

ずっと元気に！ フレイル予防レシピ



鶏のごまマヨネーズ焼き

【材料（2人分）】

鶏もも肉	120g	
塩	少々	
酒	小さじ1	
A	練りごま	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	白ごま	小さじ1
	油	適量



（1人分）

エネルギー	:186kcal
たんぱく質	:12.9g
脂質	:14.1g
カルシウム	:56mg
塩分	:0.5g

作り方

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. 鶏肉に塩と酒をもみこんだ後、Aを入れ混ぜあわせて、15分程度漬け込む。
3. 油を薄くひいたフライパンで、中火から弱火で焼き、焼き色がついてきたら裏返して火が通るまで焼く。

※グリルやオーブン(180℃15分)で加熱してもよい。

コラム 1 フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。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。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんな人はフレイルかもしれません!!

- 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3つのポイント

① 栄養

～食事の改善～

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



② 身体活動

～ウォーキング・ストレッチ～

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



③ 社会参加

～趣味・ボランティア・就労～

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



- ① **3食**しっかりとりましょう
- ② **1日2回**以上、**主食・主菜・副菜**を組み合わせず食べましょう
- ③ **いろいろな食品**を食べましょう



それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせず食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

フレイル予防のための食事の**合言葉**

「**さあにぎやか（に）いただく!**」 **10食品群**

毎日10品目は無理でも、できれば7品目以上、最低でも4品目を目指しましょう!

さ か な 	あ ぶ ら 	に く 	ぎ よ う じ よ う 	や さ い 	か い そ う 	い も 	た ま ご 	だ い ず 	く だ も の 
---	---	--	---	--	---	---	--	---	---

※「ロコモチャレンジ! 推進協議会」

にぎやかサラダ



【材料（2人分）】

さつま芋	い	40g
キャベツ	や	40g
乾燥ひじき	か	1g
えのきたけ		14g
大豆水煮	だ	20g
まぐろフレーク水煮	さ	10g
白ごま		2g
砂糖		0.4g
しょうゆ		1g
和風ドレッシング		大さじ1

A

作り方

1. さつま芋を1cm角、キャベツをざく切りにして、5分茹でる。
2. 乾燥ひじきは水で戻してAで下味をつけ、火が通ったら、適当な大きさに切ったえのきたけを最後に加え、さっと加熱する。
3. すべての材料をドレッシングで和える。

(1人分)

エネルギー	:75kcal
たんぱく質	:3.4g
脂質	:2.6g
カルシウム	:44mg
塩分	:0.5g

「鯖缶」をつかって手軽に**栄養アップ**



鯖缶シリーズ①

鯖そぼろ丼



【材料（2人分）】		
鯖缶（水煮）	1缶	
A	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	おろししょうが	6g
	砂糖	小さじ1
	みそ	小さじ2
	青梗菜	1/2株
	ごはん	300g

作り方

1. 青梗菜は3cm長さのざく切りにし、さっと茹でて水気をきっておく。
2. フライパンに鯖缶とAを入れ、ほぐしながら混ぜ合わせ、中火にかけて炒め水気をとばす。
3. ごはんの上に1.と2.を盛り付ける。

（1人分）

エネルギー：477kcal
たんぱく質：23.5g
脂質：10.4g
カルシウム：290mg
塩分：1.4g

鯖缶シリーズ②

船場風みそ汁



【材料（2人分）】

鯖缶（水煮）	1缶
大根	50g
人参	20g
木綿豆腐	100g
しめじ	20g
水	300ml
みそ	小さじ2
おろししょうが	大さじ1
青ねぎ	大さじ2



船場汁とは？

塩鯖のあらと大根を使った大阪・船場の郷土料理。

（1人分）

エネルギー：233kcal
たんぱく質：23.3g
脂質：12.1g
カルシウム：296mg
塩分：1.5g

作り方

1. 大根・人参はいちょう切り、豆腐は角切り、しめじはほぐし、青ねぎは小口切りにしておく。
2. 鍋に大根・人参を入れて煮る。
3. 火が通ったら、しめじ・豆腐を入れ、鯖缶を少し崩して缶汁と一緒に鍋に入れる。
4. みそを加え、火を止めてしょうがと青ねぎを入れる。

納豆にひと手間加えて**エネルギー&たんぱく質アップ**

納豆のみそ炒め

【材料（2人分）】

ひきわり納豆	1パック
豚肉	40g
酒	小さじ1
青ねぎ	20g
油	適量
A 赤みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
納豆のタレ	半分



(1人分)
エネルギー:60kcal
たんぱく質:4.5g
脂質 :3.2g
カルシウム:16mg
塩分 :0.6g

作り方

1. 豚肉を一口大、青ねぎを小口切りにする。
2. 少量の油を熱し、豚肉を入れ、酒を加えて炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、青ねぎとAを加えて、焦げないように弱火で炒める。
4. 火を止めて納豆を加え、混ぜる。

冷凍揚げなすを使って手軽に**エネルギーアップ**

揚げなすの和え物

【材料（2人分）】

揚げなす（冷凍）	160g
かいわれ大根	10g
しらす干し	5g
A しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



作り方

1. 揚げなす（冷凍）を耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで2分30秒（600W）加熱する。
2. かいわれ大根は3等分に切る。
3. ボウルになす、かいわれ大根、しらす干しとAを入れ和える。

(1人分)
エネルギー:162kcal
たんぱく質:2.4g
脂質:14.2g
カルシウム:26mg
塩分:1.1g