

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

高たんぱく質で低脂質！

## ヨーグルトを使ったかぼちゃサラダ

レシピ53



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....169kcal  
たんぱく質.....8.7g  
脂質.....4.8g  
炭水化物.....26.3g  
食物繊維.....3.8g  
食塩相当量.....0.3g

### 材料 (2人分)

かぼちゃ (冷凍).....160g  
オイコス<sup>※</sup>  
(プレーン・砂糖不使用タイプ)  
.....(1カップ) 113g  
レーズン.....20g  
マヨネーズ (大さじ1) 12g  
塩こしょう.....少々  
パセリ.....適宜

### 調理時間

約10分

### 材料費 (1人分)

約200円

### つくりかた

- ① 冷凍のかぼちゃを耐熱ボウルに入れて軽くラップをかけ、電子レンジ (500W) で4分加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② ①が温かいうちにレーズンと塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、オイコスとマヨネーズを加えて混ぜる。器に盛り、好みでパセリを飾る。

### おすすめ

ポイント

加齢にともなう食事量の減少は、フレイル・サルコペニアの原因となります。日々の食事で適度なエネルギーとたんぱく質をきちんととることが大事とわかってはいても、1日に必要なたんぱく質を十分にとり切れていないこともあります。今、話題の「高たんぱく質ヨーグルト」をふだんの食事にかよい足したり、料理に活用することで、食事量を大きく変えずに良質なたんぱく質を摂取できます。

※本レシピで使用している製品は、2025年3月のリニューアル以前の内容量・栄養価です。

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

## さっぱり飲めるたんぱく質補給ドリンク ブルーベリースムージー

レシピ 54



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....81kcal  
たんぱく質.....6.7g  
脂質.....1.2g  
炭水化物.....11.6g  
食物繊維.....1.0g  
食塩相当量.....0.1g

### 材料 (2人分)

オイコス<sup>※</sup>  
(プレーン・加糖タイプ)  
.....(1カップ) 113g  
ブルーベリー (冷凍).....60g  
牛乳.....60mL

### 調理時間

約5分

### 材料費 (1人分)

約130円

### つくしかた

①ミキサーまたはブレンダーに材料をすべて入れ、かくはんする。

### おすすめ

ポイント

材料をすべて混ぜ合わせるだけで簡単につくることができます。濃度は牛乳の量で調整してください。高たんぱく質ヨーグルトを使用しているため、スムージーですがたんぱく質を摂取することができます。混ぜるフルーツを変更したり、こまつなをプラスするなど、アレンジが自在です。成人のたんぱく質の推奨摂取量は、1日50～65g（「日本人の食事摂取基準 [2025年版]」より。ただし性別・年齢で推奨量は異なる）とされています。不足しないように注意することは大切ですが、過剰摂取にも注意しましょう。

※本レシピで使用している製品は、2025年3月のリニューアル以前の内容量・栄養価です。