

フレイルって知っていますか？

フレイル…… 加齢により、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。
そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

早めに気づく、または周りの人が気づいてあげることで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます！

フレイルチェック

- 食事がおいしく食べられなくなった
- 疲れやすく、何をするのも面倒だ
- 体重が以前より減ってきた

高齢期のやせは、肥満より死亡率が高くなります。65歳を過ぎて、病気でなくても痩せてきたら**要注意**です！

フレイル予防の食事のポイント

1 1日3食を食べ、そのうち2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。



2 いろいろな食材を食べましょう。

合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』

※ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉

									
									

1日の食事の中で、上記の10品目中、7品目以上を目指しましょう♪

3 たんぱく質を含む食品を多くとるように意識しましょう。

たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少します。また、加齢とともに筋肉のたんぱく質の合成が遅くなるため、より一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

高齢者の1日のたんぱく質摂取の推奨量は、男性 60g、女性 50g です。(日本人の食事摂取基準 2020 より)



*詳しく知りたい方は、栄養相談をご利用ください。

中央保健センター ☎0897-52-1215

たんぱく質たっぷり

鶏ささみと野菜を使ったレシピ

鶏ささみのハニーマスタード棒棒鶏

材料(2人分)

鶏ささみ・・・4本
きゅうり・・・1本
トマト・・・1個
酒・・・大さじ2

A

- 粒マスタード・・・大さじ1
- はちみつ・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- レモン汁・・・小さじ1

作り方

- ① 鶏ささみを耐熱容器に入れ、酒をふる。ふんわりラップをかけて600wのレンジで2分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。粗熱がとれたら、手で縦にさく。
- ② きゅうりは千切り、トマトはスライスにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ きゅうり、トマト、鶏ささみを皿に盛り、③をかける。

(1人分)エネルギー 197kcal たんぱく質 26.9g
脂質 2.7g 食塩相当量 1.1g



鶏ささみとピーマンのオイスター炒め

材料(2人分)

鶏ささみ・・・4本
ピーマン・・・3個
赤パプリカ・・・1/2個
酒・・・大さじ1
片栗粉・・・小さじ1
ごま油・・・大さじ1

A

- オイスターソース・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1

作り方

- ① 鶏ささみは筋をとって細切りにし、酒と片栗粉をまぶす。
- ② ピーマンと赤パプリカは、細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ④ 鶏ささみに火が通ったら②を加え、さっと炒める。
- ⑤ Aで味付けをする。

(1人分)エネルギー 218kcal たんぱく質 26.0g
脂質 8.2g 食塩相当量 1.0g



鶏ささみのアスパラ巻き

材料(2人分)

鶏ささみ・・・4本
アスパラガス・・・4本
小麦粉・・・大さじ1
オリーブ油・・・大さじ1

A

- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1
- 柚子胡椒・・・小さじ1/3

作り方

- ① 鶏ささみは筋をとり、厚い部分に包丁を入れて、厚みを均一に広げる。
- ② アスパラガスを5cmの長さに切る。
- ③ 広げた鶏ささみで②を巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら、蓋をして、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。Aを入れて煮からめる。

(1人分)エネルギー 204kcal たんぱく質 26.2g
脂質 8.1g 食塩相当量 0.8g

