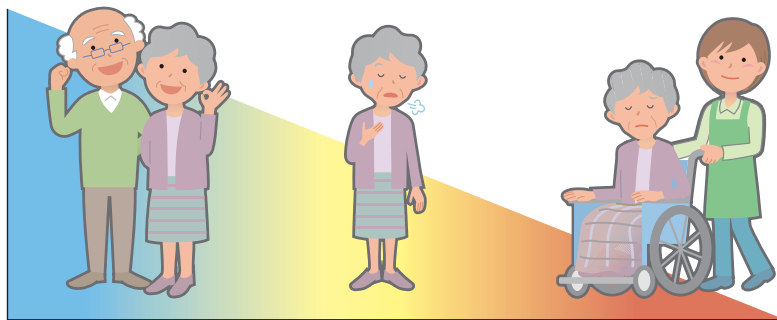


フレイル予防レシピ集



公益社団法人 兵庫県栄養士会

フレイルとは？



健康 ← フレイル → 要介護

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。
長期間放っておくと、

要介護状態

になる危険性が高くなります。

フレイル予防3ヶ条

1. 体重減少に注意
2. しっかりかめる お口をつくる
3. 1日3回、3つのお皿をそろえて食べる

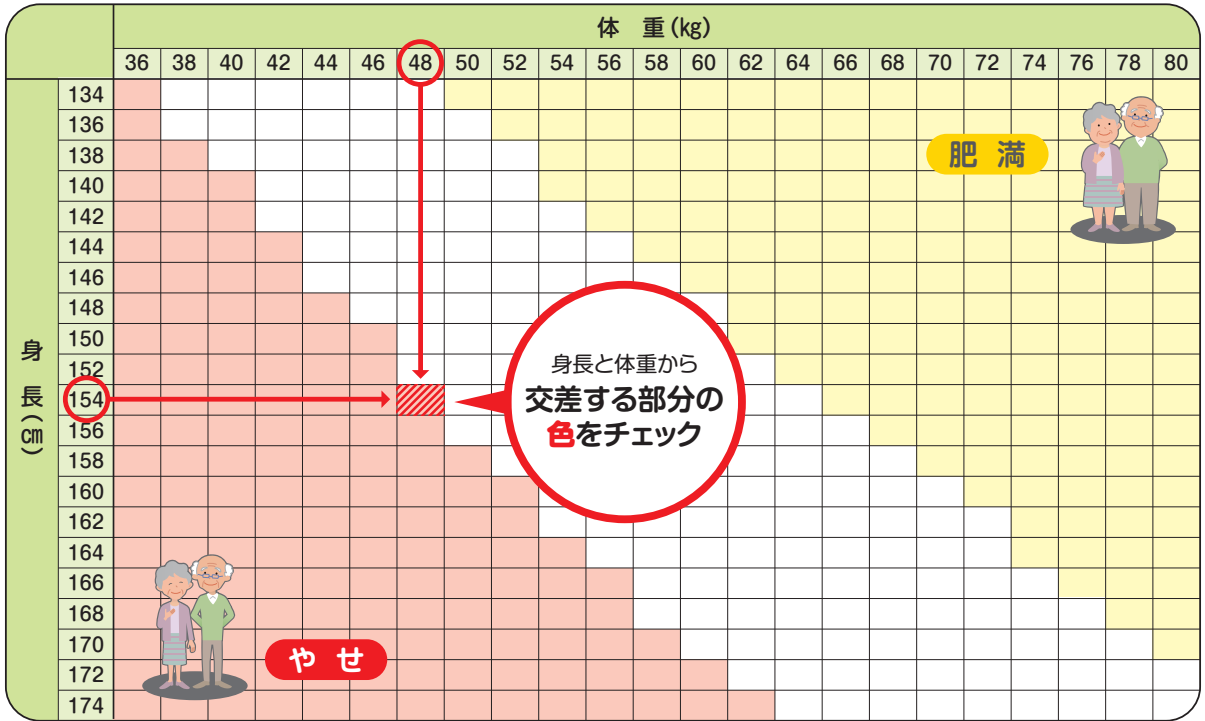
1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、体に必要なエネルギー、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が十分に摂れます。

そうすることで、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を減らすことなく、維持することができるため、筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折しにくくなります。フレイルを予防して元気でいきいき、自分らしい理想の毎日を過ごしましょう。

体重減少に要注意

体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。

毎月1回下の表で確認しましょう。赤色に近づいたら、フレイルに注意です。

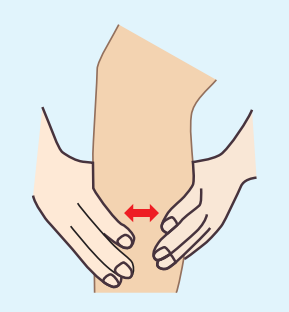


赤色にあてはまる方は **やせ** です。黄色にあてはまる方は **肥満** です。

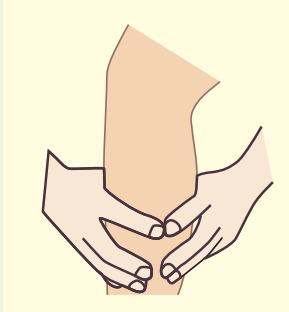
元気に過ごすために必要な筋肉が落ちていないかをチェック

指輪っかテスト

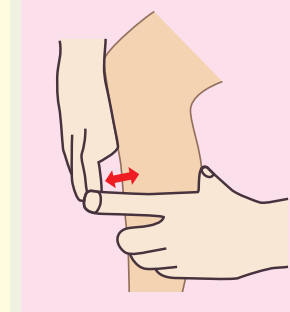
両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ!
(ふくらはぎの最も太い部分の親指と人さし指で囲む)



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順に筋肉量低下の可能性が高まるほか、身体能力や転倒歴との関係も認められています。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢、田中友規ら
(Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

春

寒い冬が明け、ぽかぽかと暖かい春、待ち遠しい季節がやってきました。
これから美しい花を咲かせようとしているつぼみや鮮やかな新緑の芽を見ると、力強い生命力を感じ元気が出てきますね。

そんな春に旬を迎える野菜は栄養豊富で、特有の「苦み」と「香」があります。
「苦味」の成分である植物性のアルカロイドは、心身に刺激を与え、身体機能を活発にします。(菜の花、筍、蔕の臺など)

「香」のテルペン類は血行促進や抗酸化作用があり、心を落ち着かせる作用もあります。(せり、あしたば等)

また春に旬を迎える魚は、桜鯛、鯖、メバル、かつお、サヨリなどがあり、冬の間不足しがちであった栄養素のビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

見て、香って、味わって春を感じ、心も体も元気に過ごしましょう!



さ(魚)	あ(油)	に(肉)	ぎ(牛乳)	や(野菜)	か(海藻)	い(いも)	た(卵)	だ(大豆)	く(果物)
○	○	○		○	○				

春の献立(夕食)

＊ ご飯

材料(2人分)

ご飯 300g

＊ 鯖の塩焼き

材料(2人分)

鯖 80g×2切れ
塩・こしょう 少々
アスパラガス 60g
サラダ油 小さじ1

作り方

- ① 鯖は塩・こしょうをかけ、水分が出たらペーパーでふき取る。
アスパラガスは下の固い部分を切り取り、はかまも取る。
茹でて3~4cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鯖を焼く。
- ③ 器に盛り、アスパラガスを添える。

＊ 春野菜のソテー

材料(2人分)

菜の花 100g
赤パプリカ 30g
黄パプリカ 30g
鶏ミンチ 40g
ごま油 小さじ1
ポン酢しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 菜の花は下の固い部分を切り、茹でて2~3cm長さに切り、水気を絞る。パプリカは菜の花と長さをそろえ、細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し鶏ミンチを炒め、色が変わったらパプリカ、菜の花を加えてさらに、炒める。
- ③ ②に火が通ったら、ポン酢しょうゆで味付けをする。

＊ わかめの煮浸し

材料(2人分)

生わかめ 60g
しめじ 50g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 生わかめは塩を洗い流して2cm幅に切る。
しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ② フライパンにしめじ、わかめを入れて蒸し煮にし、しょうゆで味をつける。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	kcal	g	g	g
	566	29.8	14.7	2.6

熱中症・脱水に注意!!.. こまめに水分補給を!

なぜ「水分補給」が大切なの?



- ① 体内に蓄えられる水分が少なくなる。
体内で予備の水分を蓄えているのは筋肉です。
筋肉量が減ると、蓄えられる水分量も減り、脱水症にかかりやすくなります。
- ② たくさんの水分が必要になる。
腎臓の機能が衰えてくると、老廃物を尿として出すときの濃縮力が下がり、たくさんの水分が必要になります。
- ③ のどの渇きを感じにくくなる。
高齢になるとのどの渇きを感じにくくなり、水分補給のタイミングを逃し、脱水状態になってしまいます。

脱水状態になると、環境温度変化への適応力や体温調節機能の低下により体内に熱がこもり、熱中症の危険が高まります。

のどの渇きの有無にかかわらず、一定時間毎に水分を補給して脱水を予防しましょう!



さ(魚)	あ(油)	に(肉)	ぎ(牛乳)	や(野菜)	か(海藻)	い(いも)	た(卵)	だ(大豆)	く(果物)
○	○			○				○	

夏の献立(昼食)

🌸 さっぱり冷やしうどん

暑い夏をのりきろう！
好みの野菜をたくさん
トッピングして。

材料(2人分)

	ゆでうどん	2玉
	魚肉ソーセージ	1本(70g)
	きゅうり	1/2本
	黄パプリカ	20g
	レタス	2枚
A	玉ねぎ	40g
	レモン汁	大さじ2
	麺つゆストレート	180ml

作り方

- ① うどんは茹でて冷水で洗い水気をきる。
- ② ソーセージは斜め切り、キュウリ、パプリカはせん切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ Aの玉ねぎはみじん切りにし、すべてを混ぜ合わせておく。
- ④ 器にうどん・具材を盛り、③をかける。

🌸 トマトと厚揚げの味噌炒め

材料(2人分)

	トマト	200g
	厚揚げ	100g
	生しいたけ	2枚
A	白ねぎ	10cm
	にんにく	1/2かけ
	生姜	1/2かけ
B	味噌	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	白すりごま	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2

作り方

- ① トマトはざく切り、厚揚げは2等分し、1.5cm幅に切る。
生しいたけは石づきの土の部分落とし4等分する。
- ② Aの材料はすべてみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、Aを弱火で炒める。
- ④ 香りが立ってきたらトマト・厚揚げ・椎茸を加えて炒め、Bで味付けをする。

栄養価

1人分栄養価	熱量	蛋白質	脂質	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	491	19	14.8	3.0

(めんつゆは飲まない)



ストックしておくとおっとも便利!!

魚缶詰(煮つけ、みそ煮、水煮、かば焼きなど)…野菜を添えて食べる
大豆水煮…サラダに入れたり、スープの具材に

味付けモズク酢…大根おろしやキュウリ、長芋にかけて酢の物に

納豆・豆腐…火を使わずにたんぱく質摂取

冷凍野菜・カット野菜…インスタント味噌汁やスープに加えてボリュームアップ

秋

鮭に秋刀魚に鯖、鰹。秋はおいしい魚がいっぱいです。果物も競って実を実らせ芋も立派に育ちます。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざもあります。

さて、フィトケミカルを知っていますか？植物から太陽の紫外線や害虫から身を守るため作り出した色素や苦味、香りなどの成分で身体のサビとも言われる活性酸素を取り除き、免疫力を高める働きがあります。

赤や緑、黄色に紫、秋には色とりどりの食材が揃います。

それらを頂くことで私たちの身体も守られますね。



さ(魚)	あ(油)	に(肉)	ぎ(牛乳)	や(野菜)	か(海藻)	い(いも)	た(卵)	だ(大豆)	く(果物)
○			○	○	○	○		○	○

秋の献立(夕食)

包丁いらずでのご飯

指先を使ってお料理しましょ!

材料(2人分)

米	1合(150g)
まいたけ	40g
しめじ	40g
くるみ	10g
ちりめんじゃこ	10g
焼きのり	1/4
青じそ	2枚
酒	小さじ1/2
A { うす口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、水は通常より少し控えて入れる。
- ②まいたけ、しめじは適当な大きさに手でさき、くるみは2つに割る。
- ③Aの調味料を①に加えて混ぜる。
- ④ちりめんじゃこと②を加えて炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤炊きあがったらさっくりと混ぜて茶碗に盛り、焼のりと青じそをちぎって飾る。

鮭とろろ焼き

材料(2人分)

鮭	一切れ60g×2
塩	少々
長いも	150g
だし汁	大さじ1
A { うす口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2
スライスチーズ	1枚
ミニトマト	4ヶ
青ねぎ	1本

作り方

- ①鮭に塩を振りしばらく置き、表面の水けをペーパーで拭きとる。長いもは皮をむきすりおろす。
- ②青ねぎは小口切りにし、ミニトマトは2つに切る。
- ③長いもにAを少しづつ混ぜ合わせる。
- ④オーブンシートに鮭を置き、③をかけてスライスチーズをのせ、200度のオーブン(又はオーブントースター)で約15分焼く。
- ⑤器に盛り、青ねぎを散らし、ミニトマトを添える。

牛乳の入ったお味噌汁

材料(2人分)

さつまいも	60g
かぼちゃ	40g
白ねぎ	20g
乾燥わかめ	1g
水	200cc
牛乳	100cc
減塩だし入り味噌	10g

作り方

- ①さつまいもとかぼちゃは適当な大きさに切る。
- ②白ねぎは小口切りにする。
- ③湯をわかし、①と②を加えて火を通す。
- ④わかめと牛乳も加え、温まれば味噌を溶き入れて火を止める。

味噌と牛乳のマッチング。美味しい減塩にお勧め!

果物

材料(2人分)

ぶどう	100g
-----	------

1人分栄養価	熱量	蛋白質	脂質	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	675	27.7	17.6	2.0

冬を健康的に過ごすためには

免疫力や抵抗力を高めたりする食べ物をしっかりとることが大切です。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは皮膚や粘膜の免疫力を高めて病気やストレスから守ってくれます。

冬こそ野菜や果物を意識して食べましょう!『冬の野菜』は甘みが増して美味しいです。代表的な野菜は白菜、水菜、ほうれん草、大根、蕪、ねぎなどです。鍋、煮物、漬物など色々な楽しみ方があります。

果物ではかんきつ類、りんご、苺など適量を楽しみましょう!もちろん、タンパク質も忘れずに!!



食欲がなくなった時には…

栄養価は二の次にして、

食べなれた料理、自分の好きなものを食べるようにしましょう。

少量でも大丈夫。味付けや温度に工夫して。雰囲気を変えてみるのもいいですね。



さ(魚)	あ(油)	に(肉)	ぎ(牛乳)	や(野菜)	か(海藻)	い(いも)	た(卵)	だ(大豆)	く(果物)
	○	○		○	○		○	○	

冬の献立(朝食)

ピーナッツバタートースト

材料(2人分)

食パン6枚切り 2枚(126g)
ピーナッツバター 20g

作り方

①食パンをトーストし、ピーナッツバターを塗る。

巣ごもり卵

材料(2人分)

卵 2個(100g)
ほうれん草 160g
ベーコン 2枚
トマトケチャップ 大さじ1

ほうれん草を市販のキャベツのせん切りにすると簡単

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にさらし、水けを絞って3cm長さに切る。
ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンにベーコンを入れて炒め、ほうれん草を加えてさっと炒める。
- ③②の中央にくぼみを作り、卵を割り入れてふたをする。
- ④③を器に盛り付け、お好みでトマトケチャップをかける。

レタススープ

材料(2人分)

レタス 40g
乾燥わかめ 1g
白いりごま 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
水 300ml
こしょう 少々

作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。乾燥わかめは水で戻す。
- ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れる。
仕上げに鶏ガラスープの素、こしょう、白いりごまを加え、一煮立ちさせて、器にそそぐ。

レタスはスープに入れると食べやすくなります

豆乳きなこ

材料(2人分)

調整豆乳 360ml
きなこ 小さじ2
はちみつ 小さじ2

作り方

- ①鍋に調整豆乳、きなこ、はちみつを加えて加熱しながら混ぜる。

豆乳を牛乳にかえるとカルシウムUPに！

	熱量	蛋白質	脂質	食塩相当量
1人分栄養価	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	565	26.1	30.0	2.0

たんぱく質がたっぷりとれる主菜

鯖缶バーグ

材 料(2人分)

鯖水煮	100g	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	80g	ブロッコリー	60g
乾燥ひじき	2g	レタス	20g
大豆水煮	30g	トマトケチャップ	大さじ1
パン粉	大さじ3	A 中濃ソース	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2	鯖水煮汁	汁全部
卵	小1/2個		



作り方

- 鯖水煮缶は、鯖と汁に分けておく。
玉ねぎはみじん切りにする。ひじきは水で戻し、水気をとる。
ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れラップをし、レンジで3分加熱する。
- Aをよく混ぜ合わせる。
- ビニール袋に鯖・玉ねぎ・ひじき・大豆水煮・パン粉・片栗粉・卵を入れてよく混ぜ合わせ、厚さ1.5cmくらいで丸くまとめる。
- フライパンにサラダ油を熱し、③をのせ、両面色よく焼いたら弱火でふたをして蒸し焼きにする。
- 仕上げにAを入れてからめる。切り分ける。
- ⑤を皿に盛り、ブロッコリーと食べやすい大きさにちぎったレタスを添える。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	282	13.2	17.9	0.8

高野豆腐とひき肉の含め煮

材 料(2人分)

高野豆腐	2枚	だし汁	200ml
鶏ひき肉	50g	A みりん	大さじ1と1/2
しめじ	30g	しょうゆ	大さじ1と1/2
		砂糖	大さじ1/2
		さやいんげん	5本
		生姜のしぼり汁	少々



高野豆腐をひと口大に切って食べやすく煮ました

作り方

- 高野豆腐は熱湯で戻し、1.5cm×2cmくらいの大きさに切る。
しめじは石づきを取って、小房に分ける。
生姜は皮つきのまますって絞る。
さやいんげんは茹でて斜め切りにする。
- Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 鍋にAとひき肉を入れて火にかけ、箸でかき混ぜながら煮る。
- 高野豆腐としめじを加え、味が染みるまで弱火で煮る。
- ④を器に盛り、生姜のしぼり汁をかけ、さやいんげんを飾る。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	168	15.9	8.9	1.7

鶏肉のカレーチーズ焼き

材 料(2人分)

鶏肉	120g	サラダ油	大さじ1
塩	少々	スライスチーズ	1枚
こしょう	少々	キャベツ	100g
酒	小さじ1	人参	20g
パン粉	大さじ2	パセリ(刻む)	適量
カレー粉	小さじ1/2	※香辛料を使うと塩分カットができます。	



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②パン粉とカレー粉を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の鶏肉を入れて両面焼き、更に弱火で火を通し、火を止める前に切ったスライスチーズをそれぞれの鶏肉にのせさっと焼く。
- ④キャベツと人参はせん切りにし、電子レンジで2分程度加熱する。
- ⑤皿に③を盛りパセリを散らし、④を添える。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	207	17.0	11.9	0.7

豆腐入りお好み焼き

材 料(2人分)

キャベツ	200g	豚バラ肉(薄切り)	60g		
A {	薄力粉	60g	サラダ油	小さじ2	
	牛乳	80ml	トッピング {	お好みソース	大さじ1
	塩	少々		マヨネーズ	大さじ1
	木綿豆腐	100g		青のり・粉かつお	適量
卵	2個				



作り方

- ①キャベツは粗みじん切り、豚バラ肉は3cm長さに切る。豆腐は粗くつぶしておく。
- ②Aの材料をよく混ぜ、豆腐、キャベツ、卵を加えふわりと混ぜ2等分する。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を入れて火にかけ、②の半分を丸く広げ、肉の半分をのせて中火で約4~5分焼く。
- ④裏返してさらに4~5分焼く。残りも同様にしてもう一枚焼く。
- ⑤皿に盛り付け、ソース・マヨネーズを塗り、お好みで青のり、粉かつおを振りかける。

豆腐入りなので普通のお好み焼きより柔らかい。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	482	19.1	28.6	0.9

噛み応えのある副菜

りんごサラダ

材 料(2人分)

りんご	40g	A	りんご酢	大さじ1/2
きゅうり	40g		サラダ油	大さじ1/2
ミニトマト	2個		砂糖	小さじ1/4
玉ねぎ	10g		うす口しょうゆ	小さじ1/4
レタス	10g			
干しブドウ	10g			



作り方

- ①りんごは皮ごとさいのめに切る。きゅうりはちょう切り、ミニトマトは4つ割りに切る。玉ねぎは粗みじん切り、レタスは一口大にちぎる。
- ②Aの材料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③①と②、干しブドウを和える。

※材料は冷蔵庫にあるもので工夫しましょう。キウイフルーツ、トウモロコシ、セロリなど…
ナッツを加えてもいいですね。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	66	0.6	3.1	0.2

とろろ昆布なます

材 料(2人分)

大根	100g	A	砂糖	大さじ3/4
人参	10g		酢	大さじ3/4
とろろ昆布	10g		塩	小さじ1/2
			水	100ml



作り方

- ①大根は皮をむき、長さ3cmのせん切り。人参も皮をむき、細めのせん切りにする。
- ②Aの材料を合わせて甘酢を作る。
- ③①をボウルに入れ、塩をふって混ぜ合わせ、しんなりしたら水をそそぐ。
- ④③の水けをしっかり絞って、②の甘酢に入れて和える。器に盛りつけ、とろろ昆布を手でちぎり上に飾る。

とろろ昆布で、塩分を減らしても旨味UP！キュウリやトマトの酢の物にも応用できる。

※とろろ昆布の分量はお好みで調整してください。混ぜ合わせてもおいしいです。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	37	1.4	0.1	0.3

切干大根の甘酢和え

材 料(2人分)

切り干し大根	10g	A	砂糖	小さじ1
人参	30g		しょうゆ	小さじ1
ひじき	4g		酢	大さじ1
			炒りごま	小さじ1/2

干切大根は干すことで旨味が増え、噛み応えもある食材です



作り方

- 切干大根は15分位水に浸け、食べやすい大きさに切る。
ひじきは10分くらい水につけて戻す。にんじんはせん切りにする。
- ①の材料をそれぞれさっと茹で、ざるに上げた後、再び鍋に戻してから煎りをする。
- Aの材料を合わせ胡麻酢を作り、②の野菜を入れて和える。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	39	1.2	0.8	0.5

人参のじゃこ炒め

材 料(2人分)

人参	80g	酒	大さじ1
ちりめんじゃこ	10g	白いりごま	小さじ1
ごま油	大さじ1/2		

人参の代わりに、ピーマンやいんげんなどでもOK!



作り方

- 人参は3cm長さのせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。
- 火が通ったら、ちりめんじゃこを加えて炒め、酒を加えて蓋をして弱火で炒める。仕上げにごまをふる。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	43	2.6	1.1	0.3

キャベツとたくあんのもみ漬け

材 料(2人分)

キャベツ	100g	混ぜるだけで簡単!
たくあん	20g	
青じそ	3枚	
白いりごま	小さじ1	

混ぜるだけで簡単!



作り方

- キャベツは太めのせん切りにする。たくあんと青じそはせん切りにする。
- キャベツは耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジ600wで約1分ほど加熱し、水けを絞っておく。
- キャベツ、たくあん、青じそを混ぜ合わせ、器に盛り、ごまをふる。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	27	1.1	0.9	0.4

簡単メニュー

鯖水煮缶と玉ねぎのごま酢かけ

材料(2人分)

鯖水煮缶詰	1缶(190g)	A	練り白ごま	大さじ
玉葱(できれば新玉葱)	1/3個(80g)		酢	大さじ
青じそ	3枚		しょうゆ	小さじ
			砂糖	小さじ



作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして塩少々を振り、しんなりとなったらよく揉み塩を洗い流して水にさらす。
- ②青じそはせん切りにし、水にさらす。
- ③練りごまをよく混ぜて香りが立ったらAの他の材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④サバは缶汁をきって器に盛り、③をかける。
- ⑤玉ねぎの水けをよく絞り、青じその水けをきって合わせ、④に乗せる。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	267	22.3	13.1	1.3

鯖水煮缶と白菜のトマト煮

材料(2人分)

鯖水煮缶	1缶	オリーブオイル	大さじ1/2
市販のトマトソース	1人分	水(鯖缶の汁含む)	100ml
ホールコーン缶	74g	塩・こしょう	少々
白菜	150g	乾燥パセリ	適量
玉ねぎ	50g		



作り方

- ①白菜は短冊切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ニンニクと玉ねぎを炒める。
- ③②がしんなりしたら、白菜、コーン、トマトソース、水を加えて沸騰したら、弱火にして煮込む。
- ④野菜がしんなりしたら、鯖を加えて弱火で煮る。
- ⑤水分が少し減ってきたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り付けて、上から乾燥パセリをふる。

常備している缶詰やソースを使って栄養たっぷりメニューに。多めに作ってパスタにかけてもおいしい!

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	288	23.3	13.6	1.7

鯖味噌煮（野菜添え）

材 料(2人分)

鯖味噌煮	80g×2切れ	ブロッコリー	30g
白ねぎ	40g	生姜	少々



作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。生姜はせん切りにする。
- ②オープンシートに鯖味噌煮をのせて煮汁をかけ、①をのせてふんわりと包み、電子レンジで1分程度加熱する。

※鯖味噌煮は缶詰、レトルト、惣菜を利用(缶詰なら大1缶)

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	185	13.9	11.2	0.9

豆腐丼

材 料(2人分)

木綿豆腐	160g	かつお節	3g
ちりめんじゃこ	20g	しょうゆ	少々
みょうが	2本(32g)	ごはん	300g
青ねぎ	10g		

夏の暑い時、食欲のない時
におすすめ!火を使わず簡単



作り方

- ①木綿豆腐はクッキングペーパーで水けを取り、軽くつぶす。
- ②みょうがはせん切り、青ネギは小口切りにする。
- ③ごはんを普通に炊いておく。
- ④炊きあがったごはんの上に①をのせ、②、ちりめんじゃこ、かつお節の順にのせる。お好みで上からしょうゆをかける。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	331	13.6	3.5	0.8

大豆ご飯

材 料(2人分)

ご飯	360g	めんつゆ	大さじ1
大豆水煮	60g	すりごま	10g

作り方

- ①大豆水煮は10分間めんつゆにつけておく。
- ②あたたかいご飯と①をめんつゆごと合わせる。
- ③茶碗に②を盛りつけ、すりごまを振りかける。



1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	378	11.4	5.3	0.4

栄養たっぷりおやつ

高野豆腐のゼリー

材料(2人分)

高野豆腐	1/2個	粉ゼラチン	3g
牛乳	100ml	水	大さじ1
砂糖	大さじ1		



作り方

- ① 水の中にゼラチンをふり入れふやかしておく。
- ② 鍋に高野豆腐を入れ、高野豆腐がかぶるぐらいの水を入れてふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして5分煮る。ザルにあげ冷ましておく。
- ③ 鍋に牛乳・①・砂糖を入れ煮溶かし冷ましておく。
- ④ ミキサーに②③を入れて混ぜ合わせる。カップにそそぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	40	2.5	1.6	0

いちごのカスタードヨーグルト

材料(2人分)

いちご	60g	A	卵	1/2個
プレーンヨーグルト	50g		砂糖	大さじ1.5
			小麦粉	大さじ1
			牛乳	50ml
			バニラエッセンス	適量
			ミントの葉	



- 簡単にカスタードクリームが出来ます。(カスタードクリームパウダーも市販されています)
- 季節に合った果物にかけましょう。

作り方

- ① イチゴはへたをとり、4等分に切っておく。
- ② 鍋に砂糖と小麦粉を入れて混ぜ、卵を加えてなめらかになるまで、よく混ぜる。
- ③ ②に牛乳を加えて、よく混ぜながら弱火でとろりとするまで煮る。粗熱をとって、ヨーグルト、バニラエッセンス、いちごを加える。
- ④ 器に盛り、あればミントの葉を飾る。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	103	3.9	2.4	0

牛乳わらびもち

夏の暑い時、食欲のない時におすすめ!

材 料(2人分)

わらび餅粉	20g	A	きな粉	大さじ2(14g)
牛乳	100ml		砂糖	大さじ1(9g)
砂糖	大さじ1(9g)		塩	少々



作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にわらび餅粉、砂糖を入れ、牛乳でよく溶かす。
- ③ ②を混ぜながら中火にかけ、濃度がついたら弱火にしてしっかり混ぜ、バットに流し入れて冷やす。
- ④ ③を切ってAをまぶす。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	133	4.3	3.5	0.1

ツナ入りおやき

多めに作って冷凍しておくくと便利です!

材 料(2人分)

じゃが芋	100g	バター	8g
玉ねぎ	20g	こしょう	少々
ツナ缶(油漬け)	60g	水	適量
片栗粉	8g	サラダ菜	2枚(8g)



作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて、薄い半月切り、玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
- ② じゃが芋、玉ねぎを別々の耐熱皿に広げて、ラップをして柔らかくなるまで、電子レンジ600Wで約2分位加熱する。
- ③ ②とツナ缶(缶汁ごと)、片栗粉をボウルに入れて、じゃが芋をつぶしながら混ぜ合わせ、水で固さを調整する。こしょうで味付けをする。
- ④ ③を小判型にして、フライパンにバターを溶かし、両面をきつね色に焼く。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き、④を盛りつける。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	175	6.8	10.4	0.2

柿のスムージー

材 料(2人分)

柿1ヶ	牛乳(柿と同量)	約160cc
-----	----------	--------

作り方

- ① 柿は皮をむき適当に切ってミキサーに入れる。(フードプロセッサー プレンダーでも可)
- ② 牛乳を加え、スイッチを入れて攪拌する。
- ③ そのまま飲めばスムージーに。冷蔵庫に入れておけばムースに変身。



1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	102	3.0	3.2	0.1

市販の惣菜を使って

白和え(和え衣)

材料(2人分)

絹ごし豆腐 100g 練り白ごま 小さじ2/3
マヨネーズ 大さじ1と1/3

※ひじきの煮物、ほうれん草などのお浸し、きんぴらごぼうなどをあえて白和えに。



作り方

- ①豆腐は水切りをした後ボウルに入れてフォークなどでつぶす。
- ②練りごまを入れて泡立て器でよく混ぜ、マヨネーズを入れて滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。

ひじきはほかにも卵焼きや混ぜご飯にもなります。

和え衣1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	96	3.0	8.6	0.1

なめたけ和え

材料(2人分)

長芋 120g 青ねぎ 6g(1本)
なめたけ(瓶) 40g

作り方

- ①長いものは皮をむき、短冊切りにし酢水につける。
- ②ざるに上げてさっと洗い、水けを切って器に盛る。
- ③なめたけをかけ、青ねぎ小口切りを散らす。

長芋はビニール袋に入れてたたくと、さらに簡単!



1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	57	2.1	0.3	0.9

材料(2人分)

小松菜 100g かつお節 2g
なめたけ(瓶) 20g

作り方

- ①小松菜は3cm長さに切り、茹でて水けをきる。
- ②なめたけと和え、器に盛り、かつお節をかける。



1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	19	1.9	0.2	0.4

ワンタンスープ

材 料(2人分)

市販のワンタンスープ 1袋
カット野菜 1袋



作り方

- 鍋に湯を沸かし、ワンタンとカット野菜を入れ3分煮込む。
- 粉末スープを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	143	3.4	7.9	2.6

チキン南蛮

材 料(2人分)

市販の唐揚げ 6個 茹で卵 1個

A { 酢 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

B { マヨネーズ 大さじ2
レモン汁 小さじ1/3
ブロッコリー 50g



作り方

- Aの材料を混ぜ合わせ、市販のから揚げにまぶし電子レンジで温める。
- 茹で卵はみじん切りにし、Bと混ぜ合わせ①にかける。
- ブロッコリーを小房に分け茹でて添える。

※多めに買って冷めた唐揚げをアレンジ。たれをかけ温めることでふっくらとします。

1人分の栄養価	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	349	21.4	22.8	2.2

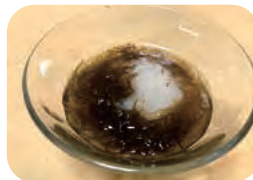
市販のモズク酢

3個1パックでよく売られています。

1個はそのまま食べて、あとはアレンジ。
お好みでかまぼこやちりめんじゃこを加えましょう。



大根おろしと…



長いもたたきと…



塩もみきゅうりと…

フレイル予防に必要な栄養

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素が**たんぱく質**です。

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんぱく質**1.2~1.5g**

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は72~90gです。

1日に必要な
たんぱく質の量

筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんぱく質**1g**

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は60gです。

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

たんぱく質をしっかりとろう

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます

- たくさん食べられない時はご飯よりおかずを……
- お肉も積極的に食べましょう!!

20g



切身魚
(100g切身)

20g



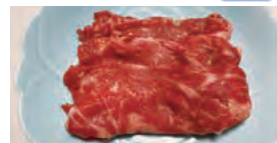
まぐろ・かつお
(約80g)

2g



しらす干し
(大さじ2:約10g)

20g



牛肉ロース
(約100g)

20g



豚ロース肉
(約100g)

23g



鶏ささみ肉
(2本:約100g)

16g



鶏もも肉
(約100g)

6g



卵
(Mサイズ1個:約50g)

7g



木綿豆腐
(約100g)

7g



納豆
(1パック約45g)

6g



牛乳・豆乳
(1杯:200ml)

4g



ごはん
(一膳:150g)

日本食品標準成分表2017参照

運動に合わせて、しっかりと栄養を摂ることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

たんぱく質を多く含む食品以外にも、体を動かすエネルギー源になる食品、体の調子を整える食品も併せて摂ることが大切です。裏表紙の「10の食品点検表」を使って足りない食品がないようにチェックしてみましょう

それぞれの食品の役割

【肉・魚・豆類（大豆製品）・卵】⇒多い栄養素は**タンパク質、鉄分**

タンパク質は筋肉を作るのに必要な栄養素。鉄分は貧血を防ぎます。

【乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）】⇒多い栄養素は**タンパク質、カルシウム**

カルシウムは骨の健康を保ちます。

【米類・麺類・パン類】⇒多い栄養素は**炭水化物（糖質）**

炭水化物はエネルギーの源です。1日に必要なエネルギーの半分は炭水化物で摂ります。

【果物】⇒多い栄養素は**ビタミン、食物繊維**

【野菜・海藻・きのこ類】⇒多い栄養素は**ビタミン、ミネラル、食物繊維**

ビタミン、ミネラルは体の調子を整え、食物繊維は便量を増やし排便を促します。

特に重要な**ビタミンC、D、E、葉酸**の役割

ビタミンCは鉄の吸収を促進・コラーゲンの合成を促進

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進・骨の石灰化を促進

ビタミンEは細胞膜の機能を維持・抗酸化作用

葉酸は赤血球の核酸やたんぱく質に合成に関与

【油】⇒多い栄養素は**脂質**

脂質はエネルギーの源です。少量で多くのエネルギーをとることができます。



歯科衛生士からのアドバイス

※食事の前には口腔体操やマッサージを行いましょ

※やわらかいものばかりではなく、少し噛み応えのあるものにも挑戦!!

※お口の状態に違和感を覚えたら、早めにかかりつけ医・歯科医に相談してね。

10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く・と
覚えて、毎日チェックしてみましょう。

※主食は点数に含みません。

【記入例】

食品群	食品	8/4	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺	○							

⑤ 魚	魚・貝、加工品	○							
⑥ 油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○							
⑦ 肉	肉、加工品								
⑧ 牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
⑨ 野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、 かぼちゃ等)	○							
⑩ 海藻	わかめ、ひじき、 昆布のり等								
⑪ いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	○							
⑫ 卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
⑬ 大豆	豆腐、納豆等	○							
⑭ 果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等								
合計		5							



5点は…あと一息か。
今日は○がつかなかった
肉、牛乳、海藻などを
明日食べるように
すればいいのか！

その通り
です

