

いつまでも
元気!

たんぱく質をとってフレイル予防!



●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



肉だんごと小松菜のスープ煮



材料 (2人分)

・ A	鶏ひき肉	150g	・ 小松菜	1/2把
	長ねぎ (みじん切り)	10cm	・ しいたけ	3枚
	卵	1個	・ 塩	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ3	・ 醤油	少々

- ① Aをすべて合わせ、ねばりがでるまで混ぜる。
- ② 小松菜はざく切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 沸騰したお湯400ccに①をだんごにして落とす。
火が通ったら小松菜としいたけを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 塩と醤油で味付けする。

エネルギー 220kcal/たんぱく質 20.2g/食塩 1.9g

ツナとねぎの卵焼き

材料 (2人分)

・ 卵	2個	・ めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1
・ ツナ缶 (油漬)	1/2缶	・ 水	大さじ1
・ 長ねぎ (小口切り)	10g	・ サラダ油	適量

- ① ボウルに卵を割り入れる。
ツナと小口切りにした長ねぎ、めんつゆ、水を入れる。
- ② 卵焼き器にサラダ油を熱し、①の卵液を流し入れ、卵焼きを作る。

エネルギー 116kcal/たんぱく質 8.1g/食塩 0.6g



マグロの大根おろし和え



材料 (2人分)

・マグロ赤身（刺身用）	120g
・A	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1
・大根	120g
・白すりごま	小さじ1
・大葉（千切り）	1枚

- ① マグロの赤身をAの調味料に漬ける。
- ② 大根をおろす。
- ③ ①に大根おろしと白すりごま、大葉をのせる。

エネルギー 120kcal／たんぱく質 16.9g／食塩 1.4g

豚ピカタ



材料 (2人分)

・豚ロース（とんかつ用）2枚	小麦粉 大さじ1
・塩・こしょう 少々	・オリーブ油 大さじ1
・粉チーズ 大さじ1	・溶き卵 1個分

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 粉チーズと小麦粉を両面にまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き中火で熱し、②を溶き卵にくぐらせて両面を焼く。

エネルギー 386kcal／たんぱく質 21.3g／食塩 0.8g



簡単カレー



材料 (2人分)

・サラダ豆 70g	・サラダ油 大さじ1
・豚もも肉 50g	・水 200cc
・玉ねぎ 1/2個	・カレールウ 1かけ
・にんじん 1/3本	

- ① 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② 豚もも肉は小さめに切る。
- ③ フライパンに油を引き、玉ねぎとにんじんを中火で炒める。
- ④ しんなりしてきたら豚もも肉を入れて炒める。
- ⑤ サラダ豆と水とカレールウを入れて混ぜ合わせ、とろみがつけば完成。

エネルギー 254kcal／たんぱく質 12.0g／食塩 1.3g