

リハビリの活力になる！ 近衛カレー



カレーのこだわり

① 良質なたんぱく質で 筋肉づくりをサポート！

鶏肉は良質なたんぱく質が豊富。
筋肉の材料となり、
リハビリ中の筋肉づくりを
サポートします。



② 疲労回復をサポート！

鶏肉に含まれるイミダゾール
ジペプチドは、運動後の
疲労回復が期待されています。



③ ビタミンDで 筋肉と骨をサポート！

しめじにはビタミンDが含まれ、
筋肉の働きや骨の健康維持に
役立ちます。



～運動の効果を高めるために、栄養もしっかり摂りましょう～

たんぱく質
26g!

1食でしっかり
たんぱく質をサポート！



ブロッコリーサラダのこだわり

① 栄養価の高い野菜！

ブロッコリーは、たんぱく質を
比較的多く含む野菜です。
ビタミンCやβ-カロテン(ビタミンA)が
豊富で、体の回復をサポートします。



② 植物性たんぱく質をプラス！

枝豆やキドニー豆には、植物性たんぱく質に
加え、カルシウムや食物繊維などの栄養素も
含まれています。筋肉や骨の健康を支え、
リハビリ中の栄養補給に役立ちます。



たんぱく質

カルシウム

食物繊維



ヨーグルトのこだわり

① たんぱく質をプラス！

ヨーグルトにプロテインパウダーを
添加しています。たんぱく質を
手軽に補給できます。



② カルシウムで骨を丈夫に！

ヨーグルトはカルシウムが豊富で、
骨や筋肉の健康維持をサポートします。



③ ビタミンCで体づくりをサポート！

みかんに含まれるビタミンCは、コラーゲンの
合成を助け、体の回復や健康維持に役立ちます。



主食・主菜・副菜・デザートで、
バランスよく栄養をとりましょう！



たんぱく質で
筋肉づくり

+



カルシウムで
骨を丈夫に

+



ビタミン・ミネラルで
体をサポート

=



しっかり食べて
元気にリハビリ！



リハビリ栄養ワンポイント！

リハビリの効果を高めるには、
「運動」と「栄養」の両方が大切です。
筋肉をつくるたんぱく質、身体を整える
ビタミン・ミネラルを意識して、
おいしく食べましょう！

バランスよく食べて、一日一日を元気に過ごしましょう！





おうちでも
作ってみよう!

近衛カレーのかんたん再現レシピ

～ いつもの食事に“ちょい足し”で、リハビリの活力をこれからも! ～

おいしく食べて
元気な毎日を
つくりましょう!



近衛カレー

レトルトカレーに
鶏肉・きのこ・野菜をプラスして
もっとおいしく、栄養たっぷりに!

レトルトカレーは
約1/2袋でOK!
具材を加えて
ボリュームアップ!

材料 (1人分)

材料	使用量 (g)	おうちでの目安
レトルトカレー	100	約 1/2 袋 (1袋 200g の場合)
鶏ひき肉	50	小パックの約 1/2
しめじ	30	約 1/3 パック
好きな野菜 (玉ねぎ・パプリカ・なす・ ピーマン・ズッキーニなど)	30	ひとつかみ程度
ごはん	200	茶碗大盛り1杯程度

作り方

- 1 鶏ひき肉を炒める
- 2 しめじ・好きな野菜を加えて炒める
- 3 レトルトカレーを加えて温めたら完成!

💡 レトルトカレーを半分にすることで、塩分やエネルギーを抑えながら、たんぱく質・野菜をしっかり摂ることができます!



ブロッコリーと豆のサラダ

色とりどりの野菜と豆で、栄養バランスのよいサラダに!



冷凍ブロッコリーや
市販のミックスビーンズ
を使えば、
さらに簡単!

材料 (1人分)

材料	使用量 (g)	おうちでの目安
ブロッコリー	60	約 1/4 株
ミックスビーンズ (または大豆・枝豆など)	30	小袋の約 1/2 (50~60g 入りの場合)
好みのドレッシング	適量	大さじ 1 弱

作り方

- 1 ブロッコリーをゆでる (または電子レンジで加熱)
- 2 ミックスビーンズと合わせる
- 3 ドレッシングで和えたら完成!



アレンジいろいろ!

- ✓ 冷凍ブロッコリーで手軽に!
- ✓ 豆の種類は好みでOK!
- ✓ レタスやトマトを加えてもおいしい!



ギリシャヨーグルト

高たんぱくなヨーグルトで、手軽にたんぱく質とカルシウムをプラス!



好みの
フルーツで
アレンジ
できます!
(みかんもOK!)

材料 (1人分)

材料	使用量 (g)	おうちでの目安
ギリシャヨーグルト	80~100	1個 (80~100g 程度)
好みのフルーツ (みかん・バナナ・いちご・ キウイ・りんご・ブルーベリー など)	適量	食べやすい大きさで 好みの量

作り方

- 1 ギリシャヨーグルトを器に盛る
- 2 お好みのフルーツをのせる
- 3 さっと混ぜて完成!



ここがポイント!

- ✓ ギリシャヨーグルトは、通常のヨーグルトよりたんぱく質が豊富です!
- ✓ フルーツを加えて、ビタミンや食物繊維も一緒に摂れます!
- ✓ みかんなど、どのフルーツでもOK! 食べやすく続けやすいのがポイントです!



食べる力が
未来の元気に
つながります!

リハビリが終わってからも、食事は身体づくりの大切なパートナーです。

おうちでも、いつもの食事に“ちょい足し”して、元気な毎日続けましょう!

おいしく食べて
動けるカラダを
つくりましょう!

