

清須市



P2 フレイル・オーラルフレイルとは ??

P3 フレイル予防のポイント !!

P4 カムカム調理と料理を選ぶコツ !!

P5 カムカムレシピ ✨



野菜摂取推進のためのロゴ  
(清須市健康推進課作成)

日々、元気で過ごすために大切な

## バランスのよい食事

### おいしく食べるための健康な口の維持



について考えてみませんか。

本レシピ集では、自宅でも簡単にできる噛みごたえのあるカムカム料理を紹介しています。普段の食事に噛むことを意識した「カムカム料理」を取り入れましょう。

清須市では、健康日本21清須計画(第3次)に基づく健康づくりのとりくみの一環として「健康な食生活の推進」「歯と口の健康づくり」を推進するため、令和7年度、清須市食生活改善推進協議会と協働し「カムカム健康プログラム※1」について学び市民の皆さまにおすすめしたい「カムカム料理」を考案しました。

<https://www.ohcw-tmd.com/research/kamkam.html>

※1 東京科学大学大学院 松尾ら

### 清須市食生活改善推進協議会 とは

清須市食生活改善推進協議会とは「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉にバランスのよい食事や減塩料理などの啓発活動、料理教室などを通じて地域の食と健康を支えるボランティアです。

\*当協議会活動に関心のある方は、清須市健康推進課までおたずねください。

# フレイル・オーラルフレイル

その予防

加齢に伴い心や体が徐々に弱り、病気になりやすくなり、要介護の状態に近づいていく途中の状態を「フレイル」といいます。フレイルは、健康な状態から要介護に進む中間の時期とされています。そのため、早期にフレイルに気づき、適切な運動、食事に気をつけ積極的に社会参加することで、健康な状態に戻ることができます。

口の機能が低下していく過程を「オーラルフレイル（口のフレイル）」といいます。オーラルフレイルの状態では、かたい食べ物が噛めないことでバランスのよい食事が摂りにくくなり、メタボやフレイル、要介護状態という負のスパイラルに陥ってしまいます。

## オーラルフレイルチェック！

自分の口の健康状態を知って、  
オーラルフレイルの対策をしましょう。



オーラルフレイルのチェック項目	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？	0～19本	20本以上
半年前と比べて固い物が食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、  
2つ以上に該当する場合は「オーラルフレイル」です。

早めに歯科検診を受けましょう。

参考：一般社団法人愛知県歯科医師会・愛知県発行「知っていますか？オーラルフレイル」

# フレイル予防 3つのポイント

## ① 食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。



## ② 身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



## ③ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



参考：厚生労働省・食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

# オーラルフレイル予防 4つのポイント

## ① 見過ごしがちな口の健康に気をつける



【見過ごしがちな口の健康とは】  
歯や歯茎の状態、痛み、しみる、口臭、滑舌低下(発音しにくい)、噛めない食品の増加、口の渇き、食べこぼし、むせる。

## ② 定期的に歯科検診を受ける

毎日の歯みがき、歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使ったお手入れも大切です!



## ③ 食事の栄養バランスを気をつける

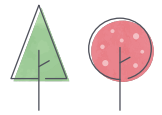


## ④ 食べる時は噛むことを心がける

次のページ(P4)で「カムカム調理の4つのコツ」「カムカム料理を選ぶコツ」をご紹介します。



# カムカム調理の4つのコツ

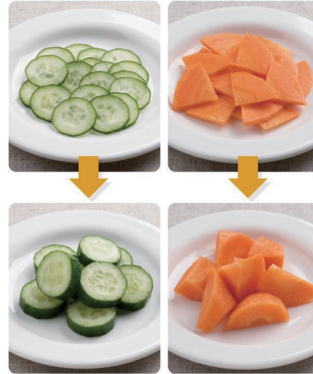


## ① 噛みごたえのある食材を!



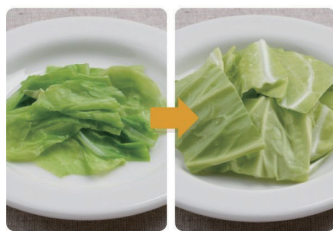
噛みごたえのある食材を使用することで、噛む力と噛む回数を意識した食事になります。例えば、白米よりも玄米を、ひき肉よりも塊肉を、加熱した大根・にんじん・なすよりも生の野菜やごぼう・れんこん・たけのこ・しいたけなどの繊維質なものを取り入れることなどです。

## ② 大きく切る!



食材を大きく切ることで、噛む回数が増え、噛む筋肉をより使います。食材を大きく切ることは、調理方法として比較的すぐ取り入れやすい方法です。

## ③ 加熱を短く!



野菜類は、加熱することで柔らかくなります。その原理を逆に考え、生で食べられる野菜は生で食べる、加熱調理する場合は加熱時間をできるだけ短くするなどの工夫をすることで噛みごたえのある食感が残ります。

## ④ 水分を少なく!



水分を加えると、食事は柔らかくなります。反対に、水分を少なくすることで噛みごたえが高まります。例えば、揚げ物にする、カレーもドライカレーにするなどの工夫ができます。

カムカム健康プログラムより抜粋 (<https://www.ohcw-tmd.com/research/point.html>)

# カムカム料理を選ぶコツ

## ① 栄養バランスを調える

1食の中に「主食1品」「主菜1品」「副菜2品」を入れると栄養バランスがよくなります。

## ② カムカム料理を取り入れる

毎日の食事の中に、噛むことを意識した料理(カムカム料理)を取り入れましょう。



カムカム料理を使ったカムカム弁当の例

カムカム健康プログラムより抜粋 (<https://www.ohcw-tmd.com/research/point.html>)

# 牛肉の野菜巻き

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

●野菜を肉で巻くことで噛みごたえアップ!



## 【材料 2人前】

牛もも薄切り肉 …… 4枚 (200g)  
 長ねぎ …… 1/4本 (25g)  
 ほうれん草 …… 1/2把 (50g)  
 塩 …… 小さじ1/6 (1g)  
 こしょう …… 少々  
 小麦粉 …… 大さじ1 (9g)  
 油 …… 小さじ2 (6g)  
 酒 …… 小さじ1 (5g)  
 付け合わせの野菜 …… 60g  
 (ブロッコリー、ミニトマト、にんじんなど)

## つくり方

- ① 長ねぎは太めの千切り、ほうれん草はゆでて水気をしぼり、3cmに切る。
- ② 牛肉を広げ、塩こしょうをふり、小麦粉をふる。  
 ①の長ねぎ、ほうれん草を均等にのせて巻き、ようじでとめて全体に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 中火で1分加熱した後、裏返して1分加熱。その後、酒を回し入れ、塩をふり、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤ ようじを抜いて半分に切り盛り付ける。付け合わせの野菜を添える。

## Check

清須市の特産野菜を使用しています。  
 ご家庭でもぜひ、宮重大根、にんじん、小松菜など、清須市の特産物を取り入れてください!



栄養価  
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
235	19.2	0.7

# めかじきのアーモンド衣焼き

かむかむ  
POINT

●焼くことでスライスアーモンドがパリッと。

主食

主菜

副菜



## 【材料 2人前】

めかじき …………… 4～6切 (150g)  
 (酒 小さじ 1・塩 小さじ 1/5)  
 片栗粉 …………… 適量  
 卵白 …………… 1 個分  
 スライスアーモンド …… 50g  
 レモン (スライス) …… 2 枚  
 ベビーリーフ …… 1/2 袋  
 トマト …………… 20g

## つくり方

- ① めかじきは4つ又は6つに切り、酒・塩をまぶして 10～15 分おく。
- ② ①の水気を拭き取り、片栗粉、溶きほぐした卵白、スライスアーモンドの順につける。
- ③ クッキングシートに②を並べ、オーブントースターで7～8分焼く。(焦げるようならアルミホイルをふんわりかける)
- ④ 皿に並べ、レモン、ベビーリーフ、トマトを添える。

## Check

つくり方②ではスライスアーモンドの代わりにいりごまを使っても◎!!  
 めかじきはタラ、鮭など別の魚でも、お楽しみください。



栄養価  
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
277	17.7	0.7

# 鶏ささみとキャベツの焼き春巻き

## カムカム POINT

- 春巻きの皮で包むことで噛みごたえアップ。
- にんじん、キャベツは加熱しないまま巻く。

主食

主菜

副菜



## 【材料 2人前】

鶏ささみ…………… 2本 (100g)  
 A (ごま油、片栗粉) 各小さじ 3/4  
 キャベツ…………… 1~2枚 (80g)  
 にんじん…………… 1/4本 (20g)  
 しょうが…………… 1/2かけ  
 塩…………… 小さじ 1/3 (2g)  
 小ねぎ…………… 2本 (4g)  
 春巻きの皮…………… 4枚  
 青じそ…………… 4枚  
 B (片栗粉、水) 各小さじ 1  
 油…………… 大さじ 2 (24g)  
 付け合わせ…………… 60g  
 (ゆでブロッコリー、トマトなど)

## 作り方

- ① 鶏ささみは厚さ 1cm のそぎ切りにし、A をもみ込み、茹でる。
- ② キャベツは太め千切り、にんじん、しょうがは千切りにし、塩で軽くもむ。10分置いた後しっかり水気をしぼる。
- ③ 小ねぎを小口切りにし②と混ぜ合わせる。
- ④ 春巻きの皮に、青じそ、①のささみ、③の野菜それぞれ 1/4 量を順にのせて巻く。巻き終わりは B の水溶き片栗粉でとめる。
- ⑤ フライパンに油をなじませ、火をつけずに春巻きを転がし、全体に油をからめる。
- ⑥ 巻き終わりを下にして点火し、弱めの中火で 4~5分焼く。焼き色がついたら返してさらに 4~5分焼く。蓋はしない。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り、付け合わせとともに盛り付ける。

## Check

皮をカリッとさせるため、②でしっかり水分を絞りましょう。



※Bの片栗粉は小麦粉を使用することもありますが、今回は使用する材料数を減らす観点から片栗粉を使用しています。

栄養価  
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
226	11.9	1.0

# 和風ドライカレー

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 切り干し大根を使う。
- ドライカレーにすることで水分を少なく。



## 【材料 2人前】

合いびき肉…………… 150g  
 A (しょうゆ・酒… 各大さじ 1  
   砂糖…………… 小さじ 1  
 切り干し大根…………… 20g  
 しめじ…………… 1 株 (100g)  
 にんじん (短めの短冊切り) 小 1 本 (75g)  
 しょうが (みじん切り) 1 かけ (少々)  
 B (カレー粉…………… 小さじ 2 (6g)  
   酢…………… 大さじ 1 (15g)  
 しょうゆ…………… 大さじ 1/2 (9g)  
 ごはん…………… 300g

## つくり方

- ① 切り干し大根は、200ml の水で戻して絞り、2cm 程度の長さにざく切りにする。戻し汁、絞り汁はとっておく。
- ② ボウルにひき肉を入れ、A と合わせておく。
- ③ フライパンを中火で熱し②を炒め、切り干し大根、しめじ、にんじん、しょうがを加え、ざっと炒めたら、①の戻し汁と絞り汁を注いでひと煮立ちさせる。
- ④ B のカレー粉、酢を加えて中火で水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 仕上げにしょうゆ大さじ 1/2 を回し入れる。
- ⑥ ごはんに⑤をかけて完成。

## Check

辛さが苦手な方は、分量よりカレー粉を少なめにしましょう。  
 長ねぎ、ごぼうなどの食材を使ってもおいしいです。



## 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
487	20.8	2.2

# 高野豆腐のみそ汁

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 高野豆腐を使う。
- にんじん、大根は加熱しすぎない。



### 【材料 2人前】

高野豆腐（カット済み） 13g  
 にんじん …………… 小 1/2 本 (40g)  
 大根 …………… 1/20 本 (40g)  
 ごぼう …………… 1/4 本 (20g)  
 水菜 …………… 1 株 (20g)  
 だし汁 …………… 300ml  
 みそ …………… 大さじ 1 (18g)

## つくり方

- ① にんじん、大根はいちょう切り・ごぼうはさがき・水菜はざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、にんじん、大根、ごぼうを入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら高野豆腐、水菜、みそを加え、火を止める。

## 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
72	5.3	1.3

# 長芋とわかめの梅じゃこ和え

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 生わかめとちりめんじゃこを使う。



### 【材料 2人前】

長芋 …………… 1/5 本 (50g)  
 生わかめ ※ …………… 50g  
 梅干し（種を取りたたいたもの） 1 個 (5g)  
 ちりめんじゃこ …………… 大さじ 1 (5g)  
 白いりごま …………… 小さじ 1 (3g)  
 （※ 乾燥わかめの場合 5g）

## つくり方

- ① 長芋を長さ2～3cmの太めの拍子切りにし、塩水（分量外）にさらす。
- ② ①の水気を切り、一口大に切った生わかめを合わせ、梅干し、ちりめんじゃこ、白いりごまを加え混ぜ合わせる。

## 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
38	2.4	0.9

# にらと切り干し大根のナムル

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 切り干し大根は加熱せずに使う。
- にらはさっとゆで、加熱しすぎない。



### 【材料 2人前】

- にら …………… 1/4 把 (25g)  
 切り干し大根 …………… 1/2 袋 (15g)  
 A { ごま油 …………… 小さじ 1 (4g)  
       しょうゆ …… 小さじ 1/2 (3g)  
       酢 …………… 小さじ 1/2 (2.5g)  
       塩 …………… ひとつまみ (0.2g)

## 作り方

- ① にらをさっとゆで、5cm の長さに切る。
- ② 切り干し大根は水で戻し、水気をしぼる。
- ③ A を混ぜたあと、①・② を和える。

## 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
37	1.0	0.3

# ひじきとねぎのサラダ

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 長ひじきの戻しすぎに注意！ 乾燥したままの状態、湯通しする。



### 【材料 2人前】

- 長ひじき (乾燥) …………… 10g  
 長ねぎ …………… 10cm (20g)  
 A { 酢 …………… 小さじ 1 (5g)  
       しょうゆ …… 小さじ 1 (6g)  
       塩・こしょう …… 各 少々  
       ごま油 …… 小さじ 1/2 (2g)  
 パセリ (みじん切り) …… 少量

## 作り方

- ① 長ひじきは乾燥したままの状態から、さっと湯通し、ざるにあげ水に通す。
- ② 長ねぎは白髪ねぎ (半分に切って、縦に切り目を入れて開き、繊維に沿って千切り) にし、10分程度水にさらしざるにあげる。
- ③ ボウルに A を合わせ、①②を加えて混ぜて器に盛り、パセリを散らす。

## 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
23	0.7	0.8

# えのきと油揚げのゆずこしょう酢

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 油揚げをカリッと焼く。
- えのきだけを使う。



### 【材料 2人前】

- えのきだけ …… 小1袋 (120g)  
 みつば …… 5～6本 (10g)  
 油揚げ …… 1枚 (30g)  
 A (酢 …… 大さじ1と1/2 (23g)  
   しょうゆ …… 小さじ1 (6g)  
   ゆずこしょう …… 小さじ1/2 (3g)

## つくり方

- ① えのきだけは根元を切り半分の長さに、みつばは3cmに切る。
- ② 油揚げはこんがり焼き粗熱が取れたら半分に切り、さらに5～8mm幅に切る。
- ③ えのきだけを中火で1分炒めしんなりしてきたら粗熱を取る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ油揚げ、えのきだけ、みつばを入れて和える。

### 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
84	4.7	0.8

# 大豆とじゃこの塩昆布炒め

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 大豆とちりめんじゃこを使う。



### 【材料 2人前】

- A (蒸し大豆 …… 100g  
   ちりめんじゃこ …… 10g  
 長ねぎ …… 1/2本 (40g)  
 油 …… 小さじ1 (4g)  
 B (酒 …… 大さじ1/2 (8g)  
   塩昆布 …… 2.5g)

## つくり方

- ① 長ねぎは縦半分に切り、小口切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し、①とAを入れ長ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ Bを加えて炒め合わせる。

### 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
121	10.2	0.9

# からあげまぶし

主食

主菜

副菜

## おいしい食べ方

- ①まずはそのまま“よく噛んで”
- ②のり、ねぎ、わさびをトッピング
- ③食べるスープをかけてさらりと

## 【材料 2人前】

- もち麦ご飯  
もち麦 …… 35g  
白米 …… 100g  
水 …… 適宜 (1 合弱分)
- からあげ  
鶏もも肉 …… 140g  
鶏むね肉 …… 140g  
A にんにく(おろし) 小さじ 1/2 (3g)  
しょうが(おろし) 小さじ 1/2 (3g)  
清須市産豆味噌 …… 小さじ 1 (6g)  
酒 …… 小さじ 1 (5g)  
片栗粉 …… 大さじ 2 と 1/2 (23g)  
油 …… 適量
- たれ  
清須市産豆味噌 …… 小さじ 2 (12g)  
トマトケチャップ …… 小さじ 2 (10g)  
みりん …… 小さじ 2 (12g)  
砂糖 …… 小さじ 2 (6g)  
しょうが(おろし) 小さじ 1/3 (2g)  
水 …… 大さじ 2 (30ml)
- 薬味  
のり(きざみ) …… 適量  
愛知県産ねぎ(小口切り) 適量  
わさび(おろし) …… 適量

## カムカム POINT

- ご飯は、白米にもち麦をまぜる。
- 鶏肉は小さめに切り、カリッと揚げる。

## 作り方

- ① もち麦、白米を合わせて、洗米し、水を入れて炊飯する。
- ② 鶏もも肉、鶏むね肉は、小さめの一口大に切り、ポリ袋に入れ、混ぜ合わせておいた A を加えもみ込む(冷蔵庫で約20分放置)。
- ③ ②の袋に片栗粉を入れ、鶏肉にまぶすように混ぜ、油で揚げる。
- ④ 小鍋にたれの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③の粗熱が取れたら、④の小鍋に入れたれをからめる。
- ⑥ どんぶりにご飯を盛り、⑤をのせ、残ったたれをかける。

★のり・ねぎ・わさびはお好みで!

# 食べるスープ

主食

主菜

副菜

からあげまぶしは「食べるスープ」とセットにすることで主食・主菜・副菜のバランスが良くなります!

## カムカム POINT

- 野菜は大きめにカットし、加熱しすぎない。

## 【材料 2人前】

- 玉ねぎ …… 小 1/2 個 (70g)
- キャベツ …… 2 枚程度 (60g)
- ピーマン …… 1/2 個 (20g)
- トマト …… 1/2 個 (60g)
- 減塩コンソメスープの素 1 個 (5.3g)
- 水 …… 250ml
- 粉チーズ …… 小さじ 1 (3g)
- 黒こしょう …… 適量
- バジル(生または粉) …… 適量

## 栄養価

(1人前あたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
もち麦入りご飯	229	4.2	0.0
からあげ(たれ・薬味含む)	318	30.5	1.4
食べるスープ	33	1.4	0.7
合計	580	36.1	2.1

## 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ ピーマンは種を取り、一口大に切る。
- ④ トマトはへたを取り、8等分に切る。
- ⑤ 鍋に水 250ml を加熱し、①～④、減塩コンソメスープの素を入れ蓋をし、沸騰したところで弱火にし7～8分煮る。(蒸し煮にするように)
- ⑥ 最後に粉チーズ、黒こしょう、バジルをトッピングする。