



健康チェック

記録ノート

星城高校 SGL 活動特進 2 年 1 組 2 班



～ “ふつうにくらせるしあわせ” を守るために “～



初めまして~!

私たちは星城高等学校のSGL活動で、高齢者の方々の健康増進を目指し、活動しています。

今日、高齢者の方々が栄養に偏りが出てきていると考え、それを改善するため健康チェックシートを作成しました。

これは記入例の通り食事だけでなく体調や認知症予防になるような項目を加えました。

同包してある栄養素表やレシピを参考に日々の料理に楽しみを加えつつ、活用していただけると嬉しいです。

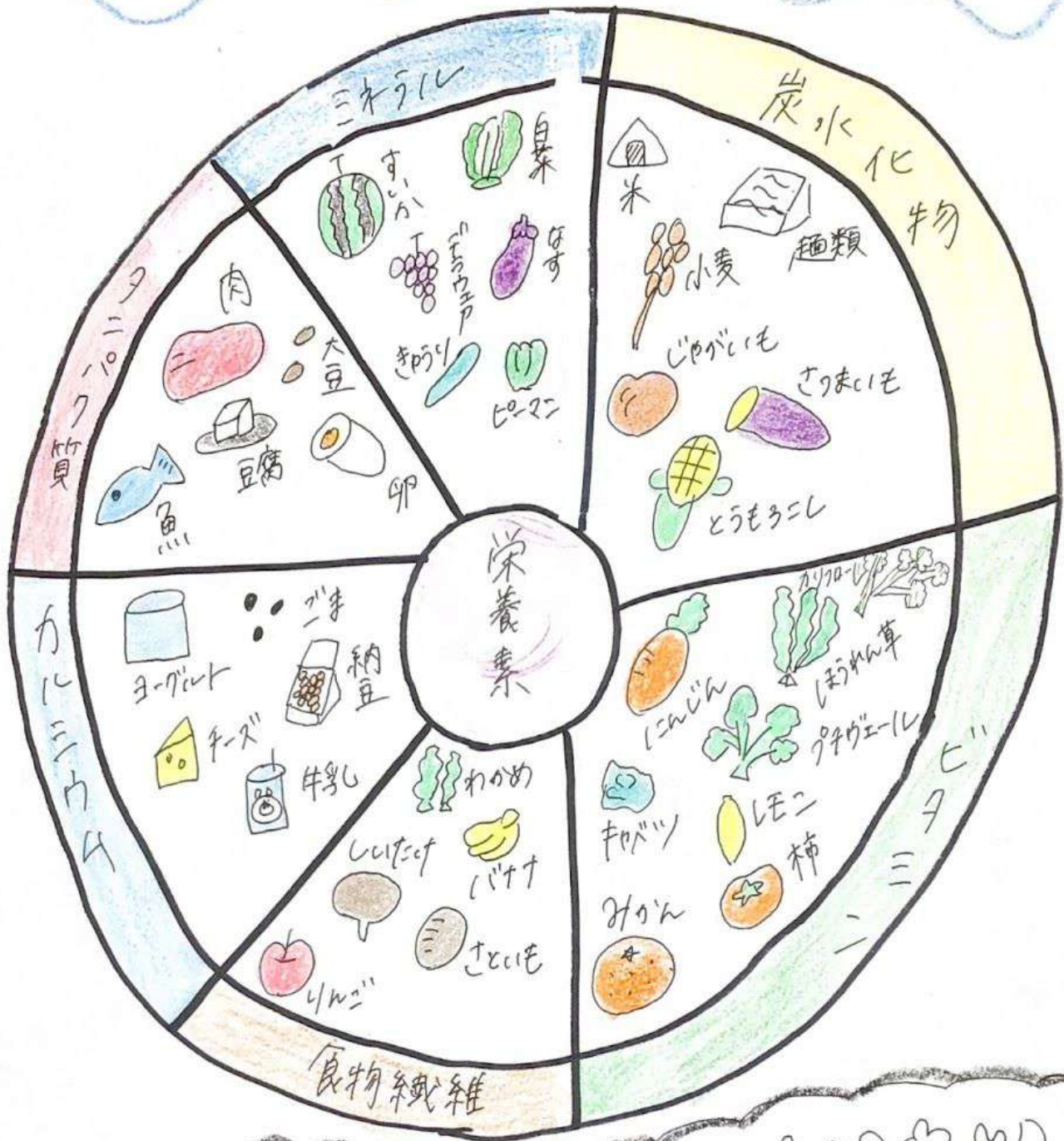
~ 栄養素表の活用表 ~

- 毎食事の中で各項目から2品ずつ取れるように目指しましょう!
- 豊明市の特産品を積極的に取り入れましょう!

もっと知りたい方はパソコン、スマホで検索!!

とよあけハルシーレシピ





豊明市の特産品で元気な♡♡♡

- 大豆 (アヅキタカ)
- 柿 (次郎柿)
- カリフラワー
- さつまいも
- さといも
- ぶどう (デラウェア)
- すいか
- 小麦
- 白菜
- 米 (エシヒカリ)
- 704ゲール



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 5

第2回 とよあけ健康21計画

鬼まんじゅう

野菜1人
80g



★材料(5個分)★

- ・さつま芋 400g
- ・砂糖 80g
- ・塩 少々
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1

★作り方★

- ①さつま芋は皮をむき、さいの目切りにし、水にさらす。
- ②ボールに芋を入れ、分量の砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
(芋によくからませる)
- ③小麦粉を入れよく混ぜ、ホイルカップ等に入れ15分間蒸す。

【① 個人部門 考案：近藤信子さん（三崎町）】





とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 11

第2次 とよあけ健康21計画

かぼちゃのミルク煮

野菜1人
135g



★材料(4人分)★

- ・かぼちゃ 550g(1/4個)
- ・牛乳 200mlくらい
(ひたひた)
- ・砂糖 大さじ1+1/2
- ・塩 ひとつまみ

★作り方★

- ①かぼちゃは皮をところどころにむき、2cm角くらいの食べやすい大きさにきる。
- ②小鍋にかぼちゃと牛乳、砂糖・塩を入れ、中火～弱火でコトコト煮る。
- ③かぼちゃがやわらかくなったら出来上がり。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ/木戸松代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 13

とよあけ健康21計画

トマト入り

具だくさん豚汁

野菜1人
111g



★材料(4人分)★

・豚こま切れ	80g
・大根または冬瓜	120g
・里芋	120g
・ごぼう	60g
・にんじん	60g
・こんにゃく	40g
・ミニトマトまたはトマト	80g
・みそ	48g
・だし汁	600cc
・油	大さじ1
・薬味ねぎ	1本

★作り方★

- ① 大根または冬瓜、里芋は一口大に切り下ゆでする。
- ② こんにゃくは手で細かくちぎり、下ゆでする。
- ③ ミニトマトは半分、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ④ 鍋に油を入れ、豚肉、ごぼうを強火でしっかり炒める。
- ⑤ ④にだし汁、にんじん、大根または冬瓜、里芋、ミニトマトまたはトマトを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑥ みそで味を整え、10分ほど煮込む。
- ⑦ 器に盛り、小口切りにした薬味ねぎを散らす。

【③専門家部門 考案：とにとクラブ】



豆乳トマト鍋

野菜1人
255g

★材料(1人分)★

・トマト	80g(1個)
・じゃがいも	70g
・なす	60g
・冷凍うどん	1/2玉
・鶏肉	40g
・しめじ	40g
・とろけるチーズ	10g
・水菜	5g
・水	50cc
・めんつゆ	50cc
・豆乳	150cc
・生クリーム	50cc
・あらびきこしょう	少々
・卵黄	1つ



★作り方★

- ① トマトはへたを取り、8等分に切れ目を入れる。
- ② じゃがいもは3等分し、下茹でするとよい。
- ③ なすは3等分し、素揚げするとよい。
- ④ 1人用鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、鶏肉・しめじを入れしんなりさせる。その後、◎の材料を入れ全体に火を通す。
- ⑤ 豆乳・生クリームを鍋に入れグツグツしてきたら、トマトの切れ目に卵黄をのせる。
- ⑥ とろけるチーズ、水菜、あらびきこしょうをふりかけ完成。

【②市内飲食店部門 考案:精進料理 手打ちそば 瀧本店】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 33

とよあけ健康21計画

にんじんとかぼちゃのケーキ

野菜1人
75g



★材料(2人分)★

A バター	35g
A 砂糖	40g
B 卵	1個
B 牛乳	25cc
C にんじん	1/2本
C かぼちゃ	1/16個
D ホットケーキミックス	100g
D シナモン	適量

★作り方★

- ①にんじんはすりおろし、かぼちゃは電子レンジで柔らかくしてつぶしておく。
- ②A→B→C→Dの順で混ぜ合わせる。
- ③②を炊飯器(お釜)に入れて、炊飯器のスイッチオン!
- ④竹串をさして何もついてこなければ完成。
ついてきたらもう一度スイッチオン!

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アSEMBリ食生活】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 38

とよあけ健康21計画

さっぱり煮びたし



野菜1人
110g

★材料(2人分)★

- ・鶏ささみ: 3~4本
- ・ピーマン: 4個
- ・エリンギ: 1パック
- ・長ねぎ: 2本
- ◎だし: 1.5パック
- ◎酒: 大さじ1.5
- ◎醤油: 大さじ1.5
- ◎みりん: 小さじ1
- ・酒: 大さじ2
- ・ポン酢: 大さじ2

★切り方★

ピーマン: 縦1cm幅、長ねぎ: 5cm長さ縦十字、エリンギ: 縦4等分に割き横半分

★作り方★

1. ささみに塩(分量外)をふり、10分ほどおく(臭みを取りうま味UP)
2. ペーパーでささみの水分を取って、ごま油(分量外)をぬり、直火で焦げがつくまであぶり、適当に割く。(香ばしさを出す目的なので、中まで火が入らなくてもOK!)
3. フライパンにごま油(分量外)を熱し、エリンギ・ピーマンに油をなじませ、酒大さじ2を振り入れてふたをしてしんなりするまで蒸し焼きにする。
4. ◎の調味料を入れ、ささみ・長ねぎを入れ一煮立ちさせる。最後に火を止めて、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。

【(1)個人部門 考案:名のる程ではありません】



野菜とサンマのチーズ・マヨ焼き

野菜1人
295g

★材料(2人分)★

・サンマ	1匹
・●かぼちゃ	1/8個
・●じゃがいも(中)	1/2個
・●玉ねぎ(中)	1/2個
・●ピーマン	1/2個
・●パプリカ	1/2個
・●しめじ	1/2袋
・●ブロッコリー	1/4個
・トマト	1/2個
・バジルまたはパセリ	適量
・とろけるスライスチーズ	2枚
・パン粉	小さじ2
・マヨネーズ	適量
・焼肉のたれ	適量
・オリーブオイルまたはノ	適量
・塩・こしょう	適量

★作り方★

- ①サンマの頭を落として3枚におろし、腹骨をすきとり半分に切る。
- ②サンマに軽く塩・こしょうをかけ、フライパンにオリーブオイルかバターをひき、ソテーする。
- ③かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・パプリカを幅5mmくらいに、しめじ・ブロッコリーを適当な大きさに切り、トマトをスライスする。
- ④切ったかぼちゃ・じゃがいもをあらかじめ電子レンジで加熱しておく。
- ⑤●をフライパンに入れ、油(分量外)をひき炒めて、焼肉のたれ等で好みの味付けにする。
- ⑥炒めた野菜を2等分してグラタン皿に盛り、トマト・とろけるチーズ・サンマ1切れ・パン粉をのせて、マヨネーズをかける。
- ⑦オーブントースター、魚焼きグリルまたは電子レンジでチーズが軽く溶ける程度に加熱する。
- ⑧バジルまたはパセリを適当な大きさに切り、飾り付けて完成。



◆ポイント

- ・サンマでなくても、イワシ、サーモン、残ったお刺身、ウイナーソーセージ、ベーコンなど好きなものをトッピングしてください。
- ・野菜はレシピにこだわらず、冷蔵庫に残ったもの、特売品なんでもOKです。
- ・前日の残ったクリームシチューやカレーをかけるなど、ご自由にアレンジしてください。

【①個人部門 考案:環境太郎さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 41

とよあけ健康21計画

炊飯器で作る！あさりと豆苗のピラフ

野菜1人
80g



★材料(2人分)★

- ・豆苗 1/2袋
- ・あさりの水煮 1缶
- ・白米 2合
- ・有塩バター 10g
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・にんじん 30g
- ・大根 75g

◆ポイント！

大根の代わりに新玉ねぎでもおいしいよ！

★作り方★

- ①にんじん・大根は3mmくらいの輪切りにする。
- ②お米を研いで、お釜に入れ、あさりの水煮の汁を全部入れ、足りない部分は水を足し、バター・コンソメを入れ、にんじん・大根も並べて入れて、普通に炊く。
- ③炊き上がったら、半分にカットした豆苗を入れ、10分くらい蒸す。
全体をよく混ぜ味を見て、塩・こしょうで調整し、完成！

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ:森 克代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 61

とよあけ健康21計画

さけとチーズの野菜炒め

野菜1人
75g



★材料(2人分)★

- ・ほうれん草 75g
- ・じゃがいも 60g
- ・パプリカ 75g
- ・チーズ 適量
- ・さけフレーク 適量

★作り方★

- ①ほうれん草を2~3cmに切り、じゃがいもは拍子木切り、パプリカは千切りにする。
- ②①をじゃがいもがやわらかくなるまで炒める。
- ③②にチーズをかけて炒める。
- ④お皿に盛ってさけフレークをかけてあえる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 姉者さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 67

2年 とよあけ健康21計画

カリフラワーのあったかスープ

野菜1人
90g














★材料(2人分)★












・カリフラワー	80g
・トマト	60g
・小松菜	20g
・しめじ	20g
・ソーセージ	60g
・コンソメ	適量
・塩	
・こしょう	
・水	240～300ml













★作り方★

- ①鍋に水を沸かす。
- ②食べやすい大きさに切った具材を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、味を調べて出来上がり。

【③専門家部門 考案:食育らぼさん】

日付・曜日	9月 19日(土)	月 日()	月 日()	月 日()
天気	  	  	  	  
血圧	112/65	/	/	/
体温	36.6 °C	°C	°C	°C
症状(症状があれば○をつけてください)				
せき・たん				
鼻水	○			
のどの痛み				
からだのだるさ				
嗅覚				
味覚				
息苦しさ	○			
食事内容				
朝	クリームパン、牛乳			
昼	天ぷらそば			
晩	ごはん、みそ汁、サバの味噌煮、りんご			
その他				
人との会話(内容)	幼稚園の運動会について孫と電話した			
散歩や体操	<input checked="" type="radio"/> した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった
外出	<input checked="" type="radio"/> した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった
外出した場所	スーパー、薬局、市役所			
体調について	最近膝が痛む			
相談したいこと	おすすめの病院			
自由記入欄	孫の誕生日プレゼント何にしよう...			

日付・曜日	9月 19日(土)	月 日()	月 日()	月 日()
天気	  	  	  	  
血圧	112/65	/	/	/
体温	36.6 °C	°C	°C	°C
症状(症状があれば○をつけてください)				
せき・たん				
鼻水	○			
のどの痛み				
からだのだるさ				
嗅覚				
味覚				
息苦しさ	○			
食事内容				
朝	クリームパン、牛乳			
昼	天ぷらそば			
晩	ごはん、みそ汁、サバの味噌煮、りんご			
その他				
人との会話(内容)	幼稚園の運動会について孫と電話した			
散歩や体操	<input checked="" type="radio"/> した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった
外出	<input checked="" type="radio"/> した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった	した ・ <input type="radio"/> しなかった
外出した場所	スーパー、薬局、市役所			
体調について	最近膝が痛む			
相談したいこと	おすすめの病院			
自由記入欄	孫の誕生日プレゼント何にしよう...			

日付・曜日	9月 19日(土)	月 日()	月 日()	月 日()
天気	  	  	  	  
血圧	112/65	/	/	/
体温	36.6 °C	°C	°C	°C
症状(症状があれば○をつけてください)				
せき・たん				
鼻水	○			
のどの痛み				
からだのだるさ				
嗅覚				
味覚				
息苦しさ	○			
食事内容				
朝	クリームパン、牛乳			
昼	天ぷらそば			
晩	ごはん、みそ汁、サバの味噌煮、りんご			
その他				
人との会話(内容)	幼稚園の運動会について孫と電話した			
散歩や体操	<input checked="" type="checkbox"/> した ・ <input type="checkbox"/> しなかった	した ・ <input type="checkbox"/> しなかった	した ・ <input type="checkbox"/> しなかった	した ・ <input type="checkbox"/> しなかった
外出	<input checked="" type="checkbox"/> した ・ <input type="checkbox"/> しなかった	した ・ <input type="checkbox"/> しなかった	した ・ <input type="checkbox"/> しなかった	した ・ <input type="checkbox"/> しなかった
外出した場所	スーパー、薬局、市役所			
体調について	最近膝が痛む			
相談したいこと	おすすめの病院			
自由記入欄	孫の誕生日プレゼント何にしよう...			

