



柏フレイル予防プロジェクト 2025

# 乳幼児食レシピ集

作成 東葛北部認定栄養ケア・ステーション



東葛北部認定栄養ケア・ステーションマスコットキャラクター

## はじめに <フレイルは全年齢にあてはまります>

皆さんは、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

全身が徐々に弱っていく状態を意味します。

高齢者の方だけではありません。特に15歳までの子供の時期の問題でもあるのです。

フレイルの一つの入り口がお口のフレイル(オーラルフレイル)です。

年を取ってお口の機能が低下していくと、歯周病で歯が抜けたり、舌の力や噛む力が低下し、口の機能が徐々に低下していくこと(口腔機能低下症)で、やわらかいものだけを食べたり、偏食が多くなり、栄養のバランスが崩れてくることにより、体全体も虚弱になります。

一方、子どもの時期のフレイルは、食べる機能、話す機能、呼吸する機能が十分に発達していない、又は、正常に獲得できない状態(口腔機能発達不全症)でフレイルになります。

症状としては、うまく噛めない・うまく飲み込めない・うまく話せない(「さしすせそ」が

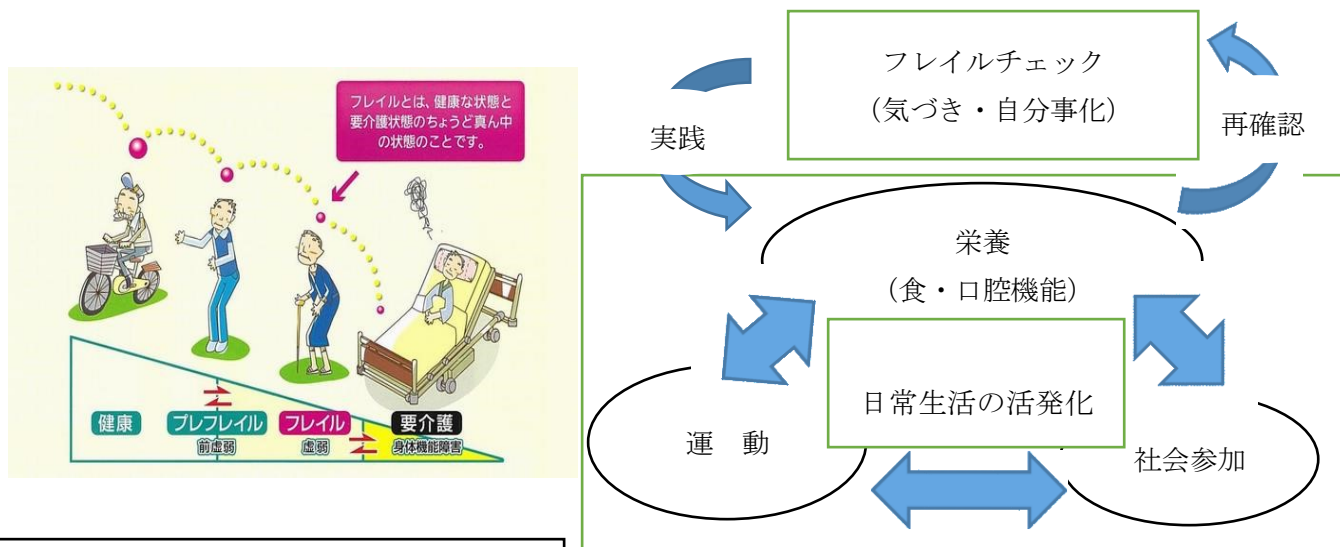
「しゃしゅしえしょ」になる等)・口が開いてよく口呼吸になる等です。

自分で症状が自覚しにくいので、専門的な関与が必要です。オーラルフレイルの予防は、

かかりつけの歯医者さんを持つことです。

柏市ではこの「フレイル」予防に力を入れています。

フレイル予防には3本柱があります。



出典：柏市フレイル予防ハンドブック  
(監修・東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝也機構長)

私達、東葛北部認定栄養ケア・ステーションでは、この3本柱の「栄養」にスポットをあてました。

柏市公益活動育成補助金(たまご補助金)の支援を受けて一昨年度 39 回の調理実習や試食つき講座を行いました。さらに、フレイルランチも 11 回提供しました。その中で「よちよち広場」の食育講座で取り上げた「親の食事を取り分けて作るには？」等、皆様にお勧めしたいものをピックアップして幼児食レシピ集を作りました。是非、作ってみてください。

又、近年自然災害が多く、乳幼児の避難生活は大変でした。日本栄養士会では、2018 年 11 月に設立した「日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)」において、災害時の乳幼児支援を目的とした「赤ちゃん防災プロジェクト」を発足し母乳代替食品(粉ミルク・液体ミルク)の備蓄を推奨しています。私達は、2019 年 3 月に初めて日本で発売が解禁された「液体ミルク」を取り上げ、調べたり、日本栄養士会より依頼を受け、レシピを開発したのもも載せました。

このレシピ集は柏市民公益活動育成補助金交付事業により作成しました。

是非、地域の中で元気に暮らすためにご両親・若い世代自身の健康をチェックしてみてください。私たちも子供たちの健やかな成長の為に協力致します。



柏市民公益活動育成補助金交付事業

私たちは千葉県東葛北部地域(柏市・松戸市・我孫子市・流山市・野田市)等に在住し、フリーで活動する管理栄養士・栄養士の集まりです。

当ステーションは、「東葛北部在宅栄養士会」が立ち上げ、(公社)日本栄養士会より認定を受けたステーションです。

私たちの活動は栄養士の資質の向上や住民の健康づくりに関する活動を行い、地域住民の健康維持と増進に寄与することを目的として活動しています。

**「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していく」**中で

お母さんのお腹の中から亡くなるまで栄養士が地域の中で何かお手伝いできないかと思っています。

「特定保健指導」や「介護予防グループ支援」「在宅訪問栄養食事指導」「健康講座」「食事療法教室」「よちよち広場」「男性料理教室」等。これからも地域の皆さまのお役に立つように努力して参ります。

**是非、お声をおかけくださいませ。**

連絡先 代表 中村信子 090-8000-6015

メールは ezk05307@gmail.com

## 人参すりおろしご飯

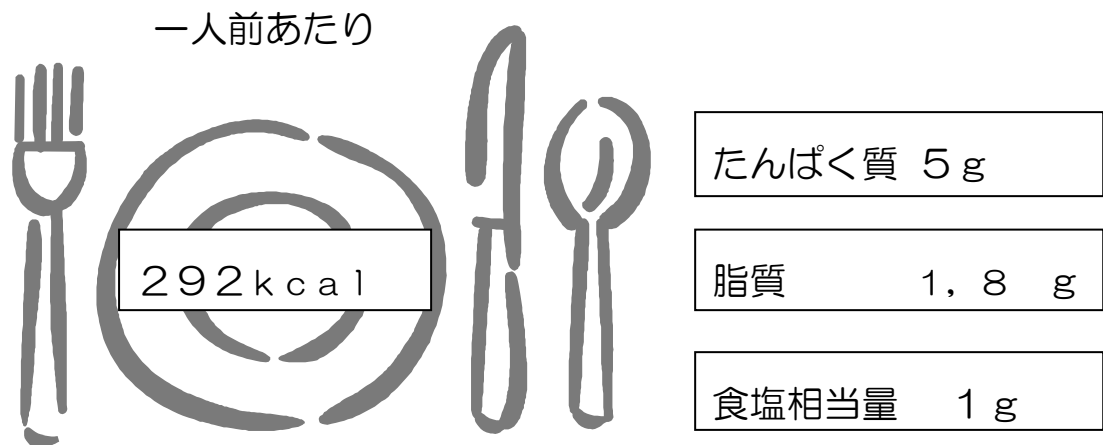
<材料> (大人6人分)

米...	3合
人参...	1本
昆布...	5cm角1枚
ごま油...	大さじ1/2
塩...	一つまみ
かいわれ大根...	1/2

<作り方>

- ① 米を研いで炊飯器の内釜に入れてそこへ人参をすりおろして入れる。
- ② ①に塩と昆布を入れ、目盛りの分量より少し多めの水で炊く。
- ③ 人参ご飯が炊けたら
  - ・離乳期用は適量を小鍋に移し、だしと水を加えて粥状に煮る。
  - ・幼児期用はご飯適量にごま油小1たらして混ぜる。
  - ・大人用は更に塩を足して調味する。かいわれ大根を3cmに切って添え苦みと食感をプラスする。

<栄養価は大人一人分です>



幼児

## お焼き

<材料> (幼児2人分)

ご飯...	100g
小麦粉...	大さじ1
卵...	1個
桜えび...	大さじ1
わけぎ(みじんきり)...	大さじ1
スライスチーズ...	1枚
油...	小さじ1

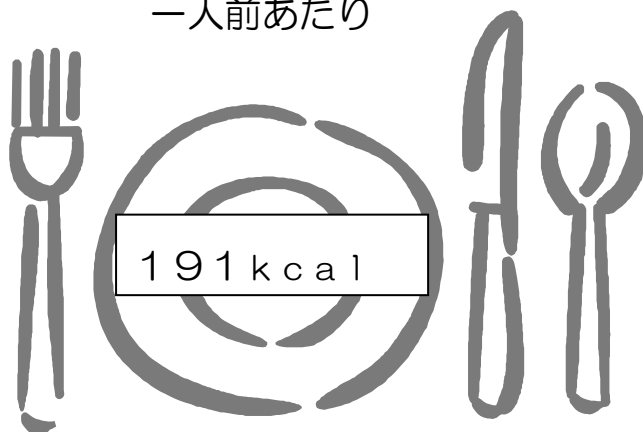
<作り方>

- ① ご飯はざるに入れ、水で洗い、水気を切る。
- ② ご飯に小麦粉をまぶし、卵、桜えび、わけぎを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを温めて油をしき、②をスプーンですくい、4つに丸く流す。

スライスチーズを4等分して上にのせ、中火で2～3分焼き、裏返してさらに1～2分焼く。

<栄養価は幼児一人分です>

一人前あたり



191kcal

たんぱく質 8,1g

脂質 12,2g

食塩相当量 0,4g

乳幼児

## フレンチトースト

&lt;材料&gt; (大人2人+子供1人分)

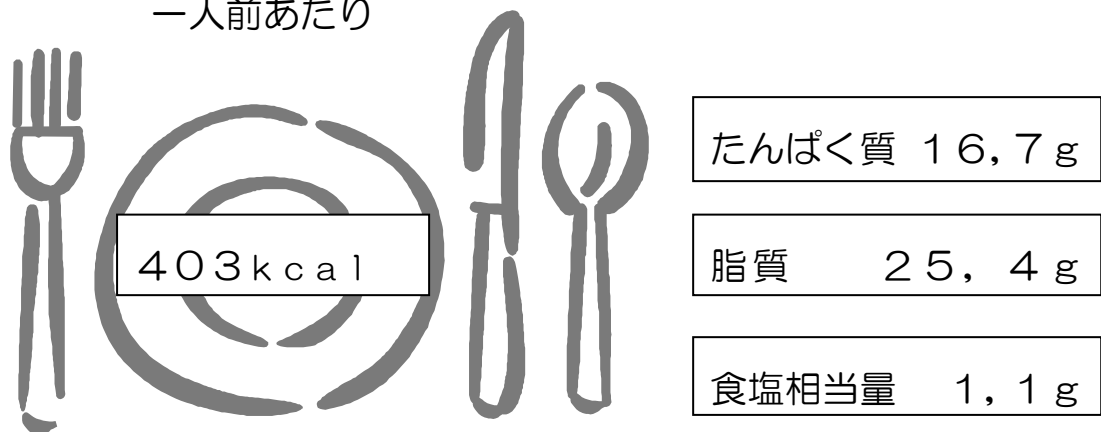
食パン (8枚切り)... 4枚  
 牛乳... 3/5カップ  
 卵... 3個  
 砂糖... 大さじ1と1/3  
 油又はバター... 大さじ1と1/2  
 \*\*\*A\*\*\*  
 イチゴジャム... 大さじ1と1/2  
 水... 大さじ1と1/3

&lt;作り方&gt;

- ① ボールに牛乳、砂糖、卵を入れ、よく混ぜる。
- ② 食パンは1枚を4等分し、①に両面を漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱して②を並べ、蓋をして弱火で両面を焼く。
- ④ Aは合わせて煮立たせる。  
 [2歳~3歳] フレンチトースト4枚を皿に盛り、④の1/4量をかける。  
 [1歳] フレンチトースト3枚を一口大にする。

&lt;栄養価は大人一人分です&gt;

一人前あたり



幼児

## 肉団子と角切り野菜のスープ煮

<材料> (大人2人+子供1人)

豚挽き肉... 150g

\*\*\*A\*\*\*

長葱 (みじんきり)... 大さじ1

しめじ (みじんきり)... 1/4P

鶏がらスープ.. . 大さじ2

塩... 少々

\*\*\*\*\*

白菜... 1と1/2枚

パプリカ (赤・黄)... 各 1/6個

ラー油、しょうが汁... 適量

<作り方>

- ① ボールに豚挽き肉とAを入れてよく練り、14等分にしてボール状に丸める。
- ② 白菜とパプリカは角切りにする。
- ③ 鍋に水1と1/2カップ、鶏がらスープの素小さじ1、塩小さじ1/2を煮立たせ、①を加えて2分後、②を加えてさらに3~4分煮た後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③の4/5量を大人2人分に分けて器に盛り、ラー油、しょうが汁をかける。  
 [2~3歳] ③の1/5量を器に盛り完成。  
 [1歳] 2~3歳の肉団子を崩して食べやすくする。  
 <栄養価は大人一人分です>

一人前あたり



183kcal

たんぱく質 11.1g

脂質 12.3g

食塩相当量 1g

乳幼児

## じゃがいもとキャベツの味噌汁

<材料> (大人3~4人分+子供1人分)

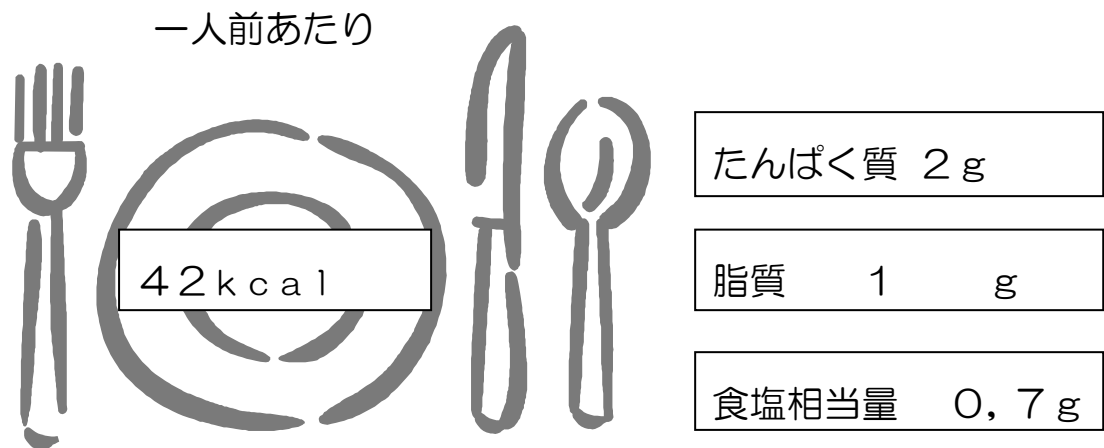
じゃがいも... 中1個  
 キャベツ... 2枚  
 油揚げ... 1/2枚  
 だし... 800cc  
 味噌... 大さじ3強

☆具材は他にも、かぼちゃ・かぶ・大根・にんじん・白菜・ほうれん草を!

<作り方>

- ① じゃがいもは5mm幅のいちょう切り、キャベツは一口大に切る。  
油揚げは油抜きしてから1cm幅の細きりに切る。
- ② 鍋にだしと①を入れ、蓋をして煮る。
- ③ ②に火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れ、中火で温める。  
[7~12か月]  
味噌を入れる前にじゃがいもとキャベツを取り出し、だしで、くたくたに煮て潰す。  
[12か月~18か月]  
キャベツ、油揚げは小さめに切る。味噌汁を同量のだしでのばす。

<栄養価は大人一人分です>





災害用ミルクを使った8～11か月乳児のレシピ

**かぼちゃのサラダ**

＜材料＞（9か月児1人分）

かぼちゃ...	30g
しらす干し...	7g
災害用ミルク...	30cc
粉チーズ...	小さじ1/2
トースト...	8枚切り食パン1/2枚

＜作り方＞

- ① かぼちゃは皮をむいて茹でて潰す。
- ② しらす干しは茹でて水気を絞りみじん切りにする。
- ③ 鍋に①、②、ミルク、粉チーズを入れて加熱する。
- ④ トーストに③を平らに伸ばし、1cm角に切る。

＜栄養価は幼児1人分です＞

一人前あたり



123kcal

たんぱく質 5,5g

脂質 2,9g

食塩相当量 0,6g

災害用ミルクを使った8～11か月乳児のレシピ

**オーロラサラダ**

＜材料＞（8か月児1人分）

皮むきさつま芋...	50g
トマト水煮缶...	30g
ささ身...	15g
災害用ミルク...	30cc

＜作り方＞

- ① 鍋に水とさつま芋を入れて柔らかく茹で、潰す。
- ② ささ身は筋を取り、しっかり茹でて取り出し、包丁で細かく切ってすり鉢でする。
- ③ 鍋に①、②、トマト水煮缶、ミルクを入れて煮る。

＜栄養価は幼児1人分です＞

一人前あたり



109kcal

たんぱく質 4,6g

脂質 1,2g

食塩相当量 0g

災害用ミルクを使った8～11か月乳児のレシピ

## 固ゆで卵のポテトグラタン

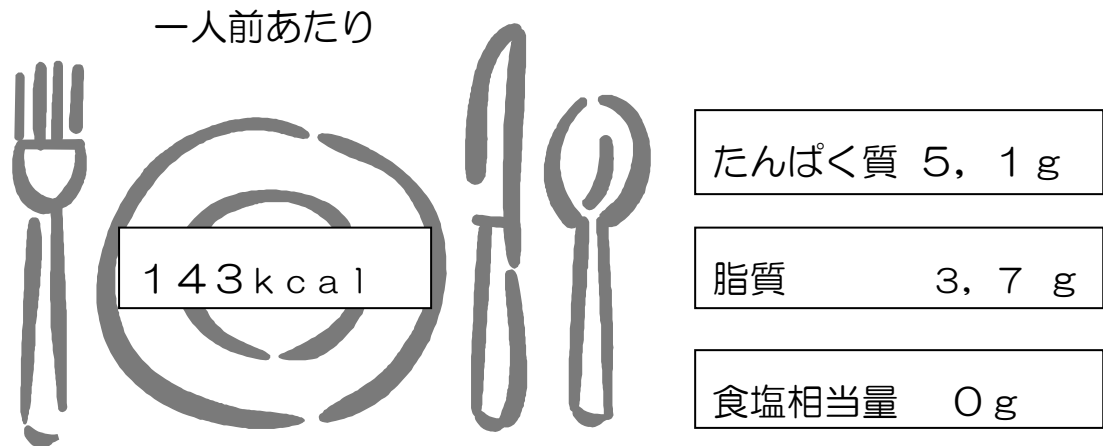
<材料> (8か月児1人分)

固ゆで卵... 全卵 1/3  
 皮むきじゃがいも... 75g  
 小松菜... 10g  
 皮むき人参... 10g  
 災害用ミルク... 75cc

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ、じゃがいもと人参を入れて加熱し、沸騰したら小松菜を入れ、茹でる。
- ② 小松菜は水気を絞りみじんきりにする。  
人参はみじん切りにし、じゃがいもは潰す。  
固ゆで卵はみじん切りにする。
- ③ ボールに②、ミルクを入れてよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、電子レンジ500wで1分加熱する。

<栄養価は幼児1人分です>



幼児

## ささ身の甘酢炒め

<材料> (大人2人+子供1人分)

ささ身... 200g

油... 小さじ2

\*\*\*A\*\*\*

トマトケチャップ... 大さじ1

砂糖... 小さじ1

醤油... 小さじ1/2

酢... 小さじ1/2

\*\*\*\*\*

片栗粉... 小さじ2

水... 大さじ1と1/3

<作り方>

- ① ささ身は筋を取り、薄いそぎ切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ささ身を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加えて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

<栄養価は大人一人分です>

一人前あたり



162kcal

たんぱく質 20,9g

脂質 3,9g

食塩相当量 0,5g

乳幼児

## 野菜の白和え

<材料> (大人2人分+子供1人分)

豆腐 (木綿又は絹)... 1丁 300g

\*\*\*A\*\*\*

白練りごま... 大さじ2

砂糖... 小さじ1と1/2

味噌... 大さじ1

だし... 大さじ1

\*\*\*\*\*

ブロッコリー... 1/2株

人参... 1/4本

<作り方>

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿に乗せ、電子レンジで1～2分温めてから冷まし、水分をしっかりと取る。Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② ボールに①とAを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、人参は細きりにして一緒に茹で、ざるに上げる。
- ④ ②に③を入れて混ぜる。

[7～12か月]

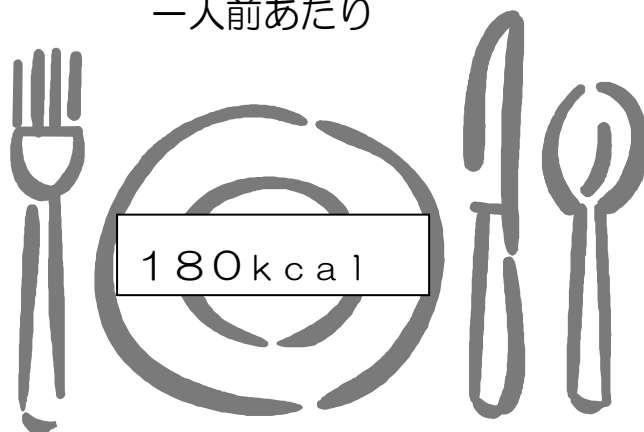
茹でたブロッコリーと人参にだしを加え、火にかけて柔らかくして潰す。

[12～18か月]

長めに茹でたブロッコリーと人参を細かくほぐし、白和えの素を少し加える。

<栄養価は大人一人分です>

一人前あたり



たんぱく質 10,6g

脂質 12,8g

食塩相当量 1,2g

# 1. 「子どもの味覚を育てる」とは、 「いろいろな味の美味しさを知ること」

基本の味は5つ

ポジティブ

甘味

エネルギー源になる糖分があることを知らせる。

ネガティブ

酸味

果物が熟していなかったり、食べ物が腐っているときに酸っぱく感じることから未熟や腐敗の警告。

塩味

体液のバランスを取るのに必要なミネラルがあることを知らせる。

苦み

多くの毒物が苦いことから「ここに毒がある」という警告。

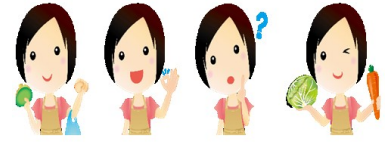
うま味

うま味は生きていく上で不可欠なタンパク質の存在を知らせる。

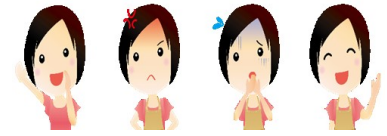


## 2.味覚を育てるメソッド

1.いろいろな食材と味を経験させる



2.繰り返して味を学習させる



3.だしの美味しさを刷り込む

4.美味しいと感じる環境づくりをする

5.子どもの味覚を開花させる

6.子供の味覚の弱点を補う

7.「好き・嫌い」はルールを決めて苦手克服のチャンスを！

早寝・早起き・朝ごはん！

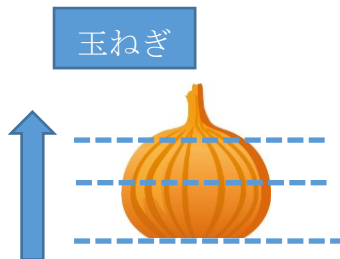
一日の生活リズムを作りましょう！

### 3. 大人の食事取り分け離乳食の作り方・コツ

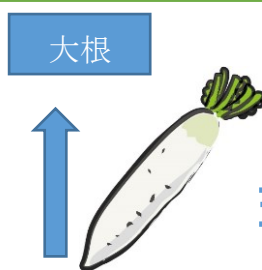
#### <取り分けのルール>

- 1.大人用メニューを作る
- 2.赤ちゃんが食べれない食材や調味料を入れる前に取り分ける。
- 3.取り分けたら大人用には味付けをする
- 4.赤ちゃんの成長に合わせて小さく切る
- 5.鍋で再加熱。器に盛る

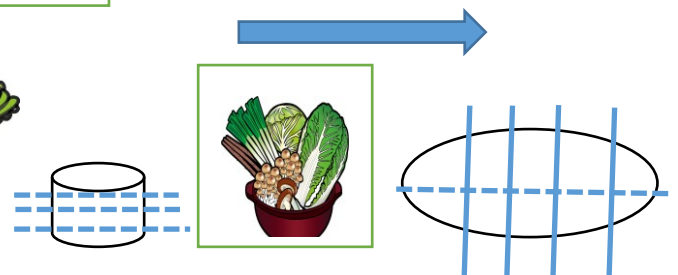
縦の繊維と直角に切る



縦に繊維が走っている  
ので横に切る



縦に切ってから繊維と垂直に



#### ①すりつぶす

料理の過程で子供が食べられる食材を取り出して、だしでのばしながら潰せば、離乳食が簡単に出来上がります

#### ②ほぐす

肉の柔らかい部分をお箸、フォークなどでほぐす。

#### ③薄める・のばす

だしを常備しておく、大人用の味付けのものをだしでのばして薄味に出来ます。

#### ④とろみづけ

飲み込みにくい時期は、片栗粉などでとろみをつけると食べやすいです

#### ⑤刻む

葉野菜の葉先など、赤ちゃんが食べやすい柔らかいところを、食べやすい大きさに刻みましょう。また、野菜は「繊維」を肉は「筋」を断ち切るように切ると赤ちゃんは食べやすくなります。



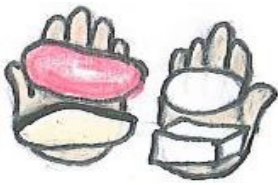
# 4. まず、大人の栄養を見直そう！！

## 主食(炭水化物)



ご飯は毎食1杯から1と1/2杯

## 主菜(タンパク質)



肉 たまご  
魚 とうふ(大豆製品)

## 副菜(ビタミン)



牛乳・乳製品



両手1杯の緑黄色野菜 両手2杯の淡色野菜

手ばかり (1日にこれだけは食べましょう！)

- ①1日3食を規則正しく食べましょう！
- ②一汁三菜が基本  
(ただし、汁物は1日1杯)
- ③和食の基本男パターンで多種類の食品を少量ずつまんべんなく食べましょう！
- ④腸を元気に！便秘は大敵！！
- ⑤発酵食品と食物繊維を一緒に摂る。
- ⑥質の良い睡眠を取る。
- ⑦冷えや低体温はNG！
- ⑧「頭寒足熱」「お腹は冷やさない」
- ⑨寒い冬は首・手首・足首は冷やさない。
- ⑩お風呂はゆっくりつかり、リラックスを！
- ⑪適度な運動を継続する。
- ⑫栄養のバランスが大事！
- ⑬よく噛もう！

**食事の基本**

**主菜**  
(肉・魚・卵・大豆のおかず)

たんぱく質源

**主食**  
(ご飯・パン・めん類など)

炭水化物(糖質)源

**副菜**  
(野菜のおかず)

ビタミン・ミネラル源

※みそ汁は、具材が野菜などの時は副菜、豚汁のように肉や芋類などが入っているときは、主菜と考えます。

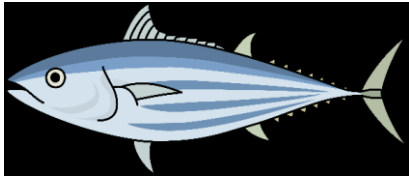
# 子どもの発達の日安

8~9歳	4~5歳	2歳	1歳半	1歳	9~11か月	7~8か月	5~6か月	生後3か月	誕生	5か月	3か月	妊娠7週	月齢 内容	
好きな物が定着	偏食のピーク	拒絶期	いろいろな味を受け入れる。 黄金期				ぐんぐん発達	できはじめ						味覚
		離乳の完了・幼児食へ	パクパク期	3回食 カミカミ期	2回食 モグモグ期	1回食 ゴックン期							食事	
指先でつまむ ← 全部の指でにぎる				手づかみ食べ									食べ方	
つまみ持ち・えんぴつ持ち ← グーでにぎる				スプーン&フォーク										
箸の練習														



子どもに必要な栄養素は？

- ①鉄-----血を作り脳の発育を助ける
- ②亜鉛----成長を助け脳の働きを調整する
- ③不飽和脂肪酸----脳の成長に必要
- ④カルシウム-----  
骨や歯を作り成長期に蓄えられる。



### 食中毒の3原則

食中毒の菌を

1. につけない
2. 増やさない
3. やっつける



東葛北部認定栄養ケア・ステーション