

🍴 レシピ集の考え方・使い方

	どんな場面で	具体的に	レシピ例	期待できる効果
体力低下予防 	体重が減っている	必要エネルギーの確保	油を利用した料理 栄養補助飲料を工夫	体重維持
	フレイル、筋力低下予防	たんぱく質の確保	朝昼夕のたんぱく質確保	筋力UP
	血圧管理が必要	制限しない減塩の工夫	美味しい減塩レシピ	高血圧、心不全、 腎不全予防
	なんだかだるい	ビタミン・水分	必要水分量の見方	脱水予防
	便秘がち	水分、繊維不足	繊維が沢山とれる料理	便秘改善
	栄養の過不足を なくしたい	多様な食品を食べる	さあにぎやかに頂くを参考に 1日分の食事例	体調改善
	調理が苦手でも簡単	ひとり暮らし・ 料理できない	缶詰レシピ・ コンビニレシピ	自分で食事の準備が 出来る
口腔機能維持 	噛む力を養う	咀嚼と認知機能	噛む力を養う食事	咀嚼力の維持・ 認知症予防
	噛みづらい	食形態の工夫	食べやすい調理の工夫	栄養量の確保・肺炎予防
	飲み込みにくい	食形態の工夫	とろみのつけ方・ 食事の工夫	
楽しみ作り 社会参加 	食べてみたい料理	わくわくする食事	みんなで一緒に考える	認知症予防・閉じこもり予防 生きがい作り、活動量のUP 話す・楽しい・運動量UP
	みんなで作って 一緒に食べる	家族が喜ぶ・童心にかえる 誰かのために	お弁当・バラずし・屋台	
	郷土料理を作りたい	世代間交流	伝えたい地域の料理	

🍴 こんな方にレシピ集を使ってほしい

自宅から外に出ず「フレイル」に陥ることが心配な人が増えました。食べることは健康に過ごすための第一歩です。そして外出して社会とつながることも大切です。

配食サービスやお子さんから食材の仕送りを受けている方、このレシピを見て食べたいものがあったら、是非買い物に出て食材を購入し、ご自身で作ってみてください。

一人食（孤食）にならないようにご近所同士でお食事会をするときにも、時間をかけずに簡単に準備することができます。

込み入った調理をせずに初心者でも作ることでできる内容になっています。いろいろな場面でこのレシピ集をご利用ください。

「体力低下予防」、「口腔機能維持」、「楽しみ作り・社会参加」と大きく3つに分け、特徴的なアイコン（食事アイコン・お口アイコン・お花見アイコン）を付けてレシピを提案しています。日常生活において、困ったこと、体調の変化、閉じこもり予防など、多様な場面を想定しており、どんな場面にも食事のヒントが得られるようにしています。また、調理は出来るだけ簡単に手間なく用意できることを大事にして作成しました。多職種監修のうえ作成し、「多職種コメント」を付けていますので、利用して頂けると幸いです。