



食生活でフレイル予防

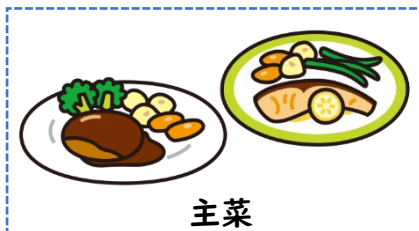


フレイルとは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を 1 日 3 食しっかり摂りましょう！

■バランスのよい食事をするために

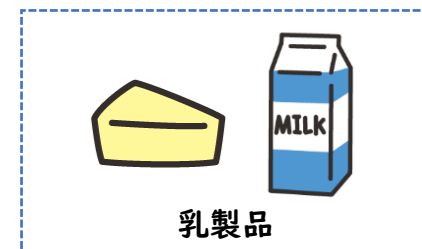
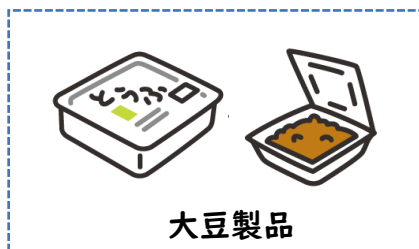


食事は 1 日 3 食、なるべく毎日同じ時間に摂ることを心がけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえたメニューは、様々な栄養素をバランスよく摂取することができます。いろいろな食品を食べましょう。



■たんぱく質をしっかり摂りましょう



身体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が不足した状態が低栄養で、フレイルの大きな原因となります。

低栄養を防ぐためには、特にたんぱく質が含まれた食品を意識して摂ることが重要です。



■たんぱく質を摂るためのひと工夫

コーヒータイムには
豆乳や牛乳をプラス

ヨーグルトなど、
間食でもたんぱく質の
多いものを選ぶ

缶詰や冷凍食品など
「あと一品」に
便利なものは常備を！

お弁当や外食は、
おかずの種類が多い
定食メニューを選ぶ

👉 楽しく食べる時間を持ちましょう！

食事は栄養を満たすためにも重要ですが、コミュニケーションの一環として、楽しく食べることを心がけたいものです。一人暮らしの人や家族との生活パターンが異なる人でも、時間を見つけて楽しく食事をする機会を持つようにしましょう！

赤い文字は
たんぱく質の多い食品

たんぱく質強化レシピ



サバ缶の炊き込みご飯

《材料 3~4人分》

サバの味噌煮缶	・・・	1 缶
人参	・・・	20g
しめじ	・・・	20g
大葉	・・・	2 枚
A	┌ 酒	・・・
		└ 生姜
水	・・・	適量
ごはん	・・・	2 合

作り方

- ① 人参、大葉は千切りにし、しめじは石づきを取っておく。
- ② 炊飯器に研いだお米、サバ缶の汁、A を入れ、残りの分量は水で調整する。
- ③ ②にサバ、人参、しめじを入れて炊飯スタート。
- ④ 炊けたら刻んだ大葉を加え、かき混ぜる。



【1人分】

エネルギー 321kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.4g 食塩相当量 0.3g



チキンナゲット

《材料 2人分》

鶏むね肉	・・・	100g	
はんぺん	・・・	1 枚	
A	┌ マヨネーズ	・・・	
		└ 片栗粉	・・・
		└ こしょう	・・・
サラダ油	・・・	小さじ1	
ケチャップ	・・・	お好みで	

作り方

- ① 鶏むね肉は小さく刻み、包丁でつぶす。はんぺんは袋に入ったまま手でつぶす。
- ② ①とA をビニール袋に入れて全体をなじませ、スプーンですくって成型する。
- ③ フライパンに油を熱し、きつね色になるまで焼く。



【1人分】

エネルギー 184kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.0g



納豆サラダ

《材料 2人分》

ブロッコリー	・・・	120g
ミニトマト	・・・	4 個
チーズ	・・・	1 個
炒り卵	・・・	卵1個分

⇒ゆで卵でも OK

A	┌ ひきわり納豆	・・・	
		└ 酢	・・・
		└ ごま油	・・・

作り方

- ① ブロッコリーはゆで、チーズは小さい角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ A を納豆のたれと一緒に混ぜる。
- ④ ①、②をお皿に盛り、③をかける。



いつものサラダに
たんぱく質をプラス

【1人分】

エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.2g 食塩相当量 0.8g