

もの忘れ相談外来

認知症について、専門の研修を受けた経験豊富な認知症診療医が、認知機能低下に関する『もしかしたら…』『だけど…』『どうしたら…』などの相談をお受けします。

診察日：月曜日～金曜日の午後
(予約制 ※相談可)
予約方法：お電話にてご予約下さい
TEL 0736-75-5205

フレイル予防



フレイルって何？

老化に伴い、筋力が低下している状態。



予防には…

たんぱく質が重要！！



名手病院管理栄養士監修

名手病院では
たんぱく質たっぷり
フレイル予防弁当
販売しています



栄養補助食品の販売を開始しました

「食事量が少ない」「体力が落ちてきた」などの方はスタッフまで一度ご相談ください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を



広報誌「名手病院だより」に
毎回紹介される名手病院
管理栄養士監修の
「季節のレシピ」から
フレイル予防レシピを
集めました。



目次	
春のレシピ	2P
夏のレシピ	4P
秋のレシピ	6P
冬のレシピ	8P
糖尿病予防レシピ	10P



医療法人 共栄会
名手病院

〒649-6631
和歌山県紀の川市名手市場294番地1
TEL 0736-75-5252



併設施設

名手訪問看護ステーション
TEL (0736)75-6222 FAX (0736)75-6267

通所リハビリテーション「みんなのリハ」
TEL (0736)75-6266 FAX (0736)75-6267

関連施設 社会福祉法人 光栄会

特別養護老人ホーム「栄寿苑」
〒649-6615 和歌山県紀の川市麻生津中1279番地
TEL (0736)75-6888 FAX (0736)75-6226

特別養護老人ホーム 「白水園」 養護老人ホーム

〒649-6551 和歌山県紀の川市上田井1229-1
TEL (0736)73-2210 FAX (0736)73-5050

グループホーム「栄寿の里」
〒649-6615 和歌山県紀の川市麻生津中1294番地1
TEL (0736)75-2010 FAX (0736)75-2226

ひかり保育園
〒649-6631 和歌山県紀の川市名手市場298-3-102
TEL (0736)67-8269

さわらの幽庵焼き



今が旬の鯖（さわら）を使ってあっさりとした照り焼きを作ってみませんか。魚はお好みのお魚に変更してもらっても、美味しくできます。また、柚ポン酢を普通のぼん酢にして頂いても美味しく召し上がっていただけます。春野菜で、春を感じてみませんか？

栄養価 (1人分)	
エネルギー	192kcal
タンパク質	18.1g
塩分	1.4g



～作り方～

1. 柚ポン酢・酒・みりんを混ぜ合わせ、さわらを約1時間漬けておく。
2. フライパンに薄く油ひき、両面弱火で焼く。
3. 菜の花を茹で、適当な大きさに切っておく。
4. しょうゆ・砂糖・水をボールでよく混ぜ、菜の花を和える。

～材料～(2人分)

さわら	2切
柚ポン酢	30cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
菜の花	1束
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ1
練りからし	約1cm

魚と春野菜の味噌バターホイル焼き



春野菜を使ったホイル焼きです。今回はタラを使っていますが、鮭でもすごく美味しいので試してみてください。春野菜で、春を感じてみませんか？

栄養価 (1人分)	
エネルギー	190kcal
タンパク質	19.8g
塩分	1.2g

～材料～(1人分)

魚	1切れ
キャベツ	1枚
玉ねぎ	(中) 1/6ケ
ごぼう	15g
椎茸	1個
きぬさや	2枚
人参	2切
味噌	大さじ2/3
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
バター	小さじ1

～作り方～

1. 味噌・酒・砂糖をボールで混ぜ合わせる。
2. キャベツ人参は食べやすい大きさに切る。
3. きぬさやはスジをとり、ごぼうはささがきにして水に漬けておく。
4. アルミホイルにキャベツ、タマネギを置く。
5. その上に魚を置き、ささがきごぼう、椎茸、人参、きぬさやを置く。
6. 最後に混ぜ合わせた味噌を乗せ、バターを置きアルミホイルを閉じる。
7. 約12分オーブントースターで焼く。

春

鶏肉と春野菜の旨煮 ～たっぷりスープ～



春野菜をたっぷり使ったメニューです。玉ねぎにキャベツを加えることで、血液サラサラ効果を高めてくれます。春野菜で、春を感じてみませんか？

栄養価 (1人分)	
エネルギー	218kcal
タンパク質	16.4g
塩分	0.4g



～作り方～

1. 鶏もも肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にオリーブオイルを引き、鶏もも肉・玉ねぎ・人参を炒める。
3. かつお出汁を加え、約10分煮込む。
4. 次にブロッコリーを加え、火を止める1分位前にもやしとキャベツを加える。
5. 最後に塩・胡椒で味を調える。

～材料～(4人分)

鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	中1個
キャベツ	中1/6玉
人参	1/2本
もやし	1袋
ブロッコリー	中1/3株
かつおだし	400cc
ニンニク	1片(お好みで)
オリーブオイル(サラダ油)	25g
塩	少々
コショウ	少々

菜の花とごぼうの炒め物



“菜の花と新ごぼう”を使ったお料理を紹介します。春先に店で見かけることが多くなる春の食材。「春が来た」と嬉しくなりませんか？ 菜の花には、βカロチンが多く含まれており免疫力を高める効果があり、ごぼうには食物繊維が多く含まれますので、便秘の方や血糖値の気になる方、コレステロールや中性脂肪の値が気になる方にお勧めです。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	121kcal
タンパク質	13.8g
食塩	0.5g

～材料～(1人分)

菜の花	1束
ごぼう	1/2本
豚もも肉	40g
コショウ	少々
塩	少々
ミニトマト	お好みで

～作り方～

1. 菜の花は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
2. ごぼうはささがきにし、水にさらす。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
4. フライパンを火にかけ、豚肉を炒める。
5. 豚肉に火が通ったら、菜の花とごぼうを加え塩とこしょうで味を調える。
6. 野菜に火が通ったら出来上がり。
7. お好みで、ミニトマトやトマトを添えて出来上がり。

鶏と夏野菜のチーズ焼き



暑い夏を乗り切るために、簡単に栄養を摂ってもらえるお料理です。
フライパン一つで、グラタン風に出来上がる夏野菜料理はいかがでしょう？

栄養価 (1人分)	
エネルギー	153kcal
タンパク質	13.4g
塩分	1.0g



～作り方～

1. 鶏肉・南瓜・ピーマン・茄子を一口大に切っておく。
2. フライパンにめんつゆと水 100cc を入れ沸騰させる。
3. 沸騰したら、鶏モモを入れ約5分煮込む。
4. 南瓜はレンジで2分加熱する。
5. 南瓜・茄子・ピーマンをフライパンに加えて更に1分加熱する。
6. この時、お好みでカレー粉を加えると、ピリッとした辛味で味が引き立ち、更に美味しくなります。
7. 水分が少なくなったら、チーズを降りかけて火を止め蓋をして2分待つ。

～材料～ (2人分)

鶏モモ肉	120g
南瓜	(中) 1/4
ピーマン	2ヶ
茄子	1本
カレー粉	適量
	(お好みで)
めんつゆ (ストレート)	30ml
チーズ	60g

豚肉と茄子のさっぱり炒め



夏野菜の定番！茄子をさっぱりと食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

栄養価 (1人分)	
エネルギー	112kcal
タンパク質	10.8g
塩分	0.5g



～作り方～

1. なすとアスパラガスは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油を敷き、豚肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、ナスを炒める。次にアスパラガスを加え、塩コショウで味を調える。
4. 全てに火が通ったら火を止め、お皿に盛り付ける。
5. ポン酢をかけた上に、適量のスプラウトを盛り付けて出来上がり。

～材料～ (3人分)

豚肉	120g
茄子	2本
アスパラガス	3本
ブロッコリースプラウト	適量(無ければカイワレ大根)
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	小さじ2
ポン酢	大さじ3

夏

夏野菜のカレー煮



夏野菜をたっぷり使ったメニューです。旬の食材を使うことで、美味しく栄養を摂取することが出来ます。冷蔵庫の野菜を好きに使ってアレンジしてみてください。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	164kcal
タンパク質	11.5g
塩分	1.0g



～作り方～

1. 鶏モモ肉を一口大に切る。
2. 茄子・南瓜・ピーマン・ヤングコーンを食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に鶏肉を入れ炒める。表面の色が変わったら、2の野菜を加えた後、だし汁を加えて柔らかくなるまで煮込む。
4. オクラを茹で、小口切りする。
5. 煮あがった鍋に細かく切ったカレールーを加えて軽く混ぜ合わせる。
6. カレー煮をお皿に盛り付け、オクラを上飾る。

～材料～ (2人分)

鶏モモ肉	100g
茄子	2本
南瓜	1/4個
ヤングコーン	5本
ミニトマト	5個
ピーマン	3個
オクラ	2本
だし汁	500cc
カレールー	2個

夏野菜と豚肉の炒め物



夏野菜の定番の“なす”。夏バテや食欲不振の緩和などに効果が有ります。又ナスニンをはじめとした、ポリフェノールによる抗酸化作用も覚えておきたい食材です。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	156kcal
タンパク質	18.3g
塩分	1.9g



～作り方～

1. 茄子・しし唐辛子・ヤングコーンは食べやすい大きさに乱切りしておく。
2. 豚肉も同じように切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。
4. 火が通ったら、野菜を加えて弱火で火が通るまで炒める。
5. 最後に調味料を加えて弱火で約5分位炒め煮にする。

～材料～ (3人分)

なす	3本
しし唐辛子	10本
ヤングコーン	10本
豚肉	100g
サラダ油	小さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
塩	少々
胡麻	お好みで

鮭のきのこバター醤油掛け



食欲の秋！
秋の味覚を使って簡単に作れるお料理をご紹介します。

～材料～（2人分）

生鮭…………… 2切
しめじ…………… 1/2株
舞茸…………… 1/2株
エリンギ…………… 1本
サラダ油…………… 大さじ1杯
バター…………… 15g
醤油…………… 大さじ1杯
塩・胡椒…………… 適量
茄子…………… 1本
スプラウト…………… 適量
（お好みで）

栄養価（1人分）
エネルギー 244kcal
タンパク質 20.8g
塩分 1.8g



～作り方～

1. 生鮭に軽く塩・胡椒する。
2. 茄子とエリンギを一口大に切る。
3. しめじと舞茸は食べやすい大きさに切るか手で割いておく。
4. フライパンに油を敷き、鮭を焼く。この時隣で一緒に茄子を焼く。
5. 別のフライパン又は鍋でエリンギ・まいたけ・しめじを入れ、バターと醤油で味を付ける。
6. お皿に鮭を盛り付け、上からきのこのバター醤油炒めをかける。
7. 茄子とスプラウトを盛り付けて完成。

鮭とじゃが芋のバター醤油炒め



「食欲の秋」美味しい食材がたくさん出回る季節です。今回は秋鮭・秋じゃが・秋ナスを使ったお料理をご紹介します。

～材料～（3人分）

鮭…………… 3切れ
じゃがいも…2個
茄子…………… 1本
ピーマン ……1個
小麦粉…………… 大さじ1
サラダ油… 小さじ1
バター…………… 10g
醤油…………… 大さじ1

栄養価（1人分）
エネルギー 208kcal
タンパク質 17.5g
塩分 0.9g



～作り方～

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
2. じゃがいもを食べやすい大きさに切り、500wの電子レンジで約5分加熱。
3. 茄子・ピーマンも食べやすい大きさに切っておく。
4. フライパンに油を入れ鮭とジャガイモを加え炒める。
5. 鮭に火が通ったら茄子・ピーマンを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
6. バターと醤油を加え、味を調える。

秋

目に優しい焼き南蛮



10月10日は目の愛護デーです。そこで今回は簡単に作れる、「目に優しい」レシピを御紹介します。

栄養価（1人分）
エネルギー 245kcal
タンパク質 2.1g
塩分 0.3g



～作り方～

1. 茄子・鶏肉・南瓜・ピーマン・ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
2. 茄子は一度水に漬け、あくを抜き、その後、水分をふき取る。
3. 茄子・鶏肉・南瓜に薄く小麦粉を付ける。
4. フライパンに油を入れ、鶏肉の表面に焦げ目がついたら、茄子を加え、しんなりするまでかき混ぜながら加熱する。
5. ピーマンとほうれん草を加えてサッと炒める。
6. ポン酢と砂糖を混ぜ合わせた物に加え、少しとろみが付いたら皿にレタスを敷き、小口切りにした青ネギとスライスアーモンドを上添えて出来上がり。

～材料～（3人分）

茄子…………… 2本（アントシアニン）
鶏もも肉…1枚
南瓜…………… 1/8個（ビタミンA）
小麦粉…………… 大さじ3杯
ピーマン… 2個（ビタミンC）
ほうれん草…1束（ルテイン）
サラダ油…小さじ2杯
ポン酢…………… 大さじ3杯
砂糖…………… 大さじ2杯
青ネギ…………… 3本程度
レタス…………… 3枚
スライスアーモンド ……1袋（ビタミンE）

緑字は目に優しい栄養素

手羽元の甘辛煮



今回の簡単レシピは、短時間で出来て御飯がすすむレシピです。しっかり食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。サラダなどと組み合わせて食べてください。簡単に作れるので、是非試してみてください。

栄養価（1人分）
エネルギー 175kcal
タンパク質 8.3g
塩分 0.8g



～作り方～

1. 手羽元の表面をフライパンで焼く。
2. フライパンに、おろしショウガとニンニクを加え更に焼く。
3. 鍋に手羽元を移し替え、砂糖・醤油・酒を加える。
4. 最後に水を加えて柔らかくなるまで弱火でじっくりと煮込む。
5. お皿に野菜を敷き、盛り付ける。

～材料～（3～4人分）
手羽元 …… 700g
（10～12本）

生姜
（チューブ可）… 適量
ニンニク
（チューブ可）… 適量
砂糖…………… 大さじ3
醤油…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2

ねぎとエビのぬた



身体を温める効果のある、ねぎとエビのレシピです。簡単に作れる献立ですので、これを食べて寒い冬を乗り切りましょう。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	135kcal
タンパク質	11.8g
塩分	0.7g

～材料～ (2人分)

えび	5尾
白ねぎ	2本
しめじ	1/2株
味噌	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
辛子(お好み)	適量
柚子	適量

～作り方～

1. ネギを食べやすい大きさに切り、茹でる。
2. しめじは手で裂き、茹でておく。
3. えびは皮を剥き縦半分に切り、酒を加えた熱湯で茹でる。
4. 柚子の皮を摩り下ろす。
5. 味噌・酢・砂糖・辛子(お好みで)・柚子を混ぜ合わせる。
6. ねぎ・しめじ・えびをボールに入れ、(5)を加えてよく混ぜる。



海老とレンコンのケチャップ炒め



炊き合わせによく使われるレンコンを、いつもと違う味付けで試してみませんか？レンコンの旬は10月から3月。今が旬の根菜類です。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	75.2kcal
タンパク質	5.5g
塩分	0.8g

～材料～ (4人分)

レンコン	1節
酢	適量
海老(無頭)	8尾
酒	大さじ2杯
ケチャップ	大さじ5杯
ウスターソース	大さじ1/2杯
鶏がらスープの素	小さじ1/2杯
サラダ油	小さじ1杯
ニンニク	片
バジル	お好みで

～作り方～

1. レンコンは0.5cm位の厚みのいちよう切りに切り、水で茹でておく。
2. 海老は殻を剥き、背ワタを取り酒で軽く揉んでおく。
3. フライパンにサラダ油を敷き、レンコンを炒め、エビに火が通るまで約5分位炒める。
4. 火を止めてからウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープの素を加え、蓋をして約10分待つ。



鶏と冬野菜の和風ポトフ ～柚子風味～



冬野菜を美味しく、見た目もお洒落に食べてみてください。柚子の風味でさっぱりと美味しく頂けます。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	189kcal
タンパク質	22.9g
塩分	1.6g

～材料～ (2人分)

鶏もも肉	150g
白菜	1/6ケ
人参	1/2株
ブロッコリー	1/2株
椎茸	4枚
小カブ	2個
柚子皮	少々

☆調味料

粉末だし	小さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
生姜	小さじ1
こしょう	少々
水	200cc

～作り方～

1. 鶏もも肉はそぎ切りにし、☆の調味料に浸けておく。
2. 白菜・人参・ブロッコリー・椎茸・小カブを食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに鶏肉と野菜を加え、鶏肉を浸けた調味料と水を加え火にかける。
4. 沸騰してから約15分弱火で蒸し、最後に柚子皮を加える。



鮭と冬野菜の酒蒸し



冬野菜“大根”を使ったお料理です。今回は、大根と鮭を使用しますが、鮭の代わりに鱈等の白身魚を利用しても美味しいです。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	142kcal
タンパク質	17.1g
塩分	1.8g

～材料～ (1人分)

大根	1/5本
きのこ	適量
鮭(甘塩)	70g(1切れ)
青ネギ	1本分
酒	30cc
塩	1つまみ

～作り方～

1. 大根の皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
2. 鮭と大根に塩をふる。
3. テフロン加工の鍋に鮭と大根・きのこを入れ、酒をふりかける。
4. 蓋をして中火にかけ、湯気が出てきたら弱火にし、約7分間蒸し焼きにする。
5. お皿に盛り、最後に青ネギを上につる。





春の煮物

カロリー控えめ!

春の食材を使ったレシピです。
春野菜を手軽にを使って、春を感じてみませんか?

栄養価 (1人分)

エネルギー	85kcal
タンパク質	3.5g
塩分	0.7g

～材料～ (4人分)

ごぼう	2本
ふき	10本
いんげん	1パック
牛肉	50g
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1+
酒	小さじ1
塩	0.1g
(ひとつまみ)	
だし	1/4カップ

緑字は食物繊維が豊富です

～作り方～

1. ごぼうは皮を剥き、斜めに切り水に漬けておく。
2. ふきは茹でてから、スジをとり食べやすい大きさに切る。
3. いんげんも、スジを取りゆでておく。
4. 牛肉を食べやすい大きさに切る。
5. 鍋で牛肉を炒め砂糖を加える。
6. 醤油、塩、だしを加え中火で8分くらい煮る。
7. ごぼうを加え、約5分弱火で煮る。
8. ふきを加え、さらに5分間弱火で煮込む。
9. お皿に盛りつけて、インゲンを添える。



夏野菜の焼き浸し

今回は、夏野菜がメインの献立です。毎日暑い日が続き、食欲も減退気味な方が多いのでは? そんな時には、揚げ浸しの野菜ではなく、焼き浸しにしてみたいかでしょうか? 野菜を焼くことで栄養素の流出も防げ、野菜本来の旨味を活かし、さっぱりと美味しくいただくことが出来ます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	69kcal
タンパク質	5.3g
塩分	2.0g

～材料～ (3~4人分)

茄子	4本
オクラ	8本
ししとう	4本
ミニトマト	8個
ちりめんじゃこ	80g
大葉	4枚
かつお節	適量
- 合わせだし -	
醤油	1/2カップ
だし汁	1 1/2カップ
みりん	1/2カップ

緑字は食物繊維が豊富です

～作り方～

1. 茄子は串切りにし、水にさらし水気を切っておく。
2. 合わせただしを沸かし冷ましておく。
3. オクラを軽く茹で、冷ましておく。
4. フライパンを熱し、茄子、オクラ、ししとう、ミニトマトを焼き目がつくまで焼く。
5. 焼けた野菜を②の合わせだしに漬けこみ、しばらく冷蔵庫で冷やす。
6. 冷えたらお皿に盛り、ちりめんじゃこかつお節をのせる。

豚肉とキノコの煮物



食欲の秋到来です!!
今回はキノコと栗を使った料理をご紹介します。心配せずに外食できる機会が減っている今だからこそ、少しだけ手を加えて～StayHome～で食事を楽しんでみませんか?

栄養価 (1人分)

エネルギー	197kcal
タンパク質	14.3g
塩分	0.7g

～材料～ (1人分)

豚肉(スライス)	40g
豆腐(木綿)	1/4丁
しめじ	1/4株
ほうれん草	1/3束
栗(生)	1ヶ
白髪ねぎ	10g
サラダ油	適量
生姜	少々
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
出汁	適量

緑字は食物繊維が豊富です

～作り方～

1. 栗はしっかりと皮を剥き下茹でておく。
2. 豚肉は3cm程度に切る。
3. 鍋に油を入れ、豚肉を炒め、出汁と生姜の薄切りを加え中火で炊く。
4. 煮立ったら、アクを取り砂糖と醤油を少し加え3分程煮る。
5. しめじと栗を加え3分程度煮る。
6. 木綿豆腐とほうれん草を加え、残りの調味料を加え煮る。
7. 器に盛り付け、白髪ねぎをふわっと盛り付ける。

カブと豚肉の煮物



冬野菜の代表格の“かぶ”。
煮物や鍋物などに大活躍してくれます。今回はそのカブを葉先から根本まで簡単に美味しく食べられるお料理の紹介です。カブの葉にはβ-カロチンが多く含まれており、免疫力を高める効果があるそうです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	129kcal
タンパク質	9.3g
塩分	0.7g

～材料～ (2人分)

カブ	200g
豚肉	80g
醤油	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
出汁	1/4カップ
カブの葉と茎	適量

緑字は食物繊維が豊富です

～作り方～

1. カブの皮を剥き、食べやすい大きさに切る。茎は小口切りにする。
2. 豚肉も5cm位に、ザックリと切る。
3. 鍋に豚肉を入れ、表面の色が変わるまで炒める。
4. 次にカブを加えて、調味料を加える。
5. 約10分位弱火で煮込む。
6. カブの茎を最後に加える。