

# 食事で予防!!おうちでできる体力づくり ～フレイル予防編～

## フレイルとは??

年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。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。

## 心当たりありませんか??

- 最近体重が減った
- 食欲がない
- 疲れやすくなった
- 1日中座っていることが多い
- 歩くスピードが遅くなった
- 握力が弱くなった



3項目が当てはまると  
フレイルの可能性が...



## でも、大丈夫!!

重要なのは、早めに気づくこと。食事からもフレイルを予防できます。

### ① 1日3回食事をとる。

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。また、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせるとより良いですね。



### ② たんぱく質を十分にとる。

たんぱく質はフレイル予防に大切な栄養素のひとつとされています。1日にとりたいたんぱく質の目安量は、自分の両手に乗るくらいです。また、ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり変えたりすると、より手軽にたんぱく質をとることができます。工夫しながら、上手にたんぱく質をとれると良いですね。

魚類1切  
(約 90 g)

鶏卵1個  
(約 50 g)



肉類  
(約 100 g)

豆腐  
1パック  
(約 150 g)

1日にとりたいたんぱく質の例

### 【食事にプラス♪ おすすめの食品】

- 魚類・・・ツナ缶、鯖缶、しらすなど
- 大豆製品・・・豆腐、高野豆腐、納豆、きな粉など
- 肉類・・・豚肉、サラダチキンなど
- 乳製品・・・牛乳、チーズなど
- 緑黄色野菜・・・枝豆、ブロッコリー、ほうれん草など



サラダにトッピングした例

味噌汁の  
ような汁  
物にも♪

# ～フレイル予防編メニュー～

作り方も簡単♪1つの料理で「主食・主菜・副菜」がそろうメニューです。  
ぜひ参考にしてみてください。

## 盛りつけるだけ♪ チキン冷やしそば



【材料（2人分）】

そば・・・・・・・・・・2人分  
（流水でほぐすタイプ）  
ミニトマト・・・・・・・・4個  
レタス・・・・・・・・・・1枚  
青じそ・・・・・・・・・・2枚  
乾燥わかめ・・・・・・・・大さじ1  
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1/2  
ラー油・・・・・・・・・・適量  
ごま油・・・・・・・・・・適量

A { サラダチキン・・・・・・・・1個  
木綿豆腐・・・・・・・・・・150g  
しょうが(チューブ)・・約2cm  
味噌・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・50ml

鯖水煮缶に変えてもおすすめです！

【作り方】

- ① ミニトマトのヘタを取って洗う。レタス・青じそは洗ってちぎる。乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② サラダチキンは手で細かくほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④ そばは流水でほぐす。
- ⑤ そばを皿に盛り、③をかける。
- ⑥ レタス・ミニトマト・青じそ・水で戻したわかめを添える。
- ⑦ 白ごま・ラー油・ごま油をかける。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	316	24.5	8.1	2.1

## 一度にいろんなたんぱく源がとれる！ 【材料（2人分）】

### タコライス



麦ご飯・・・・・・・・・・300g  
豚ひき肉・・・・・・・・・・80g  
にんにく・・・・・・・・・・1/2かけ  
たまねぎ・・・・・・・・・・100g  
しめじ・・・・・・・・・・50g  
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1  
オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1/2  
水煮大豆・・・・・・・・・・20g  
ホールコーン※・・・・20g  
カットトマト※・・・・80g  
※缶詰がおすすめです。

レタス・・・・・・・・・・50g  
ゆで卵・・・・・・・・・・1個  
プロセスチーズ・・・・15g  
A { ウスターソース・・・・大さじ1  
ケチャップ・・・・大さじ2

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	535	19.9	14.1	1.8

【作り方】

- ① にんにく・たまねぎ・しめじはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れる。
- ③ 香りがでてきたら、たまねぎ・カレー粉を炒める。
- ④ 豚ひき肉・しめじを加え、火が通ったら水煮大豆・ホールコーン・カットトマトを加える。
- ⑤ 水気がなくなったら、Aを加え炒める。
- ⑥ 皿に麦ご飯を盛り、千切りにしたレタス、⑤、カットしたゆで卵、プロセスチーズをのせる。