

いつまでも
元気!

たんぱく質をとってフレイル予防!

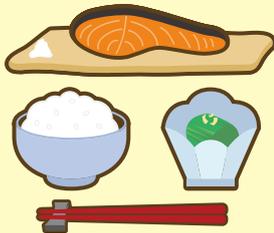


← 私たちヘルスマイトがおすすめします! →

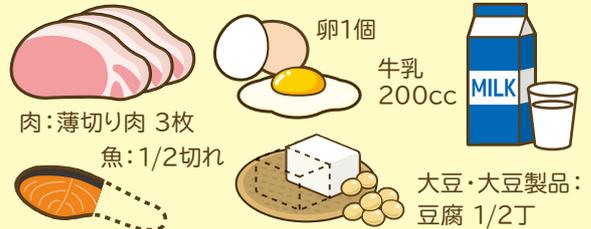
フレイルとは?

年をとって、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。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。フレイルを予防するためには「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つを意識して日頃の生活を見直しましょう。

- 3食しっかりとる
- **主食・主菜・副菜**を組み合わせる
- **たんぱく質**を含む食品をとるように意識する



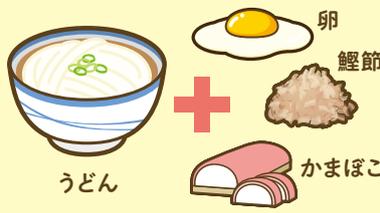
たんぱく質食品の1日摂取量の目安量



たんぱく質摂取を増やすワンポイント!!

簡単に主食やおやつに追加できる食品を活用しましょう!

主食にプラス



おやつで摂取



ミートローフ

材料 (2人分)

・合挽肉 150g	★卵 1/2個	・冷凍グリーンピース 15g
◎玉ねぎ (みじん切り) 35g	★パン粉 大さじ3	・サラダ油 適量
◎にんじん (みじん切り) 25g	★塩 少々	☆ケチャップ 大さじ1
	★こしょう 少々	☆ウスターソース 大さじ1
	・冷凍コーン 15g	☆みりん 小さじ1

- ① 耐熱容器に◎を入れ、ラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② 粗熱をとった①と合挽肉、★を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ コーンとグリーンピースを加えさっくり混ぜる。
- ④ アルミホイルを広げ、サラダ油を薄く塗る。
③をのせ筒状に成形し、ホイルできっちり包む。
- ⑤ ④の上にアルミホイルをもう一枚重ねてきっちり包む。
- ⑥ フライパンに⑤を入れ、蓋をし弱火で8分焼き、裏返し、さらに8分焼く。
粗熱が取れたらホイルを外し、食べやすい大きさに切って皿に盛る。
- ⑦ フライパンに☆を入れて、少しとろみが出るまで火を通し、ミートローフの上からかける。



エネルギー 290kcal
たんぱく質 16.5g/食塩 1.8g

豆腐のささみ野菜あんかけ



材料 (2人分)

・豆腐	100g	★水	250ml
・鶏ささみ	1本	★だしの素	小さじ1/4
・白菜	1枚(80g)	★薄口しょうゆ	大さじ1
・ねぎ	1/2本	★みりん	大さじ1
・酒	小さじ1	・片栗粉	大さじ1/2
		・塩コショウ	少々

- ① ねぎは、7~8mm幅に切り、白菜は1cm幅に切る。
- ② 鶏ささみは、筋を取り、1cm幅にそぎ切りにし、酒をふりかける。
- ③ 豆腐は水切りし、サイコロ状に切る。
- ④ 鍋に★を入れて、白菜、ねぎ、ささみ、豆腐の順に入れて強火で煮立たせる。煮立ったら弱火にし、蓋をして7分程煮る。
- ⑤ 片栗粉に倍量の水(大さじ1)を加えてよく混ぜる。火を止めて、塩コショウで味を整え、ねぎを入れる。

エネルギー 113kcal/たんぱく質 10.1g/食塩 1.7g

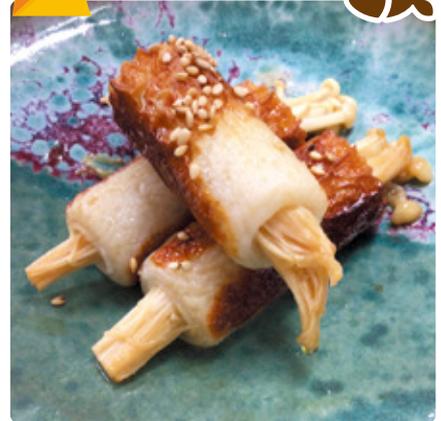
簡単 えのちくわ

材料 (2人分)

・ちくわ	2本	★しょうゆ、みりん	各小さじ1
・えのき	1/4袋	★砂糖	小さじ1/8
・ごま油	小さじ1	・白いりごま	少々

- ① ちくわは2等分に切る。
- ② えのきは石づきを切り落とし、4等分に分ける。
- ③ ちくわの穴に②を詰める。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ★を入れて、全体を絡める。最後に白いりごまを散らす。

エネルギー 73kcal/たんぱく質 5.2g/食塩 1.4g



小松菜のツナ和え



材料 (2人分)

・小松菜	1/2袋(100g)
・ツナ(缶)	1/2缶(35g)
・コーン(缶)	1/4缶(30g)
・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

- ① 小松菜はザク切りにする。
- ② フライパンに①、水(分量外 大さじ2)を入れて加熱する。
- ③ 余分な水分は捨てる。
- ④ ツナ、コーン、めんつゆを入れてかき混ぜる。
※黒こしょうをかけても美味しいです。

エネルギー 75kcal/たんぱく質 4.6g/食塩 1.1g