

食べて元気にフレイル予防！

『フレイル』は、要介護状態の前段階のこと。

『フレイル』を予防するためには①栄養(口腔)②身体活動③社会参加が大切です。食事は毎日の活力の源！フレイル予防のための食生活のポイントを紹介します。

栄養
(口腔)

身体
活動

社会
参加



たがじょう食堂

Vol.38
R6.3月号

1日3食しっかりとる

たんぱく質を食べる量が減ると、筋肉の量も減ってしまいます。朝食、昼食、夕食、毎食必ずたんぱく質をとりましょう。食欲がないときはヨーグルトなどを間食に食べるのもおすすめ！

1日2回以上『主食・主菜・副菜』を組み合わせる

自分で調理することが難しいときは、惣菜なども上手に活用！
惣菜は味が濃い目なので、カット野菜などをプラスすると栄養価がアップ！

色々な食品をとる

ポイントは『**さあ にぎやかに いただく**』※

色々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。下の表にある10種類の食品のうち、できれば『毎日7品目以上食べる』ことを目標に組み合わせましょう。

主食は
毎食しっかり
食べる

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・ 乳製品	や 野菜	か 海藻
い 芋	た 卵	だ 大豆製品	く 果物		

①食べた食品に○をつける
②○がつかない食品も食べるようにする

※「**さあにぎやかにいただく**」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案したものです。

※「減塩調味料」を使うと手軽に減塩できます。ただし、腎機能が低下した方の中で、カリウムの量に制限が必要となる場合もあるので注意が必要です。



おいしく
減塩レシピ
掲載中♪



～おいしく減塩メニュー～

- 古代米入り麦ごはん
- スナップエンドウとれんこんのしゃきしゃき炒め
- 人参ラペ（ハニーマスタード風）
- 厚揚げと桜エビのみそ汁
- いちごの豆乳プリン

減塩のコツ

減塩調味料を使用

酢やマスタードを使用

1日に必要な野菜
350gの
1/2を使用

掲載レシピ
一人あたりの栄養価
(ご飯150gを含む)

エネルギー 573kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 15.9g
食物繊維 7.5g
カルシウム 266mg
食塩※ 1.7g

※減塩調味料を使用しない場合 2.1g

食塩の1日の目標量は…
男性7.5g/女性6.5g未満!

スナップエンドウと れんこんのしゃきしゃき炒め



作りやすい分量 (4人分)	
・豚こま肉	150g
・塩こしょう	少々
・にんにく (チューブ可)	1片
・スナップエンドウ	16本
・れんこん	120g
・きくらげ	10g
◎酒	大さじ1
◎マヨネーズ	大さじ1
◎オイスターソース	大さじ1

- * きくらげは規定の戻し方で戻す。
- * れんこんは皮をむき、薄切りにして水にさらす。
- * にんにくはみじん切りにする。
- * スナップエンドウは、洗って筋を取る。

- 1 フライパンにマヨネーズとにんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら豚肉を炒め、塩こしょうをふる。
- 2 1に、れんこんとスナップエンドウを入れて全体を混ぜたら、酒を入れて蓋をし、2-3分蒸し焼きにする。
- 3 最後にきくらげを入れて短時間で炒める。
- 4 オイスターソースを入れて味を整え、完成！

エネルギー128kcal/たんぱく質10.7g/
脂質4.8g/カルシウム31mg/
食物繊維3.2g/食塩 0.7g

💡スナップエンドウは茹でずに炒めて、食感もポリポリ！
根菜類などの固い野菜を食べて、かむ力を維持しましょう！

💡仕上げに、溶き卵+牛乳を混ぜたものを回し入れると栄養価もアップします！

人参ラペ (ハニーマスタード風)

作りやすい分量 (人参 1本分: 3~4人分)	
・人参	1本 (150g位)
・塩	小さじ1/4
◆オリーブオイル	大さじ1
◆酢 (白ワインビネガー)	大さじ2
◆粒マスタード	小さじ1
◆はちみつ	小さじ1
・パセリなど	お好みで
◇ツナ	40g

- 1 大き目の容器で◆の調味料を合わせ、よく混ぜておく。(ドレッシングのように乳化させる。)
- 2 人参は、よく洗って皮をむき、千切りにして塩をまぶしておく。
- 3 2の水気をしぼって、1に入れてよく混ぜて味をなじませ、冷蔵庫で保管する。
- 4 食べるときにツナを混ぜる。



エネルギー71kcal/たんぱく質2.3g/
脂質3.6g/カルシウム18mg/
食物繊維1.4g/食塩0.7g
(ツナ入りの場合)

💡多めに作って冷蔵庫で数日保存可能です。酢の代わりに白ワインビネガーやレモン汁でもOK！

💡ツナの代わりに、柑橘系の果物をいれるとさっぱりして美味しく、ビタミンもとれます！



エネルギー95kcal/たんぱく質6.6g/
脂質5.8g/カルシウム191mg/
食物繊維1.4g/食塩0.4g

💡桜エビを炒めて香りを出すことで、みそを少なめにしても美味しく食べられます！

💡生わかめを使うときは火を通し過ぎずに、食感を残すことがポイント！食感を残して、よくかんで食べましょう。

厚揚げと桜エビのみそ汁

作りやすい分量 (4人分)	
・桜エビ	8g
・ごま油	小さじ1
・厚揚げ	150g
・小松菜	80g
・乾燥わかめ	2g
・水	800cc
★顆粒だし (減塩タイプ)	小さじ1/2
★みそ (減塩タイプ)	大さじ1と1/2

- * 小松菜は洗って3cm幅に切る。
- * 厚揚げは大きめに切る。

- 1 鍋にごま油を入れ、桜エビを炒めて香りを出し、厚揚げを加えてさっと炒める。(パチパチ音がする)
- 2 1に、はねないように水を入れて強火にし、沸騰したら、小松菜と乾燥わかめを入れてさっと煮る。
- 3 火を止めて、みそを溶き、顆粒だしを入れさっと混ぜたら完成！

いちごの豆乳プリン

作りやすい分量 (プリン型5個分)	
・寒天	2g
・水	50cc
・豆乳	100cc
・豆腐 (絹ごし)	100cc
・いちご	150g (1/2パック)
・メープルシロップ	大さじ2 (はちみつ可)

- 1 鍋に寒天と水を入れ、火にかける。沸騰したら2分混ぜながら加熱する。
- 2 1に豆乳を少しずつ加え、豆腐を入れてつぶして混ぜて火を止める。
- 3 粗熱が取れたら、いちごと一緒にミキサーにかける。
- 4 水でぬらしたプリン型に流し入れ冷蔵庫で冷やして完成！



エネルギー51kcal/たんぱく質2.0g/
脂質1.0g/カルシウム23mg/
食物繊維0.5g/食塩0.0g
(添える果物を除く)

💡寒天と水を入れずに、固めないでスムージーにしてもOK！

💡ミキサーがないときは、いちごをスプーンなどでつぶして混ぜてもOK！