

いつまでも
元気!

たんぱく質をとってフレイル予防!



← 私たちヘルスメイトが
おすすめします! →

●フレイルとは?

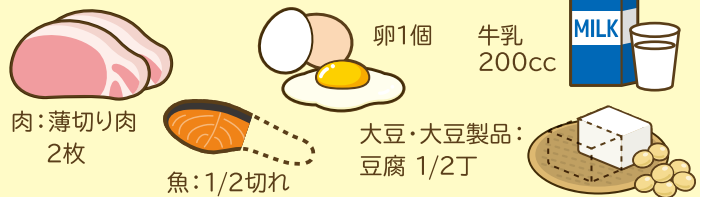
年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

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。

●バランス良く食べ、低栄養を防ぎましょう!

●食事にたんぱく質を取り入れよう!

たんぱく質食品の1日摂取量の目安



具たくさん春巻き



材料 (2人分)

・春巻きの皮	4枚	・とろけるチーズ	4枚
・ささみ	100g	・サラダ油	適量
・青じそ	4枚		

- ① ささみは600Wのレンジで2分30秒加熱し、ほぐしておく。
- ② 青じそは洗って、水気をふく。
- ③ 春巻きの皮の上に、青じそ、チーズ、ささみの順において巻く。
- ④ 油で両面を焼く。

エネルギー 226kcal/たんぱく質14.3g/食塩0.6g

キャベツしゅうまい

材料 (2人分)

・豚ひき肉	50g	A	塩・こしょう	少々
・木綿豆腐	50g		片栗粉	大さじ1
・はんぺん	1/2枚		醤油	大さじ1/2
・玉ねぎ	1/8個		砂糖	大さじ1/2
・キャベツ	50g		ごま油	大さじ1/2
・ポン酢醤油	適量		おろししょうが	適量

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、木綿豆腐は水気を切る。
- ② 豚ひき肉に玉ねぎ、木綿豆腐、はんぺんを入れる。
- ③ ②にAの調味料を入れ混ぜ、ピンポン玉の大きさに丸める。
- ④ キャベツを長さ3~5cmの千切りにし、③に付ける。
- ⑤ ラップをして600Wのレンジで5~6分加熱する。
- ⑥ お好みでポン酢醤油をつける。

エネルギー 165kcal/たんぱく質9.9g/食塩1.5g



野菜入りスクランブルエッグ



材料 (2人分)

・卵	2個	・マヨネーズ	大さじ1
・玉ねぎ	小1個	・塩・こしょう	少々
・トマト	小1個		

- ① 玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、トマトを入れさっと炒める。
- ④ 溶き卵に塩・こしょうを加え、炒める。

エネルギー 155kcal／たんぱく質7.6g／食塩0.6g

ぶりのホイル焼き



材料 (2人分)

・ぶり	2切れ	・塩・こしょう	少々
・玉ねぎ	70g	・酒	6g
・ピーマン	40g	・醤油	8g
・にんじん	60g	・バター	14g
・しめじ	50g	・サラダ油	適量

- ① ぶりに塩・こしょうをふりかけ、しばらく置く。
- ② ピーマン、にんじん、玉ねぎを細切りに、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ アルミホイルにサラダ油を塗り、玉ねぎを敷き、その上にペーパータオルで軽く水気をふき取ったぶりを皮面を下にして置く。
- ④ ③の上に残りの野菜を盛り付け、酒、醤油、バターをのせ包む。
- ⑤ 水を入れたフライパンで10分程度焼く。



エネルギー 306kcal／たんぱく質18.9g／食塩1.1g

納豆ヘルシー丼もどき



材料 (2人分)

・卵	2個	・きざみのり	少々
・木綿豆腐	1丁	・醤油	大さじ1
・ひき割り納豆	2パック	・白ごま	お好みで

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ② ボウルに卵白を入れ、泡立て器で溶きほぐし、木綿豆腐を加えて潰しながら混ぜ合わせる。全体が細かく混ざったら、耐熱容器に入れラップをしないで600Wのレンジで3分30秒ほど加熱する。
- ③ ②を大きめのスプーンなどで押さえ、豆腐から出た水分をきる。
- ④ 豆腐を器に盛り、ひき割り納豆、卵黄、きざみのりを順にのせる。お好みで白ごまをふり、最後に醤油をかける。

エネルギー 267kcal／たんぱく質23.0g／食塩1.5g