



2021年3月25日

SOMPOケア株式会社

SOMPOケアフーズ株式会社

～ コンビニ食材でひと工夫 ～

『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第四弾を公開

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 遠藤 健、以下、「当社」）と子会社であるSOMPOケアフーズ株式会社（代表取締役社長：中村 安志 以下、「SOMPOケアフーズ」）は新型コロナウイルスの影響で外出を控える生活が長引くなか、高齢者の自宅での食事・栄養面に対するサポートとして、SOMPOケアフーズの管理栄養士が監修した『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第四弾“コンビニ食材でひと工夫”編を、当社公式ウェブサイトに公開しました。

シリーズ第四弾では、身近で便利なコンビニの食材・商品をひと工夫することで、より美味しく食べられる21のレシピを掲載しています。



SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 第四弾 ～コンビニ食材でひと工夫編～

URL

https://www.sompocare.com/feature/meal/recipe/pdf/recipe_04.pdf

1. 背景・目的

高齢者の皆さまが、コロナ禍にあっても日々の食事を少しでも楽しめるように、また、バランスの取れた栄養のある食事をご自身で準備できるようにと、これまでに第一弾から第三弾までレシピ集を公開してきました。

今般公開するのは、“コンビニ食材でひと工夫”編と題し、手軽な食材で簡単に調理できるレシピ集です。体温を調整する機能が低下しやすい高齢者は、季節の変わり目は特に体調を崩しやすいと言われています。コロナ禍で現在も外出を控えている方は多く、運動量の低下から骨格筋の減少が原因で転倒リスクが増すだけでなく、食欲、食事量も低下し、「低栄養」に陥る危険性があります。そこで、SOMPOケアフーズの管理栄養士らが中心となり、身近にあるコンビニやスーパーで購入できるお惣菜、冷凍食品、レトルト食品、缶詰、乾麺など手に入りやすい食材を使った「低栄養予防」のためのレシピを考案しました。

2. 第四弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～コンビニ食材でひと工夫編～』の特徴

栄養状態を良好に保つためには、いろいろな食品をバランスよく食べることが必要です。東京都健康長寿医療センター研究所では、身体機能や筋肉・体力維持のために、以下の10の食材のうち、最低でも一日4種以

上、できれば7種以上を目指して食べることを推奨しています。「魚、油、肉、牛乳（乳製品）、野菜、海藻、芋類、卵、大豆、果物」この10の食材の頭文字をとり、「さあにぎやかいただく」（さあ、賑やか、頂く！）を合言葉にレシピ集を作成しました。

特に筋力低下を防止するためには、毎日の食事で意識的にたんぱく質を摂取することが重要です。高齢になるほど、身体機能や筋肉・体力を維持するために、エネルギーとたんぱく質をしっかり摂る必要があり、筋力の低下を放っておくと、歩く、立つ、寝返りを打つといった基本的な動作も難しくなってきます。たんぱく質は、肉・魚・卵・牛乳（乳製品）・大豆などに多く含まれており、筋力の維持に欠かせない栄養素の一つです。今回のレシピは、材料や作り方に加えて、摂取できる食材の頭文字を表記しています。

■ 第四弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～コンビニ食材でひと工夫～』の一例

「野菜たっぷり餃子スープ」は、合言葉のあ（油）、に（肉）、や（野菜）、た（卵）を使用しています。冷凍食品やインスタント食品にひと手間加えるだけで、より美味しく、さらに10の食材のうち4種を摂取できるレシピです。

野菜たっぷり餃子スープ

材料（1人分）	
冷凍餃子	2個
カット野菜	30g
インスタント卵スープ	1食分
お湯	150ml
ラー油	適量

作り方

- ① 冷凍餃子を袋の表記通り電子レンジで加熱する
- ② カット野菜と卵スープを器に入れ、お湯を注ぎよく混ぜ、①を加える
- ③ お好みでラー油をかけて完成



1人分の栄養価
エネルギー 150kcal
たんぱく質 5.7g

POINT

- 餃子をスープに入れることで皮がやわらかくなり、食べやすくなります。
- くずしながら食べると味が変わり旨みがアップ！

3. 今後について

今後も、栄養バランスはもちろん、食べやすさや食欲を促すメニューの開発、改良を続け、レシピ集をシリーズ化して随時公開する他、当社が介護事業を運営する中で培ってきた知見・ノウハウを社会に還元すべく取り組んでいきます。

以上

※SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 第一弾～第三弾は、こちらをご覧ください。

<https://www.sompocare.com/feature/meal/recipe/>