

# 第27回日本病態栄養学会年次学術集会 レシピコンテスト 入賞作品

日本病態栄養学会では、臨床医、栄養研究者、管理栄養士が一堂に参加して疾患の病態研究会を行い、効率の良い栄養療法の実践と新たな栄養療法の開発を目指して、年次学術集会を開催しています。

この集会で行われているレシピコンテストはその年のテーマにちなんだレシピや献立を募集し、学術集会にて受賞メニューを決定します。

今回はテーマは、

高齢者でもつくれる！サルコペニア予防メニュー

～入院・入所中だけでなく、自宅でも持続可能な食事管理を～

応募数40施設の中から選ばれた入賞作品は以下の通りです！

いずれも高齢者の方が毎日の生活で実践できるレシピですので、

ぜひ、栄養指導にご活用ください。

## 【最優秀賞】

シニアのシニアによるシニアのためのサルコペニアお助けメニュー！

医療法人徳洲会 武蔵野徳洲会病院 土屋 輝幸 さん

## 【会長賞】

おばあちゃんは魔法使い！

「華やかな黒豆ちらし寿司と牡蠣の和風クラムチャウダー」

川崎医科大学高齢者医療センター 鈴木 淑子 さん

## 【審査員特別賞】

炊飯器でたんぱく質たっぷりチキンライス

関西電力病院 若月 未来 さん

電子レンジだけでつくれる簡単彩り膳

三重短期大学 服部 知美 さん

超簡単 電子レンジでたった10分！

豆乳ぶっかけうどん

京都大学医学部附属病院 清水 寧々 さん

## 【奨励賞】

炊飯器で簡単！たんぱく質たっぷりメニューで筋力UP！

竹田総合病院 渡部 身江子 さん

私もできた！洋食屋気分であらゆる楽おうちごはん

～冷凍食品・缶詰でサルコペニア予防～ 社会医療法人新潟勤医協 下越病院 今井 亜希 さん

らくらく10分 ♪ 鮭寿司&水餃子の味噌スープ

医療法人松徳会 松本クリニック 小泉 遥 さん

火を使わない簡単パワーアップメニュー

老人保健施設ケアセンター赤とんぼ 橋爪 真由子 さん

便利食材を活用して超カンタン！誰でも作れるサルコペニア予防レシピ 仁誠会クリニック黒髪 平井 梢 さん

たんぱく質がしっかり摂れる！お手軽簡単！鮭の香り寿司御膳 一般財団法人 肝疾患研究会 國武 智世 さん



シニアのシニアによるシニアのためのサルコペニアお助けメニュー！



患者さんへのメッセージ

たんぱく質を確保するには、3食において主菜を欠かさないことが重要です。グラタンは一見、重たいイメージがあるかもしれませんが、はんぺんを使用することによって、軽やかな味わいです。朝食メニューとしても取り入れやすいグラタンになっています。簡単に作れるのに、手の込んでいるように見えるので、もてなしメニューとしてもぜひ活用ください。

<レシピ作成者>

医療法人徳洲会 武蔵野徳洲会病院 管理栄養士 土屋 輝幸 さん  
第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト 最優秀賞 受賞

材料名	分量	作り方			
【クロワッサン】 クロワッサン	60g				
【オニオンスープ】 玉ねぎ マッシュルーム バター コンソメ 塩 コショウ 水 パセリ	30g 10g 1g 0.3g 0.1g 0.01g 150ml 0.03g	【オニオンスープの作り方】 ①玉ねぎは繊維にさからって薄切りにする。 マッシュルームを食べやすい大きさにスライスする。 ②玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ（600w）で2分半加熱。 ③鍋を熱し、バターを入れて溶けたら玉ねぎを入れ、弱～中火で焦がさないように10分程炒める。 ④鍋に炒めた玉ねぎ・マッシュルーム・水・コンソメを入れ、沸騰したら火を弱め、5分程煮込む。 ⑤最後にこしょうで味をととのえ、パセリを振って完成。			
【一口はんぺんの ふわトロチーズグラタン】 はんぺん ツナ ブロッコリー 牛乳 マヨネーズ コンソメ シュレットチーズ 黒こしょう	60g 30g 30g 80ml 2g 0.3g 30g 0.01g	【一口はんぺんのふわトロチーズグラタンの作り方】 ①ポリ袋にはんぺんを入れて揉みほぐし、細かくする。牛乳、マヨネーズ、コンソメ顆粒を入れて、なめらかになるまでよく揉み、混ぜる。 ②ポリ袋の端をキッチンバサミで切り、耐熱皿に絞り出す。ツナ・ブロッコリーを入れて軽く混ぜ合わせたら、残りのはんぺんを手で一口大にちぎりながらのせる。 ③チーズをのせ、オーブントースターで5分程度焼く。こんがり焼き色がついたなら黒こしょうを散らして完成。			
【ラタトゥイユ】 トマト缶 なす 人参 玉ねぎ コンソメ オリーブオイル ニンニク こしょう	30g 20g 20g 20g 0.1g 0.1g 0.1g 0.01g	【ラタトゥイユの作り方】 ①玉ねぎ・人参は1cm角、なすは1.5cm角に切る。 ②鍋にオリーブオイルを熱し、みじんきりにしたニンニクと玉ねぎを透き通るまで炒めたら蓋をし、中火～強火にして1分間蒸し焼きにする。 ③②に人参・なすを加えて炒めて、2分ほど経ったら全体を混ぜ合わせる。更に3分間焼き色を付けるように炒める。 ④③にトマト缶とコンソメを加えて、ひと混ぜしたら蓋をし、2分ほど経ったら全体を混ぜ合わせる。水分を飛ばすよう中火～強火で約1分間混ぜ合わせる。 ⑤こしょうで味をととのえ、火を止めて完成。			
【シーザーサラダ】 ロメインレタス カリフラワー クルトン シーザードレッシング	25g 20g 2g 5g	【シーザーサラダの作り方】 ①ロメインレタスは葉先から、やさしく一口大にちぎり、水切り器などでしっかり水気を切る。カリフラワーは食べやすい大きさに切って、茹でて水気を切る。 ②レタスとカリフラワーを混ぜて、クルトンを散らし、シーザードレッシングをまわしかけて完成。			
	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養成分量	599	42.8	27.9	36.2	2.4