

# いろいろ食べポ in八尾

毎日食べたい10の食品群を『ちょい足し』して  
いつもの料理バージョンアップを提案します!



## ちょい足しレシピのご提案

(ちょい足し食材例)

さ	・かまぼこ・ちくわ・かにかま ⇒ 炒め物や鍋料理、サラダに追加
	・ツナ缶・鮭フレーク ⇒ 惣菜サラダに追加
	・しらす・かつお節 ⇒ お浸しや酢の物(味付きもずく酢など)に追加
あ	・ごま油・アマニ油 ⇒ お浸しや酢の物(味付きもずく酢など)に追加
に	・ウィンナー ⇒ 炒め物や鍋料理に追加
	・サラダチキン ⇒ とろけるチーズ・海苔を乗せてトースターで焼く
ぎ	・チーズ ⇒ 野菜やウィンナーと焼く
	・とろけるチーズ ⇒ インスタントスープ(コーンカップスープなど)に加える
	・ヨーグルト ⇒ サラダや肉料理に加える
や	・乾燥野菜 ⇒ インスタントスープに加える
	・カット野菜 ⇒ 惣菜(冷凍)唐揚げに乗せてポン酢をかける
か	・カットわかめ ⇒ 汁物や煮物に加える
	・味付きめかぶ・もずく ⇒ スライスきゅうりなどを追加
	・海苔つくだ煮 ⇒ 薄い味付けの吸い物に入れる
い	・やきいも ⇒ ツナ缶・マヨネーズと和えてサラダに
	・ポテトサラダ ⇒ たまごを割り入れてトースターで焼いてグラタン風に
た	・玉子豆腐 ⇒ お吸い物や中華スープに加える
	・目玉焼き ⇒ カレーライスや朝ごはんに追加
だ	・ゆで大豆 ⇒ サラダやスープに加える
	・厚揚げ ⇒ とろけるチーズを乗せてトースターで焼く
	・豆腐・厚揚げ ⇒ サラダに添える
	・豆乳 ⇒ 味噌汁や鍋の汁に加える
く	・カットフルーツ ⇒ ヨーグルトやパンケーキに添える

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した、食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
<https://healthy-aging.tokyo/zenkokuban/>「地域で取り組む! フレイル予防  
 スタートブック」を基に八尾市が作成

発行元：八尾市健康まちづくり科学センター