●賞味期間 240日

インドネシアの焼き飯ナシゴレンの味を忠実に再現したソースです。えびの香ばしい風味と魚醤の旨みが効いています。ベタつかないよう、レシチンを入れパラッと仕上がる設計にいたしました。



材料(1人前)

SH 冷凍スパゲッティ 1.5mm	160g
Mizkan アジアンソース ナシゴレン	35g
おいしい海 生むさび 2L 91/120	30g
SH アボカドダイスカット IQF ベルー産	25g
エア・ウォーター・アグリ&フーズ チェリートマトハーフ トルコ産	20g
SH ピュアオリーブオイル800g PET	5g

作り方

- ①冷凍スパゲッティを外袋から取り出し、お皿にのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、生むさびを炒める。
- ③②に①をほぐしながら加え、炒め合わせる。
- ④③にアジアンソースナシゴレン、アボカドダイス、チェリートマトを加える。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約700kcal 約280円 15分 麦 乳 え か

ナシゴレンソースの甘辛い旨みとスパイスの香りが食欲をかき立てる、ミーゴレン風のアレンジメニュー。ふりふりの海老、まるやかなアボカド、彩り豊かなチェリートマトを合わせ、見た目も華やかに仕上げました。



挟むだけで簡単！
ベトナム風のサンドイッチです。



おすすめ商品

エバラ食品工業 スイートチリソース

- 規格/入数：605g/12本
- 温度帯 常温 ●賞味期間 510日

唐揚げや素材などに「絡める」だけ！ナンプラーを効かせた甘辛エスニックソースです。



材料(1人前)

テーブルマーク プレーンパン50(個包装)	1個
堂本食品 やさしいおいしさ 大根なます	33g
SH 蒸し鶏ほぐし身(胸肉)	22g
SH アボカドダイスカットIQFベルー産	10g
エバラ スイートチリソース	5g

作り方

- ①大根なます、解凍した蒸し鶏とアボカドダイスをスイートチリソースを和える。
- ②プレーンパンに切り込みを入れ、①を挟む。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約236kcal 約169円 10分 麦 卵 乳

スイートチリde簡単 / バインミー



ナンプラーなしで簡単！ / ガパオライス風



おすすめ商品

キュービー 目玉焼風まるオムレツ HP

- 規格/入数：35g×6/20袋
- 温度帯 冷凍 ●賞味期間 360日

解凍するだけでご使用いただけます。半熟感のある目玉焼風のタマゴ加工品で、加熱しても卵黄風のソースが固まらないのが特徴です。



材料(1人前)

SH 太陽と大地のほほえみ(国産米)	80g
水	120g
メイワ食品 鶏ムネミンチ(IQF)	50g
神栄 三色ピーマンダイスカット 中国産	20g
ノースイ たまねぎダイスカット5MM 中国産	20g
キュービー 目玉焼風まるオムレツ HP	1個
燦宝夢 オイスターソース(ペット)	2g
燦宝夢 うすくちしょうゆ 特級	6g
燦宝夢 料理酒 ハンディ	6g
SH 上白糖	3g

作り方

- ①お米を炊く。
- ②鶏ムネミンチ、三色ピーマンダイスカット、玉ねぎダイスカットの順に加熱する。
- ③オイスターソース、しょうゆ、料理酒、上白糖を混ぜ合わせ、②に加える。
- ④炊きあがった①を器に盛り、③をかけ、加熱した目玉焼風まるオムレツをトッピングする。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約420kcal 約227円 20分 麦 卵 え

インドの伝統的な揚げ物「サモサ」を、大豆ミートを使ってヘルシーにアレンジしました。



大豆ミートの キーマサモサ



おすすめ商品

ケンコーマヨネーズ やさいと大豆ミートのキーマカレー

- 規格/入数：500g/12袋
- 温度帯 チルド ●賞味期間 60日

お肉を使わずに、大豆ミートを中心に仕上げたキーマカレーです。



材料(1人前)

ケンコーマヨネーズ マッシュポテトバージョン	18g
ケンコーマヨネーズ やさいと大豆ミートのキーマカレー	10g
ユウキ食品 冷凍春巻の皮(50枚)	9g

作り方

- ①加熱したマッシュポテトと大豆ミートのキーマカレーを混ぜる。
- ②解凍した冷凍春巻きの皮を4分の1にカットし①を入れ、包む。
- ③スチコン スチームモード(温度:130℃)で5分加熱する。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約61kcal 約44円 10分 麦 乳

特別な調味料を使用せずに作ることができます。材料を炒めるだけで簡単に完成します。



材料(1人前)

ハインツ日本 ビストロポテト ポムピン 6個
SH ヤンニョムチキンのたれ 3g
マリンフード チーズフォンデュ 500 30g
SH バセリ フレーク 適量
SH 塩 適量

作り方

①ポムピンを油調理し、塩をふりかける。
②チーズフォンデュ、ヤンニョムチキンのたれを混ぜ合わせ、レンジで温める。
③器に盛り、ソースを添えてバセリをふりかける。

カロリー(1人分)

約**391** kcal
価格(1人分)
約**177**円

調理時間

10分
アレルゲン
麦 乳

おすすめ
商品



ハインツ日本
ビストロポテト
ポムピン

●規格/入数: 1kg/10袋
●温度帯 冷凍
●賞味期間 730日

外はサクサク、
中はクリーミーな
裏ごし食感の
見た目も可愛いポテトです。

サクホク旨辛 フォンデュポテト

サクホク食感のポテトに、
ヤンニョムソースと濃厚チーズの相性抜群!
やみつきフォンデュポテトです。

サクッ

カリカリもちもちの トリュフ尽くしピザ

芳醇なトリュフの香りが漂う、
もちもち生地×カリカリトッピングの
食感がやみつきになるピザです。

もちもち

おすすめ
商品



ユウキ食品
カリカリトリュフ

●規格/入数: 700g/12袋
●温度帯 常温
●賞味期間 360日

トリュフの香りと
フライドオニオンの
クリスピー感が
お料理のアクセントに。
サラダなどのトッピングにも
おすすめです!

材料(2人前)

ケンコーマヨネーズ 薫るトリュフのポテト 100g
ケンコーマヨネーズ 薫るトリュフのマヨソース 15g
SH シュレッドチーズ 70g
エア・ウォーターアグリ&フーズ セミドライトマト 1/2カット 40g
デルソーレ パリッともちもちクラスト 24cm 1枚
ユウキ食品 カリカリトリュフ 5g

作り方

①ピザクラストにトリュフのポテトを塗りひろげ、
シュレッドチーズ、セミドライトマトをのせ、
トリュフのマヨソースをかける。
②250℃に予熱したオーブンで7~8分焼き、
カリカリトリュフをトッピングする。

カロリー(2人分)

約**947** kcal
価格(2人分)
約**553**円

調理時間

15分
アレルゲン
麦 卵 乳 落

カリカリ

もちもちとした生地の弾力とさつまいもフィリングの
やさしい甘さが口いっぱい!
メイプルバターソースとアイスクリームを絡めれば、
もちもち×ひんやりの贅沢コンビネーションを
お楽しみいただけます。

もちもちおさつ ~メイプルバターソースがけ~

もち

ひんやり

おすすめ
商品



日清製粉ウェルナ
もちもちボール
さつまいも(18個)

●規格/入数: 450g/6袋*2合
●温度帯 冷凍 ●賞味期間 365日

もちもち食感で丸い形状のドーナツです。
もちもちした生地でさつまいもフィリングを
包餡し、フライ後に冷凍しています。

材料(1人前)

日清製粉ウェルナ もちもちボールさつまいも(18個) ... 4個
ケンコーマヨネーズ バターソース 10g
マリンフード メープルシロップ 丸型 1個
SH アイスクリームM(バニラビーンズ入) 30g
東洋ナッツ食品 トッピングミックスナッツ 2g

作り方

①もちもちボールさつまいもを油調理し、器に盛る。
②バターソースとメープルシロップを混ぜ合わせ、器に盛り、
①に添える。
③バニラアイスと盛り、ミックスナッツを散らす。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン

約**528** kcal 約**272**円 **15**分 麦 卵 乳 落

“沼る”食感



とろとろチーズの むっちりドーナツ

むっちり

おすすめ
商品



イズム
もちマラサダ
(プレーン)

●規格/入数: 32g×150/1CS
●温度帯 冷凍 ●賞味期間 120日

解凍不要!
揚げるだけで今までにない食感の
マラサダを楽しめます。

むっちりしたドーナツに
とろとろチーズソースを絡めました。
蜂蜜×チーズの甘じょっぱい味が
口いっぱいに広がります。

材料(1人前)

イズム もちマラサダ(プレーン) 2個
ハインツ日本 チーズソース クワトロフォルマッジョ 10g
SH 純粋はちみつ 5g

作り方

①もちマラサダを170℃の油で約12分油調理する。
②①が冷めてからチーズソースとはちみつを
トッピングする。
③お好みで、ブラックペッパーをふりかける。

カロリー(1人分)

約**328** kcal
価格(1人分)
約**180**円

調理時間

20分
(冷却時間を除く)
アレルゲン
麦 卵 乳

共通食材で 業態別アレンジ

おすすめ
共通食材

サンホーム いろいろ使える たまねぎ旨ダレ

常温

醤油ベースに米酢・玉ねぎ・にんにくを使用した和風ダレです。さっぱりとした和風ダレながら、しっかりとしたコクがあり肉・魚・サラダなど素材を選ばずに使用することができます。

●規格/入数:490ml/12本 ●賞味期間:240日



たまねぎダレで旨味アップしたサクサクのアジフライを丸ごとサンドしました。

提案業態
中食

たまねぎ香る アジフライのごちそうサンド

調理時間
15分

【材料】1人前

- ・SH いろいろ使えるたまねぎ旨ダレ …… 30g
- ・SH アジフライ 60 …… 1枚
- ・SH バゲット …… 約1/3本
- ・SH いもさら …… 30g
- ・トマト …… 30g
- ・レタス …… 6g

価格(1人分):約259円 カロリー:約522kcal

アレルギー: 麦 卵

【作り方】

- ①アジフライを油調理し、たまねぎ旨ダレをかける。
- ②トマトとレタスを食べやすい大きさに切る。
- ③バゲット(約1/3本)に横に切り込みを入れ、具材をすべてはさむ。

提案業態
病院
高齢者施設

鶏とさつまいもの オニオン煮

調理時間
15分

【材料】1人前

- ・つばめ野菜 スチーム鶏肉25/30 …… 50g
- ・SH さつまいも甘露煮IQF …… 40g
- ・神栄 きのことミックス 中国産 …… 30g
- ・SH いろいろ使えるたまねぎ旨ダレ …… 30g
- ・水 …… 30g

価格(1人分):約158円 カロリー:約199kcal

アレルギー: 麦

【作り方】

- ①鍋にたまねぎ旨ダレと水を入れ、煮立たせる。
- ②鶏肉、さつまいも、きこのミックスを加え、火が通ったら器に盛る。



軟らかい鶏肉とさつまいもをコク深く煮込みました。



ジューシーな鶏の竜田に、ほどよい酸味の和風だれが絡んだ、ごはんにもお酒にも合う一品です。

提案業態
外食
給食

鶏竜田と揚げなすの 旨ダレ和え

調理時間
10分

【材料】1人前

- ・SH 手揚げ風鶏もも竜田揚げ …… 87g
- ・SH 今すぐ使える揚げなす ベトナム産 …… 40g
- ・ノースイ えのきカット 中国産 …… 20g
- ・SH いろいろ使えるたまねぎ旨ダレ …… 20g
- ・刻みねぎ …… 適量

価格(1人分):約210円 カロリー:約322kcal

アレルギー: 麦 卵 乳

【作り方】

- ①鶏もも竜田揚げを油調理する(1個のサイズが大きい場合は半分にカットする)。
- ②①、揚げなす、加熱したえのきをたまねぎ旨ダレで和えて器に盛り、刻みねぎをトッピングする。



絹厚揚げにタレの旨みが染み込んだ、具材たっぷり彩りの良いメニューです。

提案業態
病院
高齢者施設

厚揚げとかぼちゃの 旨だれ炒め

調理時間
15分

【材料】1人前

- ・SH 冷凍絹厚揚げ10g(食物繊維含有) …… 50g
- ・SH 豚ミンチ(IQF) …… 20g
- ・神栄 かぼちゃスライスS 中国産 …… 20g
- ・神栄 にんじん銀杏切り 中国産 …… 15g
- ・SH 今すぐ使えるカットいんげん タイ産 …… 10g
- ・SH いろいろ使えるたまねぎ旨ダレ …… 15g

価格(1人分):約135円 カロリー:約167kcal

アレルギー: 麦

【作り方】

- ①かぼちゃを1/2にカットする。
- ②①と豚ミンチ、絹厚揚げ、にんじん、いんげんを炒め、火が通ったらたまねぎ旨ダレを加える。
- ③②を器に盛る。

提案業態
外食

鮭のオニオン クリームソースかけ

調理時間
20分

【材料】1人前

- ・SH いろいろ使えるたまねぎ旨ダレ …… 10g
- ・おいしい海 骨なしさけ(そのままクック) 60g …… 1切
- ・ハインツ日本 必要分だけ使えるグラタンソース …… 40g
- ・SH 今すぐ使えるほうれん草IQF 中国産 …… 20g

価格(1人分):約295円 カロリー:約136kcal

アレルギー: 麦 乳

【作り方】

- ①さけを200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ②フライパンにグラタンソース、たまねぎ旨ダレ、ほうれん草を入れとろみがつくまで炒める。
- ③①を器に盛り、②をかける。



香ばしく焼き上げた鮭に、たまねぎダレとホワイトソースを合わせた和風クリームソースをかけました。

提案業態
外食・病院
高齢者施設

きのこ香る オニオンリゾット

調理時間
30分

【材料】1人前

- ・燦宝夢 無洗米太陽と大地のほほえみ(国産米) …… 35g
- ・神栄 ぶなしめじ 中国産 …… 35g
- ・プリマハム ベーコンスティック(厚切り) …… 30g
- ・SH いろいろ使えるたまねぎ旨ダレ …… 30g
- ・水 …… 115g
- ・キッコーマンソイフーズ おいしい無調整豆乳 …… 70g
- ・SH シュレッドチーズ …… 20g

価格(1人分):約198円 カロリー:約327kcal

アレルギー: 麦 卵 乳

【作り方】

- ①ホテルパンにぶなしめじを入れ、スチコン スチームモード(温度:100℃)で4分加熱する。
- ②ホテルパンに無洗米、①、ベーコン、たまねぎ旨だれ、水、豆乳を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③②にシュレッドチーズをかけ、蓋をしてスチコン コンビモード(温度:100%、温度:150℃)で25分加熱したら器に盛る。



たまねぎソースの甘みとコクで、きのこの旨みを引き立てたやさしい味わいの焼きリゾットです。

高齢者が不足しがちな栄養素

補給メニュー

元気な身体を保つためにはエネルギーやたんぱく質を十分に摂ることが大切です。ベースとなるこれらの栄養素をしっかり摂ったうえで、骨や筋肉に必要なカルシウム、身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などバランスよく摂りましょう。

出展：高齢者がとりたい 栄養・食品

亜鉛

亜鉛は成人の体内に約2g含まれます。成人ではそのほとんどは筋肉と骨中に含まれますが、皮膚、肝臓、すい臓、前立腺などの多くの臓器に存在し、さまざまな酵素の構成要素となっています。亜鉛が不足するとたんぱく質やDNAの合成がうまく行えなくなり成長遅延や味覚障害、皮膚炎、慢性下痢、免疫機能障害などの様々な症状が現れます。亜鉛の吸収を高めるには動物性たんぱく質やお酢などのクエン酸、ビタミンCと一緒に摂るのが効果的です。

出展：健康長寿ネット 亜鉛の働きと1日の摂取量

亜鉛の多い食品



たんぱく質

たんぱく質の摂取はフレイル予防のために積極的に摂取したい栄養素の一つです。骨格筋量や筋肉など、身体機能に大きく影響し、摂取量とフレイルのリスク低下との関連が見られることが分かっています。不足すると免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、様々な病気にかかりやすくなったり、筋力も低下します。特に高齢者は肉や魚の摂取量が少なく、たんぱく質が不足しがちなので意識して、摂取するように心がけましょう。

出展：健康長寿ネット 三大栄養素のたんぱく質の働きと1日の摂取量

たんぱく質の多い食品



鶏肉、魚介類、卵類、乳製品、豆類など

高齢になると食欲や食べる力が低下しがちですが、

「食事を楽しむこと」「規則正しく食事を摂ること」「低栄養に気をつけること」も大切にしましょう。

カルシウム

血が止まりやすくなったり、筋肉を動かしたり、神経が正しく働くために使われています。また、年をとってからの骨折は寝たきりになる原因の一つですが、カルシウムをしっかり摂ることで骨を強く保ち骨折を防ぐことができます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食べ物からだけでなく、日光を浴びることで体の中で作られるため、1日15～30分程度の軽い散歩や買い物など、無理のない範囲で取り入れるのがおすすめです。

出展：高齢者のカルシウム摂取量は？不足した場合のリスクや効率的に摂取する方法

カルシウムの多い食品



乳製品、小魚、大豆製品、きのこ類など

鉄

鉄不足による貧血はよくある軽い病気と思われることが多いですが、高齢者にとって貧血は決して軽視できない病気です。単なる倦怠感や息切れだけでなく、貧血の原因によっては死亡リスクを高める深刻な問題に繋がることがあります。これらを予防するためにも、鉄を多く含む食品や、ビタミンB12、葉酸を多く含む食品を摂取することが大切です。

出展：老人性貧血の原因と予防法

鉄の多い食品



レバー、赤身肉、あさり水煮缶、しじみ水煮缶など

亜鉛 × ビタミンC メニュー

調理時間 15分



豆腐ハンバーグをカツ風にし、
彩りのよいさっぱりとした
レモンタルタルを添えました。 アレルゲン：麦 卵 乳

価格(1人分):約94円

カロリー:約212kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

鮭の洋風 ちゃんちゃん焼き

【材料】1人前

- ・おいしい海 骨なしさけ (そのままクック) 1枚
- ・SH キャベツ乱切り 中国産 40g
- ・神栄 千切にんじんIQF 中国産 20g
- ・燦宝 特製味噌 赤 大さじ1
- ・神栄 きのことミックス 中国産 20g
- ・SH 牛乳3.6 熊本県産生乳使用 小さじ2
- ・SH パルメザンチーズ 適量

【作り方】

- ①牛乳、味噌、パルメザンチーズを混ぜ合わせる。
- ②クッキングシートを敷いたホテルパンにさけ、①、キャベツ、きのこ、にんじんの順に乗せ、スチコン コンビモード (温度:180℃ 蒸気量:50%) で15分加熱する。

たんぱく質 × ビタミンB6 メニュー

調理時間 5分



大豆ミートと蒸し鶏を
使用することでたんぱく質を
摂取できる小鉢メニューに
しました。 アレルゲン：麦 卵 乳

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

キラキラ2色ゼリー

【材料】1人前

- ・ニチレイフーズ アセロラドリンク 30g
- ・SH 粉末ゼラチン 0.5g
- ・ヤヨイサンフーズ アレンジダイスゼリー 国産温州みかん (鉄) 30g

【作り方】

- ①鍋にアセロラジュースを入れて弱火で加熱し、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ②容器に①を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③②が固まったら解凍したアレンジダイスゼリーをクラッシュしてのせる。

豆腐ハンバーグカツの 彩りレモンタルタル

【材料】1人前

- ・SH 5種の野菜豆腐ハンバーグ 1個 (60g)
- ・SH 凍結全卵 (手間いらず) 適量
- ・SH ドライパン粉 細 適量
- ・SH 薄力粉 適量
- ・キュービー 具沢山ソースレモンタルタル 15g
- ・SH 今すぐ使えるイタリアン野菜ミックス中国産 10g
- ・SH キャベツ乱切り 中国産 20g

【作り方】

- ①凍結全卵はあらかじめ解凍し、ボウルに入れ攪拌する。
- ②5種の豆腐ハンバーグを冷凍の状態、薄力粉、①、パン粉の順に付け、180℃の油で10分揚げます。
- ③レモンタルタルに解凍したイタリアン野菜ミックスを混ぜ合わせる。
- ④お皿に加熱したキャベツを敷き、②を乗せ、③を掛ける。

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約280円

カロリー:約129kcal

アレルゲン：乳



味噌と乳製品を使って、
一味違うちゃんちゃん焼きに
しました。 アレルゲン：乳

価格(1人分):約280円

カロリー:約129kcal

アレルゲン：乳

きゅうりと大豆そぼろの ナッツ和え

【材料】1人前

- ・SH 蒸し鶏ほぐし身 (胸肉) 25g
- ・SH 今すぐ使えるきゅうりスライス 中国産 10g
- ・ニッポン ソイルプロ そぼろタイプ (茶) 6g
- ・キュービー 焙煎ナッツドレッシング 8g
- ・東洋ナッツ くるみドライロースト 5g

【作り方】

- ①きゅうりスライスと蒸し鶏は解凍する。
- ②①、ソイルプロそぼろタイプ、ナッツドレッシング、砕いたくるみを合わせ和える。
- ③②を器に盛る。

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円

カロリー:約78kcal

アレルゲン：麦 卵 乳

アレルゲン：卵 小麦 大豆

価格(1人分):約150円