

～在宅療養食事支援者資料集③～

おいしい！ヘルシー！クッキング♪

糖尿病・高血圧・がんなど

～体調に合わせた食事メニュー～



はじめに

我が国の高齢化は世界に類を見ないほどのスピードで進行しています。本県においても、平成 37 年には、およそ 3 人に 1 人が高齢者になると見込まれており、在宅医療の基盤整備や地域連携体制の構築が進められています。

このような中、県東健康福祉センターでは、地域における栄養ケア体制の整備と在宅療養者への栄養ケアサービスを充実させるため、平成 25 年度に居宅介護事業所に所属するホームヘルパーを対象にアンケート調査を実施しました。その結果を基に、食事支援の課題や、在宅療養者のニーズに合わせた資料集として、在宅療養者食事支援者資料集を作成して参りました。平成 25 年度は限られた食材と時間内でバランスのよい食事を調理するため、「早い！簡単！クッキング～ヘルパーさん向けアレンジレシピ集～」、平成 26 年度は高齢者の摂食・嚥下能力に応じた食事を調理するため、「おいしい！簡単！クッキング～ヘルパーさん向けやわらか食レシピ集～」を作成しました。平成 27 年度は、病気による食事制限に対応した食事を調理するため、本稿を作成しました。

平成 27 年度に県東健康福祉センターが管内居宅介護支援事業所の介護支援専門員に行ったアンケートでは、居宅サービス利用者の 37%が高血圧、20%が脳梗塞・脳出血、14%が糖尿病に罹患しているほか、様々な疾病を抱えながら療養していることが分かりました。また、介護支援専門員の 55%が、疾病に伴う食事制限の対応に困難だと感じた事があると答えています。疾病の重症化予防はもちろん、食べやすく体調に合わせた食事が、在宅療養を支えることは言うまでもありません。

本稿を在宅療養支援の一助として御活用いただき、在宅療養者の生活の質の更なる向上につながることを期待しております。

平成 28 年 3 月

栃木県県東健康福祉センター所長 栗野哲実

おいしい！ヘルシー！クッキング～体調に合わせた食事メニュー～

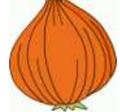
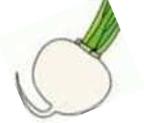
目 次

1	バランス良い食事にするために（3つの器をそろえましょう）	1
2	知っているると便利 ～食品の目安量～	2
	～調味料の目安量～	3
3	糖尿病の人の食事の基本	4
	1400kcalの食事目安量	
	1600kcalの食事目安量	
	1800kcalの食事目安量	
4	高血圧の人の食事の基本	9
5	いつもの食事をもっとヘルシーに変身！	
	煮魚メニュー	12
	唐揚げメニュー	14
	コロッケメニュー	16
	麺+お握りメニュー	18
6	体調不良の時の食事のポイントとおすすめレシピ	
	下痢	20
	風邪	22
	便秘	24
	がん・食欲不振	26
	胃切除後	28
資料	カリウム制限のポイント	30
付録	お食事イメージシート（1600kcal）	

2.知っている便利！～食品目安量～

このレシピ集で使用している食材の目安量です。

グラム表示をしている料理を作る際の参考にしてください。

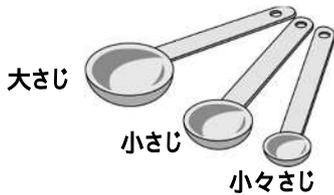
 じゃがいも 中1個 150g	 じゃがいも 大1個 200g	 人参 中1本 150g	 玉ねぎ 中1個 200g
 にら 1束 100g	 キャベツ ½玉 600g	 キャベツ 外葉1枚 50g	 なす 中1本 80g
 ピーマン 1個 40g	 きゅうり 1本 100g	 かぼちゃ ¼個 600g	 トマト 中1個 200g
 ミニトマト 中1個 10g	 さつまいも 中1本 200g (皮取180g)	 ほうれんそう 1袋 200g	 ほうれんそう 1茎 30g
 こまつな 1袋 250g	 こまつな 1茎 50g	 白菜 ¼個 500g	 白菜 外葉1枚 60g
 大根 中1本 1000g	 大根(5cm厚輪切) 1切 200g	 かぶ 中1個 100g	 ねぎ 1本 100g
 卵 1個 60g	 油揚げ 1枚 20g	 ささ身 1本 45g	 さけ 1切れ 80～100g

重量は廃棄量を含んでいます。

～ 調味料重量 ～

計量道具

はかりがなくても、計量スプーンなどを使うことで、いつでもおいしい味付けを再現できます！



計量スプーン
大さじ：15ml
小さじ：5ml
* すりきりで使用した場合



計量カップ
200ml



右：カレー Spoon
（約10ml）
左：ティースプーン
（約3ml）



ボトルキャップ
7ml

	大さじ	小さじ	カレー Spoon	ティースプーン	ボトルキャップ
水・酢・酒	15g	5g	9g	3g	7g
塩	18g	6g		5g	
しょうゆ・みりん	18g	6g	11g	4g	8g
マヨネーズ	12g	4g		4g	絞り出し口小 5cm = 2g
味噌	18g	6g	ひとつくい 25g	6g	
砂糖	9g	3g	ひとつくい 10g	3g	
サラダ油	12g	4g	6g	2g	
めんつゆ (3倍濃縮)	16g	5g	10g	4g	8g
顆粒風味調味料 (和風だしの素)	9g	3g		3g	
片栗粉	9g	3g		3g	

手ばかり

カレー Spoon・ティースプーン・ボトルキャップでの重量は 県東健康福祉センター 計量による。

「少々」



親指と人差し指2本で
つまんだ量(塩:0.5~0.6g)

「ひとつまみ」



親指と人差し指、中指3本で
つまんだ量(塩:約1g)

「ひと回し」



しょうゆ:3~5g

3. 糖尿病の人の食事の基本

特別な食事は必要ありません 食べてはいけない食品もありません

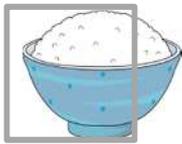
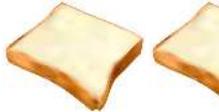
糖尿病の食事療法は、過食や偏食をせずに規則正しく食べる事が基本です。

ポイント 1

体に合ったエネルギー量をとりましょう

1日に必要なエネルギーは、年齢、性別、身長体重、活動量、血糖値、合併症の有無等で一人一人異なります。主治医からエネルギーの指示に従うことが大切です。
まずは、適切な主食の量にしましょう。

1食あたりの主食量の目安

1200kcal	 ごはん100g	 食パン6枚切1枚	 うどん(ゆで)160g・2/3玉
1600kcal	 ごはん150g	 食パン6枚切1.5枚 (8枚切2枚)	 うどん(ゆで)240g・1玉

主食には、お餅やスパゲッティ、芋類も含まれます。

ポイント 2

栄養バランスに気をつけましょう

エネルギー量を守って、体に必要な栄養素を過不足なく食べる事が大切です。
主食・主菜・副菜を揃えるとバランスがとりやすくなります。

野菜・きのこ・海草類を毎食しっかり食べましょう。
エネルギーが低く、ビタミンやミネラルが豊富です。
毎食両手に1杯程度が目安です。

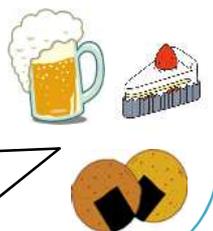


朝・昼・夕食の量を均等にしましょう。
毎食肉か魚か卵、大豆製品を取り入れましょう。
油を使わずに料理をすると、カロリーが押さえられます。

指示カロリーに合わせた主食の量を食べましょう。食べ過ぎも食べなさすぎもよくありません。



嗜好品は、1日のカロリーに含まれません。飲食する場合には、主治医と相談し、決めた量を守りましょう。



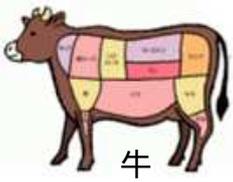
ポイント 3

3食決まった時間に食べましょう

カロリーを調整するコツ

1 肉や魚の部位や種類を変えましょう

100gあたりのカロリー



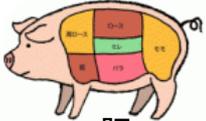
牛

ヒレ肉
133kcal

もも肉
165kcal

肩ロース肉
240kcal

バラ肉
371kcal



豚

ヒレ肉
112kcal

もも肉
164kcal

肩肉
185kcal

ロース肉
291kcal

バラ肉
434kcal



鶏

ささみ
105kcal

むね肉(皮なし)
108kcal

もも肉(皮なし)
116kcal

もも肉(皮つき)
200kcal

皮肉
513kcal



魚

ひらめ
103kcal

まあじ
121kcal

まぐろ(赤み)
125kcal

塩ざけ
199kcal

さんま
310kcal

まぐろ(トロ)
344kcal

低い

高い

2 調理方法を工夫しましょう



ゆでる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚げる

低い

高い

3 エネルギーが少ない食材を取り入れましょう



野菜や、きのこ、海藻類に含まれる食物繊維は、低カロリーで満腹感を得られる他、糖質や脂質の吸収を穏やかにするため、食後の血糖急上昇をおさえる働きがあります。

最近では、低脂肪乳やカロリーカットした調味料も販売されています。頻繁に使うものは低カロリーの商品に切り替えるのもよいでしょう。

様

エネルギーコントロール食 1400kcal
1日の食品構成

	朝	昼	夕	エネルギー (kcal)	
主食	パン 90g (8枚切り2枚) 	めん類(1玉 240g) 	ごはん 150g 	720	
主菜	1日4品			280	
	魚1切れ(60g) 	肉薄切り2枚(60g) 	卵1個 		木綿豆腐 50g 
野菜	1日350g以上			96	
	1~2皿 	1~2皿 	1~2皿 		
果物	1日どれか1つ				80
	 バナナ 1本	 りんご 1/2個	 みかん 2個	 いちご へたを含めて260g	
乳製品	1日180g			120	
			・牛乳なら 180ml ・無糖ヨーグルトなら 180g ・両方摂るなら合わせて 180g		
油脂類	1日大さじ軽く1杯(10g)			80	
					
その他	味噌 小さじ2杯 砂糖 大さじ1杯			64	
(注)大さじ1杯:15cc 小さじ1杯:5cc			合計	1440	

様

エネルギーコントロール食 1600kcal
1日の食品構成

	朝	昼	夕	エネルギー (kcal)
主食	パン 90g (8枚切り2枚) 	めん類(1玉 240g) いもなど(中1個) 	ごはん 150g 	800
主菜	1日4品			360
	魚1切れ(90g) 	肉薄切り2枚(60g) 	卵1個 	
野菜	1日350g以上			96
	1~2皿 	1~2皿 	1~2皿 	
果物	1日どれか1つ			80
	バナナ1本 	りんご1/2個 	みかん2個 	
乳製品	1日180g			120
			・牛乳なら180ml ・無糖ヨーグルトなら180g ・両方摂るなら合わせて180g	
油脂類	1日大さじ軽く1杯(10g)			80
				
その他	味噌 小さじ2杯 砂糖 大さじ1杯			64
(注)大さじ1杯:15cc 小さじ1杯:5cc			合計	1600

エネルギーコントロール食 1800kcal
1日の食品構成

	朝	昼	夕	エネルギー (kcal)
主食	パン 120g (6枚切り2枚) 	めん類(1玉 240g) いもなど(中1個) 	ごはん 200g 	960
主菜	1日4品			400
	魚1切れ(120g) 	肉薄切り2枚(60g) 	卵1個 	
野菜	1日350g以上			96
	1~2皿 	1~2皿 	1~2皿 	
果物	1日どれか1つ			80
	バナナ1本 	りんご1/2個 	みかん2個 	
乳製品	1日180g			120
			・牛乳なら180ml ・無糖ヨーグルトなら180g ・両方摂るなら合わせて180g	
油脂類	1日大さじ1杯(15g)			120
				
その他	味噌 小さじ2杯 砂糖 大さじ1杯			64
(注)大さじ1杯:15cc 小さじ1杯:5cc			合計	1840

4. 高血圧の人の食事の基本

塩分摂取の傾向を知って 無理せずに、食事の減塩をすすめてみましょう

ポイント
1

ふだんどのくらい塩分をとっているか確認しましょう

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩ざけなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用しますか		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか		人より多め		普通	人より少なめ
合計		点			

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を見直しましょう。

2点・3点での付いた項目を直せばいいまるね!



ご存じですか？塩分量

ポイント
2

塩分が多く含まれている食品は食べる量や回数を減らすなど工夫しましょう。

 あじの開き 1枚 1.4g	 塩鮭・甘塩 1切 0.7g	 明太子 一腹 3.4g	 ちくわ 1本 0.7g
 ロースハム 1枚 0.4g	 ベーコン 1枚 0.4g	 ウインナー 1本 0.5g	 プロセスチーズ 1片 0.6g
 きゅうりのぬか漬け 5切れ 1.6g	 なすの塩漬け 6切れ 0.7g	 白菜の塩漬け 0.7g	 梅干し 1個 2.2g
 ラーメン 約6～7g	 うどん 約5～6g	 ざるそば 2.7g	 親子丼 3.3g
 みそ汁 約1.5g	 あんぱん 1個 0.7g	 せんべい 1枚 0.5g	 まんじゅう 1個 0.2g

参考 栃木県「減塩栄養指導マニュアル」

調味料に含まれる塩分量 小さじ1杯あたり



塩(6g)
塩分6g



しょうゆ(6g)
塩分0.9g



みそ(6g)
塩分0.7g



めんつゆ(5g)
塩分0.6g



和風だしの素(3g)
塩分0.9g



ケチャップ(5g)
塩分0.2g



中濃ソース(6g)
塩分0.4g



マヨネーズ(4g)
塩分0.1g



ポン酢醤油(6g)
塩分0.5g

おいしく減塩！

ポイント
3

ただ塩分を減らした食事では物足りなく感じてしまいます。
味付けや食べ方の工夫をマスターして少しずつ薄味に慣れましょう。

味付けの工夫

料理の味付けにメリハリをつける

全ての味を控えてしまうと食事全体が食べにくくなってしまいます。1品は普通に、他を薄味にするなどメリハリをつけましょう。

素材の塩味を活かして、追加する調味料は少なめにする

調味料はスプーンやお玉に入れてから調味する

ボトルから直接注ぐと入れすぎてしまいます。

表面味で少ない調味料でも味を効かせる

調理の最後に調味料を加え、食材の表面に絡めることで、味を感じやすくなり、少ない調味料でもおいしく食べられます。

香味野菜や香辛料を加える

生姜、にんにく、大葉、みょうが等の香味野菜や、こしょう、カレー粉等の香辛料を加えると少ない調味料でも美味しく食べられます。



食べ方の工夫

しょうゆやソースは味見をしてから足す

習慣的にしょうゆやソースをかけていませんか？
まず一口食べてみましょう。塩・こしょう等で下味が付いている料理も沢山あります。

「かける」ではなく「つける」

しょうゆやソースは、小皿に入れて、つけて食べましょう。

麺類のスープは残す

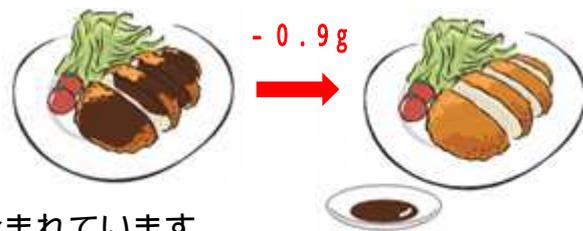
麺類はスープに塩分が多く含まれています。

見えない塩分にも気を付ける

干物、練り製品、ハムなどの加工品には塩分が含まれています。
なるべく塩分量の少ない商品を選びましょう。

食べ過ぎない

薄味でも食べ過ぎると塩分のとりすぎになります。
適量を心がけましょう。



5.いつもの食事を、もっとヘルシーに変身！

< 煮魚メニュー >



<いつもの食事>

ごはん(150g)
 もろの煮付け(100g)
 根菜の炒め煮
 ほうれん草とえのきたけのお浸し

いつもの食事の栄養価		1食の目安量
エネルギー	584kcal	500~600kcal
たんぱく質	27.0g	20g前後
塩分	6.3g	2~3g

ヘルシーにするポイント

< 血糖が気になる方は・・・ >

煮魚と炒め煮の2品に砂糖が使われています。砂糖を使う料理を1つに絞り、味のメリハリを楽しみましょう。

カロリーを減らしたい時は、油を使わない煮物にしましょう。また、ごぼうやきのこを加えるとボリュームがアップし、満腹感が得られます。

< 塩分を減らしたい方は・・・ >

全てのおかずにしょうゆが使われています。和え物はのりなどの風味を利用しましょう。煮物は、ごぼうやかつお節などの風味を加えると少量の調味料でおいしく食べられます。

< 変身メニュー >

ごはん(150g)
 もろの南蛮風
 根菜の煮物
 ほうれん草とえのきたけののり和え



ヘルシーメニューの栄養価		1食の目安量
エネルギー	535kcal	500~600kcal
たんぱく質	27.6g	20g前後
塩分	2.5g	2~3g



もろの南蛮風

<材料>

もろ	100g
片栗粉	小さじ1(3g)
油	1g
大根おろし	30g
ポン酢しょうゆ	小さじ1(6g)

<作り方>

もろは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
フライパンに油を熱し、もろに火が通るまで焼く。
食べる直前に大根おろしとポン酢しょうゆをかける。



根菜の煮物

<材料>

大根	100g
人参	20g
ごぼう	20g
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
砂糖	小さじ2(6g)
かつお節	2g

<作り方>

大根、人参、ごぼうは太めの千切りにする。
鍋に 水を入れ、ひたひたの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
しょうゆ、砂糖を加える。
最後にかつお節を加える。



ほうれん草とえのきの和え物

<材料>

ほうれん草	80g
えのきたけ	25g
のりの佃煮	5g

<作り方>

ほうれん草とえのきたけは食べやすい大きさに切り、茹でる。
水をよく切り、器に盛りつける。
食べる直前にのりの佃煮で和える。

簡単！減塩和え物

梅干し和え：ポリ袋に野菜を入れ、減塩梅干し、鰹節、みりんを入れてもみます。

ゆかり和え：野菜にしそ風味ふりかけで和えて、なじませます。

かつお和え：かつお節をもんで細かくし、めんつゆ少量と合わせて野菜に和えます。

塩昆布和え：ポリ袋に野菜と塩昆布を入れ、なじませるようにもみます。

じゃこ和え：野菜とじゃこを混ぜ合わせて、少量のしょうゆをかけます。

ポン酢和え：野菜とポン酢しょうゆを和えます。

マスタード和え：すし酢、粒マスタード、砂糖少々、オリーブオイルを混ぜ合わせ野菜と和えます。

カレー粉和え：ポリ袋に野菜とカレー粉、塩、砂糖、酢を入れて軽くもみます。

マーマレード和え：ポリ袋に野菜、マーマレード、塩ひとつまみを入れてもみます。

オリーブオイル和え：オリーブオイルと塩ひとつまみで和えます。

5.いつもの食事を、もっとヘルシーに変身！

< 唐揚げメニュー >



<いつもの食事>

ごはん(150g)
市販の唐揚げ3個(75g)
肉野菜炒め
ポテトサラダ

いつもの食事の栄養価		1食の目安量
エネルギー	920kcal	500~600kcal
たんぱく質	27.2g	20g前後
塩分	3.5g	2~3g

ヘルシーにするポイント

< 血糖が気になる方は・・・ >

じゃがいもは糖質の多い食品です。ごはんの量を調整しましょう。

油を多く使う料理に偏っています(唐揚げ、ポテトサラダ、肉野菜炒め)。油を多く使う料理は1食に1品程度にしましょう。

< 塩分を減らしたい方は・・・ >

ハム等の加工品には塩分が多く含まれます。加工品を控える事で、塩分が減らせます。炒め物にこしょうを少し多めに使用すると塩分を減らしてもおいしく食べられます。



<変身メニュー>

ごはん(130g)
市販の唐揚げ3個(75g)
野菜炒め
じゃがいもの酢の物



ヘルシーメニューの栄養価		1食の目安量
エネルギー	618kcal	500~600kcal
たんぱく質	20.7g	20g前後
塩分	2.3g	2~3g



野菜炒め

<材料>
 キャベツ 外葉1枚(40g)
 玉ねぎ 30g
 人参 20g
 ピーマン 1/4個(10g)
 油 小さじ1弱(3g)
 塩 少々
 こしょう 少々
 しょうゆ 小さじ1/2(3g)

<作り方>

野菜は食べやすい大きさに切る。
 フライパンに油を熱しを炒める。
 硬いときには水を加えて蒸し焼きにする。
 塩・こしょう・しょうゆで味を整える。



じゃがいもの酢の物

<材料>
 じゃがいも 1/2個(50g)
 きゅうり 1/4本(25g)
 塩 少々
 砂糖 小さじ1(9g)
 酢 小さじ1・1/2(7g)

<作り方>

じゃがいもは皮をむき、細かい千切りにし、水にさらす。
 を好みの硬さにさっとゆでる。
 きゅうりは薄い輪切りにし、少量の塩でもみ、軽く絞る。
 酢・砂糖・塩の三杯酢で和える。



ごはんと芋類は炭水化物を多く含む食品だよ。
 糖尿病の人は、じゃがいもを食べる時にはごはんを減らそう！



ごはん50g
 (茶碗1/3程度)

=

じゃがいも100g
 (中1個程度)



ポテトサラダを食べたい時の変身メニュー

<変身メニュー>

ごはん(130g)
 鶏肉の南蛮焼き
 野菜炒め
 ポテトサラダ



鶏肉の南蛮焼き

<材料>
 鶏もも肉皮なし 70g
 漬けだれ(味噌5g、しょうゆ2g、みりん2g、生姜2g、
 にんにく1g)
 七味唐辛子 少々
 添え野菜(ピーマン、人参等)

<作り方>

おろした生姜とにんにく、味噌、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて漬けだれを作る。
 鶏肉を に漬け込む。
 フライパンにアルミホイルかクッキングシートをしき、肉と野菜をのせ蒸し焼きにする。
 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、好みで七味唐辛子を振りかける。

<栄養価> エネルギー 596kcal、たんぱく質 22.5g、食塩相当量 2.5g

5.いつもの食事を、もっとヘルシーに変身！

< コロケメニュー >



<いつもの食事>

ごはん(200g)
 コロケ(キャベツ・ソース)
 コロケ1個100g
 味噌汁(ねぎ、乾燥わかめ)
 たくあん

いつもの食事の栄養価		1食の 目安量
エネルギー	586kcal	500~ 600kcal
たんぱく質	10.4g	20g前後
塩分	3.7g	2~3g

ヘルシーにするポイント

< 血糖が気になる方は・・・ >

決められたご飯の量にしましょう。

たんぱく質が不足しています(炭水化物と脂質に偏っています)。肉・魚・卵などのおかずを1品増やしましょう。

< 塩分を減らしたい方は・・・ >

ソースはかけずに、小皿に出してつけながら食べましょう。

塩分の多い料理(ソース・みそ汁・漬物)が重なったときには、1品に絞りましょう。

< 変身メニュー >

ごはん(150g)
 コロケ(キャベツ)
 ソース(5g)
 卵とじ
 白菜のゆず和え

ヘルシーメニューの 栄養価		1食の 目安量
エネルギー	595kcal	500~ 600kcal
たんぱく質	15.6g	20g前後
塩分	2.9g	2~3g





卵とじ

<材料>

卵	1個(50g)
玉ねぎ	20g
人参	10g
しいたけ	20g
水	50cc
しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)

<作り方>

玉ねぎ、しいたけはスライス、人参は薄めの短冊に切る。

鍋に水と調味料を入れ、煮立て、 を入れてやわらかくなるまで煮る。

に溶き卵を入れ、半熟状になったら火を止める。



白菜のゆず和え

<材料>

白菜	100g
ゆず	1/4個
酢	適量
砂糖	小さじ1(3g)
塩	ひとつまみ

<作り方>

白菜は食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。

ゆずを搾り、酢・砂糖・塩を混ぜる。

水気を絞った白菜と を和える。

市販の揚げ物の栄養価



コロッケ(1個100g)	
エネルギー	279kcal
たんぱく質	4.6g
食塩相当量	0.7g



クリームコロッケ(1個80g)	
エネルギー	205kcal
たんぱく質	4.1g
食塩相当量	0.7g



メンチカツ(1個100g)	
エネルギー	308kcal
たんぱく質	9.4g
食塩相当量	1.1g



あじフライ(1個90g)	
エネルギー	196kcal
たんぱく質	15.6g
食塩相当量	2.3g



とんかつ(1個100g)	
エネルギー	515kcal
たんぱく質	19.9g
食塩相当量	1.1g



かき揚げ(1個50g)	
エネルギー	280kcal
たんぱく質	7.6g
食塩相当量	0.7g

参考:「毎日の食事のカロリーガイドブック」(女子栄養大学)

5.いつもの食事を、もっとヘルシーに変身！

< 麺 + ごはんメニュー >



<いつもの食事>

ねぎうどん(うどん200g)
お握り(梅)(ごはん100g)
かぼちゃのいとし煮
(かぼちゃ100g)

いつもの食事の栄養価		1食の 目安量
エネルギー	604kcal	500~ 600kcal
たんぱく質	13.0g	20g前後
塩分	3.6g	2~3g

ヘルシーにするポイント

< 血糖が気になる方は・・・ >

めん、ごはん、かぼちゃ、あずきは炭水化物を多く含む食品です。炭水化物に偏っているので、量を減らすか、1つに絞りましょう。

たんぱく質が不足しています。肉・魚・卵などのおかずを1品増やしましょう。

< 塩分を減らしたい方は・・・ >

うどんは、麺と汁の両方に塩分が含まれているため、塩分を取り過ぎてしまいがちです。野菜などの具を増やして汁の量を減らしたり、汁の塩分を減らして七味唐辛子や薬味で味にアクセントをつけたりしましょう。また、汁を全て飲まずに残すなど工夫しましょう。



<変身メニュー>

たまご入りうどん(うどん200g)
かぼちゃのいとし煮1/2
(かぼちゃ50g)

ヘルシーメニューの 栄養価		1食の 目安量
エネルギー	521kcal	500~ 600kcal
たんぱく質	17.0g	20g前後
塩分	2.8g	2~3g





卵入りうどん

<材料>

ゆでうどん	200g
ねぎ	30g
白菜	50g
人参	10g
卵	1個(50g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(15g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
水	150cc

<作り方>

ゆで卵を作っておく。
鍋に分量の水とめんつゆを入れ、沸騰させる。
に食べやすい大きさに切った野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
器に湯通ししたうどんを入れ、をかけ、ゆでたまごを添える。



ごはんをメインで食べたい時にも、たんぱく質のおかず(肉・魚・卵・豆製品)と野菜のおかずを忘れずに組み合わせて食べましょう。

3つの器が基本です。

1つ目の器 主食(ごはん、パン、めん類等)

2つ目の器 主菜(魚、肉、卵、豆製品等)

3つ目の器 副菜(野菜、きのこ、海藻等)

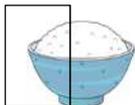


炭水化物の多い食品



ごはん150gと同じカロリーの食品です。
炭水化物が多い食品をとり過ぎないように気を付けましょう。

食パン90g (6枚切1.5枚) (8枚切2枚)	ロールパン75g (2個半)	うどん・ゆで 240g(1玉)	そば・ゆで 180g	中華麺・蒸し 120g	スパゲッティ・干 60g	もち100g (2個)



ごはん50gと同じカロリーの食品です。
炭水化物が多い芋類や野菜を食べるときには、ご飯を少し減らしましょう。

じゃがいも 110g(中1個)	さつまいも60g	さといも140g (中3個)	ながいも120g	西洋かぼちゃ 90g	とうもろこし 90g(中1/2本)	ゆであずき 60g

6. 体調不良の時の食事のポイントとおすすめレシピ

< 下痢の時 >

下痢は、水分が異常に多い便が頻回に排泄される状態をいいます。軟便、ひどい場合は水様便になります。

下痢が続くと体力が消耗し、脱水状態にもなります。

食事に注意をして、安静にしていなくても回復しない時には、早めに医師に診てもらいましょう。

ポイント

水分をしっかり補給しましょう。

腸の負担になる食品は避けましょう。



食物繊維の多い食品
消化が悪く、腸の負担がかかります。



刺激物
腸に刺激を与えます。



ガスを発生する食品
腸内で発酵してガスを発生させ、腸を刺激します。



冷たい食品
下痢を助長します。

消化のよい食べ物を少しずつ、こまめに食べましょう。

油の少ない、やわらかい食べ物を選びましょう。

おすすめレシピ



りんごのくず煮

< 材料(2人分) >

りんご 100g
片栗粉 大さじ2(18g)
砂糖 大さじ1(9g)
水 100cc

< 作り方 >

りんごは皮をむき小さめのさいの目切りにする。
片栗粉は水で溶いておく。
鍋にりんごと水を入れ、りんごが透明になるまで煮る。
砂糖、 を入れ、透明になったら火を止める。

< 栄養価(1人分) > エネルギー 60kcal、たんぱく質 0.1g、塩分 0.5g

くず湯

<材料>

片栗粉 大さじ2(18g)
砂糖 大さじ1(9g)
熱湯 200cc
水 大さじ1(15cc)

<作り方>

カップに片栗粉と砂糖を入れ、水で溶いておく。
溶いておいた片栗粉をスプーンで混ぜながら一気に熱湯を入れて手早く混ぜる。
よくかき混ぜて、だまなく混ぜれば出来上がり。

<栄養価(1人分)> エネルギー 94kcal、たんぱく質 0g、塩分 0g

白粥

<材料>

米 1/2カップ
水 1・1/2カップ

<作り方>

鍋に分量の米と水を入れ、20～30分吸水させる。
ふたをして40分ほど煮る。
10分程度蒸らす。

<栄養価(粥150g:茶碗1杯分)> エネルギー 107kcal、たんぱく質 1.7g、塩分 0g

白粥だけで食べにくい時には、梅干し、味噌、塩、たまご、鮭フレークを少し混ぜながら食べるといまよ。



煮込みうどん

<材料>

うどん 1/2玉
パックだし 1袋
めんつゆ 大さじ1
水 適量
白菜・人参 適量

<作り方>

パックだしを入れた水を沸騰させる。
うどん、具、めんつゆを入れ、やわらかくなるまで煮込む。

<栄養価> エネルギー 149kcal、たんぱく質 4.1g、塩分 2.0g

簡単！時短！おかゆの作り方

お粥は米から作る他、ごはんからも作れます。
出来上がったお粥は、小分けにして、冷凍するとすぐに使えて便利です！

ごはんから炊く方法

鍋にご飯1/2カップと水1カップを入れ、ふたをして20分ほど煮る。
7～8分蒸らす。
ごはんを包丁で刻んでから煮ると早く出来上がります。

電子レンジで炊く方法

大きめの耐熱容器にご飯1/2カップと水1カップを入れ、端を少し開けてラップをする。
レンジ(500W)で約5分間加熱する。
取り出して、ラップのまま約10分間蒸らす。



6. 体調不良の時の食事のポイントとおすすすめレシピ

< 風邪の時 >

風邪は、肺炎など重大な病気を招くことがあります。
十分な休養を取る、室内の温度・湿度を適度に保つ、消化がよく、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。

ポイント

体を温め、消化のよい食事にすることが基本です。

咳や喉の痛みがある時は・・・

喉を刺激する固い物、辛い物、酸味の強い物、熱い物は避けましょう。
茶碗蒸し、湯豆腐、ゼリー、アイスクリーム、ポタージュスープなど喉ごしのよい物が食べやすいでしょう。

鼻水・鼻づまりがある時は・・・

汁物など、体の温まるものを食べましょう。

熱がある時は・・・

スポーツドリンクなど水分をこまめに補給しましょう。

吐き気がある時は・・・

吐き気が落ち着いたらお粥やスープなど消化のよい物から少量ずつ食べましょう。



おすすすめレシピ



鶏のじぶ煮

< 材料 >

鶏もも肉皮なし	60g
{ 塩	少々
{ こしょう	少々
片栗粉	小さじ1(3g)
酒	大さじ1(15g)
みりん	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
和風だしの素	0.5g
ほうれん草	70g
水	150cc

< 作り方 >

ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
鍋に、酒・みりん・しょうゆ・水・顆粒だしを入れ、沸騰したら鶏肉、ほうれん草の順に入れ煮る。

< 栄養価(1人分) > エネルギー 140kcal、たんぱく質 15.2g、塩分 1.1g

たまご雑炊

<材料>

白飯	100g
水	150cc
卵	1個(50g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
塩	少々(0.5g)
かつお節	1.5g
生姜	適量
こねぎ	10g

<作り方>

鍋に水を入れ沸騰させ、白飯を入れ、粘りが出るまで煮る。
溶き卵、かつお節、しょうゆ、塩、おろし生姜を入れ混ぜ合わせる。
最後にこねぎをちらす。

生姜を入れて体も
ぽかぽかに！



<栄養価(1人分)> エネルギー 254kcal、たんぱく質 10.2g、塩分 1.2g

りんごきんとん

<材料>

さつまいも	60g
りんご	40g
砂糖	大さじ1(9g)
塩	0.1g

<作り方>

さつまいもは皮をむいて水にさらす。
りんごは皮をむいていちょう切りにして、塩水につける。
を鍋に入れ、少量の水、砂糖を加えて、弱火で水気が無くなるまで煮る。
鍋の中で軽く潰してから盛りつける。

<栄養価(1人分)> エネルギー 129kcal、たんぱく質 0.8g、塩分 0.1g

脱水に御用心！

体内の水分は栄養素や酸素の運搬、老廃物の排泄、体温の調節など、大切な役割を果たしています。

皮膚や唇・口腔内の乾燥、微熱などがある場合は、水分が不足している可能性がありますので、適切な水分補給に努めましょう。

高齢者が脱水症になりやすい理由

身体の水分量が減る

筋肉量が減ると体内の水分が失われます。

腎臓の機能が低下する

老廃物を排出するのに、より多くの尿量が必要になります。

感覚機能が低下する

身体の中の水分が不足していても喉の渇きをおぼえにくくなる傾向があります。

利尿剤の影響

心不全や高血圧の治療薬として使用される利尿剤が脱水の危険因子になることがあります。

水分摂取を控えている

おむつをしたくないから、家族がトイレ介助してくれる時間が決まっているから・・・と水分を控える人がいます。



食事と飲み物から1日1～2ℓは水分をとりましょう！

6. 体調不良の時の食事のポイントとおすすめレシピ

< 便秘の時 >

高齢者は、腸の運動能力が低下したり、活動量の低下、水分不足などから便秘になりがちです。

便秘による膨満感や不快感は食事摂取低下につながり、低栄養の原因にもなります。

適度な運動や水分補給をして便秘を防ぎましょう。

ポイント

水分をしっかり補給しましょう。

喉が乾いていなくても、こまめに水分補給をして、1日1~2リットルは飲むようにしましょう。

食物繊維をとりましょう。

食物繊維には、水に溶けない不溶性食物繊維（ごぼう、いも、豆、きのこ類等）と水に溶ける水溶性食物繊維（こんにやく、海草、野菜、果物等）があります。

不溶性食物繊維は便の量を増やして排便を促します。

水溶性食物繊維は腸内環境を整え、血糖やコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。

乳酸菌などで腸内環境を整えましょう。

ヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品（納豆、ぬか漬け、キムチ）等には、腸内環境を整える乳酸菌などが多く含まれます。積極的に食べましょう。

おすすめレシピ



ネバネバたまご炒め

< 材料 >

長いも	50g
しめじ	25g
ほうれん草	1/4束(50g)
卵	1個(50g)
塩	少々
ごま油	小さじ1.5(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)

< 作り方 >

長いもは皮をむいて乱切りにする。

ほうれん草はゆでておく。

たまごは割りほぐして、塩少々を混ぜておく。

フライパンにごま油の半分を熱し、長いも、しめじを入れ炒める。

長いもの表面がきつね色になったら、残りのごま油を入れ、卵を炒める。

ほうれん草としょうゆを加え混ぜ合わせる。

< 栄養価(1人分) >
エネルギー 246kcal
たんぱく質 14.8g
塩分 1.2g

おろし納豆

<材料>

納豆 1パック
大根 30g
かつお節 少々
しょうゆ 小さじ1/2(3g)

<作り方>

大根はすりおろして水を切っておく。
納豆に大根おろし、かつお節、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。

<栄養価(1人分)> エネルギー 98kcal、たんぱく質 9.2g、塩分 0.8g



焼きバナナのヨーグルトかけ

<材料>

バナナ 1本(100g)
プレーンヨーグルト 100g

<作り方>

バナナは皮付きのままオーブントースターに入れ、5~8分程度焼く。

皮をむいて、食べやすい大きさに切り、ヨーグルトをかける。

<栄養価(1人分)> エネルギー 148kcal、たんぱく質 4.7g、塩分 0.1g



さつまいものすりながし汁

<材料(2人分)>

さつまいも 100g
鶏挽肉 50g
酒 大さじ1(15g)
だし汁 2カップ
しょうゆ 小さじ1/2(3g)
塩 小さじ1/4(1.5g)

<作り方>

さつまいもは皮をむき、水にさらしておく。

鍋に鶏挽肉を入れ、酒、だし汁を少しずつ加え、肉をほぐす。

を火にかけて肉が固まらないように混ぜながら煮る。

煮立ったらアクを取り、火を弱め10分ほど煮て、しょうゆと塩で味を整える。

さつまいもをおろし金ですりおろし、に加えながら弱火で煮る。

汁が透き通ってとろみがついたら出来上がり。

<栄養価(1人分)>

エネルギー 117kcal
たんぱく質 5.9g
塩分 1.1g

脂質に含まれている脂肪酸が大腸を刺激します。
適度に脂質をとるといいまるよ。



6. 体調不良の時の食事のポイントとおすすすめレシピ

< がん：食欲不振の時 >

がんの治療では、食欲不振が現れることが多くあります。

食欲不振は、大きく2つの要因に分類されます。

身体的要因：抗がん剤治療や放射線治療の副作用による吐き気、口内炎等

心理・社会的要因：精神不安やストレス、心理状態、不快な生活環境等

原因が明らかであればそれを改善することが大切ですが、原因が分からないことも多いものです。以下のポイントを参考に、患者さんに合った方法を探してみてください。

ポイント

食事時間にこだわらず、吐き気などの症状がなく気分のよい時に、食べたいものを食べましょう。

「食事」の時間や内容にこだわらず、食べられるものを食べられるだけ食べるところから始めましょう。

好みの味付けや温度、食感を探しましょう。

さっぱりしたもの、味の濃いもの、冷たいもの、温かいもの等食べやすいものを見つけましょう。

少量ずつ盛り付けて食べましょう。

食欲のない時には、料理の見た目で負担に感じることがあります。食べきれる程度に少量ずつ盛り付けて見た目の負担を減らしましょう。

主食を変えてみましょう。

ごはんはおにぎりや酢飯にすることでおいが減ります。麺類やパンに変えてみるのもよいでしょう。

箸休めや汁物を取り入れましょう。

栄養補助食品を利用しましょう。

食べたいものが見つからない、「少量で高栄養をとりたい」場合は栄養補助食品の利用もよいでしょう。

公益財団法人がん研究振興財団「食事に困った時のヒント」

参考：少量で高栄養の食品（例）



おにぎり1個(100g) = 160kcal

プリン 1個 約150kcal	アイスクリーム 1個 約250kcal	高カリ-ゼリー-飲料 1個 約180kcal	ゼリー-状栄養剤 1個 約150kcal	栄養剤 1本 約200kcal
				

カロリーは参考値です。商品により異なります。

おすすめレシピ



湯引きささ身のゆずみそかけ

<材料>

ささ身 1本
片栗粉 適量
ゆず味噌 小さじ1

<作り方>

ささ身は筋を取り、斜めそぎ切りにして、片栗粉をまぶしてゆでる。

中まで火が通ったら、器に盛り付けゆず味噌をかける。

<栄養価(1人分)> エネルギー 58kcal、たんぱく質 9.5g、塩分 0.4g

タラのカレー風味ムニエル

<材料>

生たら 1切(80g)
塩 少々
小麦粉 大さじ1(9g)
カレー粉 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2(2g)

<作り方>

タラの両面に塩を振り、臭みをとる。

小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、タラの表面にまぶす。

フライパンに油を熱し、タラの両面を火が通るまで焼く。



「食事に困った時のヒント」

<栄養価(1人分)> エネルギー 117kcal、たんぱく質 14.9g、塩分 0.4g

手まり寿司

<材料>

酢飯 適量
好みの刺身や漬物 適量
青じそ 適量

<作り方>

ラップに酢飯をのせ、一口大に丸く握る。

に好みの刺身や漬物をのせ、形を整える。



「食事に困った時のヒント」

ゆずシャーベット

<材料>

ゆず(絞り汁) 100cc
水 100cc
砂糖 25g

<作り方>

材料を全て混ぜ合わせ、アルミバットや製氷皿に流す。冷凍庫で凍らせる。

時々かき混ぜるとふんわり凍ります。



6. 体調不良の時の食事のポイントとおすすめレシピ

< がん：胃切除後 >

胃は食べ物を貯留し、消化する働きをしています。胃が切除されると、これらの機能が障害されます。また、しばらくは胃の機能が低下しているため、消化のよい食事を、体調に合わせて食べる事が大切です。

食べ方のポイント

よくかんで、ゆっくり食べましょう。

よくかむことで、唾液と食べ物がよく混ざり、胃腸の負担が軽くなります。食べ物を少しずつ腸に送り出す働きを補います。

食事の回数を多くしましょう。

1度にたくさん食べられない間は、不足分を間食で補うようにしましょう。

食事内容は段階的に進めましょう。

消化の悪い食品は一度にたくさんとらないようにしましょう。

食後は安静にしましょう。



食事内容のポイント

毎食バランスよく食べましょう。

主食・主菜・副菜など3つの器をそろえるようにしましょう。



消化吸収のよい食品、調理方法を選びましょう。

胃の切除後は、短い時間で食べ物が腸を通過し、吸収が十分にできず、下痢をすることがあります。

< 控えた方がよい食品 >

- ・油っぽい料理（揚げ物）、脂肪を多く含む食品（ベーコン等）
- ・繊維の多い食品（すじの固い野菜、きのこ類、海草類、皮ごと食べる食品等）
- ・甘味の強い食品

刺激物を控えましょう。

嗜好品（コーヒー等）や香辛料、炭酸飲料は少量から始めましょう。

衛生に注意しましょう。

胃酸の分泌が低下するため、食べ物に付いた細菌が腸で繁殖し、下痢をすることがあります。食事前の手洗い・うがいや、調理する際の加熱温度にも気を付けましょう。



こまめに水分補給をしましょう。

おすすめレシピ



フレンチトースト

<材料>

食パン 6枚切1枚
牛乳 75cc
卵 1/2個
砂糖 小さじ2(6g)
バター 10g

<作り方>

牛乳、卵、砂糖をよく混ぜ、食べやすい大きさに切った食パンを浸す。
フライパンにバターをとかし、両面をよく焼く。

<栄養価(1人分)> エネルギー 344kcal、たんぱく質 11.3g、塩分 1.1g

チーズ蒸しパン

<材料 カップ4個分>

薄力粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 50g
牛乳 100cc
プロセスチーズ 2個

<作り方>

プロセスチーズは小さめのさいの目切りにする。
薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜ合わせてから、牛乳を少しずつ加えて、ぽってりするまで混ぜる。
チーズを入れてざっくり混ぜ合わせる。
カップに流し、電子レンジ(500W)で1~2分加熱する。

<栄養価(1個分)> エネルギー 184kcal、たんぱく質 4.6g、塩分 0.4g

ベークドポテト

<材料>

じゃがいも 1個
ハム 1枚
塩・こしょう 少々
とろけるチーズ 1枚

<作り方>

じゃがいもは電子レンジで加熱して、スプーンなどで潰す。
細切りにしたハムをじゃがいもに混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
耐熱容器かカップに入れ、チーズをのせて、トースターで焼き目が付くまで加熱する。

<栄養価> エネルギー 134kcal、たんぱく質 5.9g、塩分 0.6g

ダンピング症候群

「ダンピング症候群」とは、食べた物が急速に腸の中に流れ込むことにより起こる諸症状(めまい、腹痛など)です。

前期ダンピング症候群：食後30分以内に、冷や汗や動悸、めまい、脱力感等が起きます。

後期ダンピング症候群：食後2~3時間後に、めまい、脱力感、発汗、震えなどが起きます。糖분을補うと改善できます。





カリウム制限のポイント 工夫しましょう!

～ 医師の指示に従い「低たんぱく食」を行うことが基本です～

たんぱく質を多く含む肉や魚、豆製品、乳製品は比較的多くのカリウムを含んでいます。つまり、たんぱく質制限をするとおのずとカリウム制限にもなります。また、たんぱく質が少なくてもカリウムを多く含む食品がいくつかありますので、これらの食品は、食べる量に注意しましょう。



カリウムを多く含む食品は、食べる頻度や食べる量を減らしたり、調理方法を工夫しましょう。

たんぱく質

すべてに比較的多く含まれています。多量摂取に注意しましょう。



果物

メロン、アボカド、バナナは高カリウムです。ドライフルーツ(干し柿・干しぶどう)は濃縮されて多量のカリウムを含むので食べないようにしましょう。果物は生より缶詰にし、シロップは捨てましょう。



野菜類

青菜や里芋・サツマイモ、納豆は高カリウムです。カリウムは水溶性です。材料は細かく切り、水によくさらすことで約1～2割減ります。また、茹でることで約3～4割減るものもあります。茹でたお湯にはカリウムが溶け出しているので捨てましょう。電子レンジでの加熱ではカリウムは減らないので注意が必要です。



海藻類

ひじきやワカメなどの海藻類は大量に食べないようにしましょう。



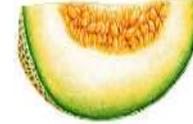
飲み物のカリウム量 100g 当たり (単位: mg) 日本食品標準成分表参照						
	玄米茶	7		麦茶	6	
	煎茶	27		紅茶	8	
		番茶	32		ウーロン茶	13
		玉露	340		ほうじ茶	24
	インスタントコーヒー 【大さじ1杯(6g)】	216		りんごジュース(濃縮還元)	110	
	コーヒー	65		りんごジュース(30%)	24	
	コーヒー飲料	60		オレンジジュース (濃縮還元)	190	
	ココア粉末 【大さじ1杯(6g)】	44		オレンジジュース(30%)	57	
	成分無調整豆乳	190		トマトジュース	260	
	牛乳	150		サイダー	Tr 微量	
アルコールのカリウム量 100g 当たり (単位: mg) 日本食品標準成分表参照						
	清酒	5		ウイスキー	1	
	発泡酒	13		ワイン(白)	60	
	ビール	34		ワイン(赤)	110	

カリウムの多い食材

* (mg) はカリウム量です。



バナナ 100g
(350mg)



メロン 100g
(360mg)



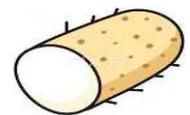
干し柿 30g
(201mg)



さつま 80g
(432mg)



里芋 2個 80g
(448mg)



長いも 80g
(344mg)



納豆 1パック 50g
(330mg)



木綿豆腐 1/3丁 100g
(140mg)



乾燥ひじき 5g
(220mg)



乾燥昆布 5g
(265mg)

平成 27 年度ヘルシーライフ推進員等研修会名簿

ヘルシーライフ推進員	豊田 悦子
〃	豊田 和子
〃	市川 しず子
〃	相野田 まり
在宅栄養士	坂本 美子
〃	加藤 香乃
〃	高野 日出子
〃	植木 亜紀
〃	柴 喜代子

栃木県県東健康福祉センター

所 長	柴野 哲実
主幹兼部長補佐（総括）	金澤 秀行
部長補佐兼健康対策課長	奥山 啓子
健康対策課 栄養難病副主幹	齋藤 保子
栄養難病主任	桑野 寛子
栄養難病主任	大貫 瑞恵

平成 28 年 3 月発行

作成 県東健康福祉センターヘルシーライフ推進員等研修会

発行 県東在宅医療推進支援センター

〒321-4305 真岡市荒町 2-15-10

栃木県県東健康福祉センター 健康対策課

TEL 0285-82-3323

FAX 0285-83-7003