

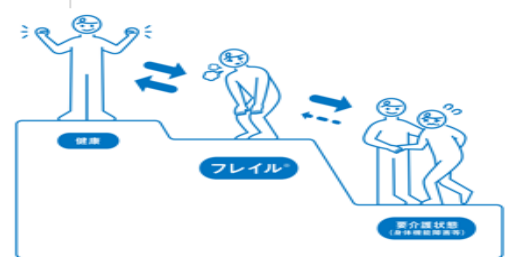
フレイル予防のための食事



『フレイル』とは？
 年をとって体や心の機能が低下した状態。
 「健康」と「要介護状態」の間で、放置すると要介護状態に。早めに適切な取り組みを！

★こんなこと、ありませんか？

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく、何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

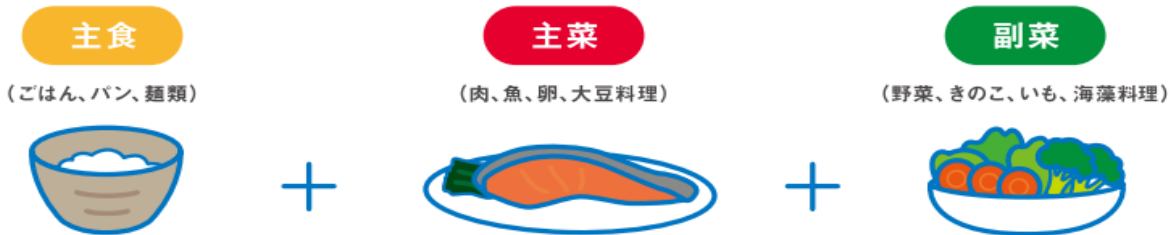


★フレイル予防のための食事のとり方

Point 1 3食しっかりとりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

(厚生労働省：令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より)

★たんぱく質は十分にとれていますか？

これら全部食べれば1日に必要なたんぱく質がとれます。チェックしてみましょう



肉 (薄切り肉3枚くらい) <input type="checkbox"/>	魚 (1切れ) <input type="checkbox"/>	豆腐 (1/3丁) <input type="checkbox"/>	卵 (1個) <input type="checkbox"/>	牛乳 (コップ1杯) <input type="checkbox"/>
--	--	--	---	---

時短でラクラク！フレイル予防のためのたんぱく質が簡単にとれるレシピ



★さばの冷や汁



エネルギー量 : 427kcal
たんぱく質 : 22.3g
塩分 : 1.9g

<材料2人分>

さば水煮缶……1缶
みょうが……2個
青じそ……4枚
胡瓜……1本
みそ……大さじ1強
すりごま……大さじ2
水……300ml
生姜汁……大さじ1
ご飯……茶碗2杯分

【作り方】

- ① みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする。
- ② きゅうりは薄切りにして、分量外の塩ひとつまみをまぶして水分が出るまでしばらく置き、水分を絞る。
- ③ さば缶をボウルに入れ、身を箸でぎゅぐゅとほぐし、胡瓜みょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルにみそ、すりごまを入れて混ぜ、水で溶きのばし、さば缶の汁と生姜汁を加えて混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③をのせ、④を回しかけ、青じそを盛る

※ みそとごまは混ぜてアルミホイルにのせ、2～3分トースターで焼くと香ばしくなる。

★サラダフレークとレタスのとろとろたまご丼



エネルギー量 : 393kcal
たんぱく質 : 16.6g
塩分 : 2.0g

<材料2人分>

サラダフレーク……1パック
水……1カップ
中華スープの素……小さじ1強
水溶き片栗粉……適量
卵……2個
レタス……2枚(30g)
塩、こしょう……少々
ゴマ油(好みで)……適量
ご飯……茶碗2杯分

【作り方】

- ① 鍋に水、中華スープの素を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 再び中火に戻して、サラダフレーク、溶き卵を加えたら、レタスをちぎって加える。
- ③ サツとかき混ぜて、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器にご飯を盛り、④をかけ、好みでごま油をかける。

※レタスの代わりにニラや葱でもおいしい。すり生姜やお酢を加えても美味しいです

★おさかなソーセージとチーズのわさびポン酢和え



エネルギー量 : 237kcal
たんぱく質 : 9.1g
塩分 : 2.5g

<材料2人分>

おさかなソーセージ……2本
クリームチーズ……60g
胡瓜……1/2本
トマト……1/2個
かつおぶし……適宜
ポン酢しょうゆ……大さじ1強
練わさび……小さじ1/2

【作り方】

- ① ソーセージは斜め切り、チーズは約1cm角に切る。
- ② 胡瓜は分量外の塩でもんで水洗いし、小さめの乱切りにする。トマトは種をとり、約1.5cmの角切りにする。
- ③ ボウルに①②を入れて、わさびポン酢を回しかけ、ぎゅぐゅと和える。
- ④ 器に盛り、かつおぶしをふる。

★タルタルナットースト



エネルギー量 : 400kcal
たんぱく質 : 18.6g
塩分 : 1.7g

<材料1人分>

食パン……1枚
卵……1個
納豆……1パック
●マヨネーズ……大さじ1
●ケチャップ……小さじ1

【作り方】

- ① 耐熱容器に卵を割り入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ600Wで1分10秒加熱する。
- ② ①に●を入れて混ぜ、納豆と付属のタレ、カラシを入れる。
- ③ トースターで5～6分焼く。