

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。

●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



万能肉そぼろ



材料
(作りやすい分量)

- ・豚ひき肉 250g
- ・A 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 適量

- ① フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉を炒める。
- ② 火が通ったら、調味料Aをすべて加えて炒める。

ごはんにかけてもよし、キャベツの千切りと合わせて春巻きの皮で巻いて揚げてもよし!

万能肉そぼろ アレンジ

肉そぼろ豆腐

材料
(2人分)

- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・万能肉そぼろ 50g
- ・にんじん 1/4本
- ・ピーマン 1個
- ・卵 1/2個
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1

- ① にんじんとピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんとピーマンを炒める。
- ③ ②に火が通ったら万能肉そぼろを入れて炒める。
- ④ 木綿豆腐を細かくくずして入れ、全体に火が通ったら、溶き卵を入れて混ぜる。
- ⑤ 塩を入れ、味を調べて完成。

エネルギー 142kcal / たんぱく質 9.3g / 食塩 0.7g



鶏肉とれんこんのごま味噌煮



材料 (2人分)

・鶏もも肉	100g	・A	水	1カップ
・れんこん	150g		醤油	大さじ1
・にんじん	40g		酒	大さじ1
・しょうが (薄切り)	ひとかけ		みりん	大さじ1
・万能ねぎ (小口切り)	2本		砂糖	大さじ1
・サラダ油	大さじ1	・B	味噌	大さじ1
			練り白ごま	大さじ1/2

- ① 鶏もも肉は一口大、れんこんは半月またはいちよう切り、にんじんは1cm幅の半月切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして中火で焼く。焼き色がついたら返してさっと焼く。
- ③ れんこん、にんじん、しょうがを加えて全体に油がまわるように炒める。
- ④ 調味料Aを加え、ふたをして中火で約20分煮る。時々、鍋返しをする。
- ⑤ 調味料Bに煮汁を少々加えて溶きのばし④に加える。中火で煮汁がとろっとするまで時々混ぜながら約5分煮る。
- ⑥ 器に盛り万能ねぎをのせて出来上がり。

エネルギー 312kcal/たんぱく質 11.9g/食塩 1.7g

ツナと小松菜のマヨポン炒め



材料 (2人分)

・ツナ缶 (水煮)	1缶	・エリンギ (薄切り)	大2本
・玉ねぎ (薄切り)	小1個	・マヨネーズ	大さじ1
・小松菜 (3cmに切る)	1束	・ポン酢醤油	大さじ1

- ① フライパンにマヨネーズを入れ熱する。
- ② 玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら小松菜、エリンギを加え炒める。
- ④ ツナ缶を汁ごと入れて炒め合わせる。
- ⑤ ポン酢醤油で調味する。

エネルギー 92kcal/たんぱく質 10.2g/食塩 0.7g



チキン南蛮



材料 (2人分)

・鶏むね肉	200g	〈タルタルソース〉	
・片栗粉	大さじ1	・プレーンヨーグルト	50g
・サラダ油	大さじ2	・ゆで卵	1個
・酒	大さじ1	・玉ねぎ	20g
・A		・らっきょう	2個
醤油	大さじ1	・マヨネーズ	小さじ2
砂糖	小さじ1	・塩・こしょう	適量
酢	小さじ1		

- ① タルタルソースの材料をみじん切りにして、全てを混ぜ合わせておく。
- ② 鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①を中火で焼く。両面に焼き色がついたら酒を入れ、蓋をして火が通るまで6分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 焼けたらAの調味料を入れ中火で煮詰める。
調味料がなじんだら火からおろし、食べやすい大きさに切って盛り付ける。①のタルタルソースをかける。

エネルギー 358kcal/たんぱく質 28.3g/食塩 1.8g

