

食事からフレイルを予防しよう！

- ★ 1番重要なことは、しっかりと食事を摂ること！
1日3食を基本に、食事量が減っていかないように心がけましょう。

★ 注目したい栄養素

たんぱく質

(1日の摂取量目安：60～90g)

筋肉量の維持に役立つ！

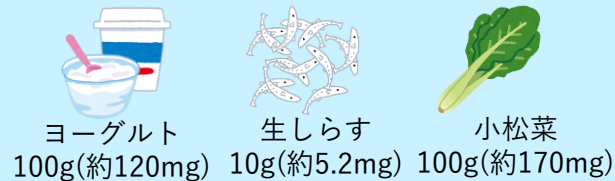


〔肉類・魚類・牛乳・
たまご・大豆〕

カルシウム

(1日の摂取量目安：650～750g)

骨や歯のもとになる！

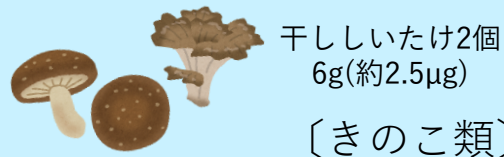


〔乳製品・小魚・小松菜〕

ビタミンD

(1日の摂取量目安：8.5～9.0 μ g)

カルシウムの吸収を促進！



骨粗鬆症の予防に役立つ！

炭水化物

(1日の摂取量目安：200～300g)

エネルギー源になる！



〔ごはん・パン・麺類・
いも類〕

1.なすのはさみ焼き

たんぱく質、ビタミンDが摂れる！



嬉しいポイント

- ・鶏と高野豆腐でたんぱく質が摂れる
- ・なすが油を吸い、簡単にエネルギーを摂ることができる。
- ・あっさりしているけど食べ応えがある
- ・鶏ひき肉のパサパサ感がなく、食べやすい！
- ・しいたけでビタミンDが摂れる

栄養素 1人分

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	13.2 g
炭水化物	7.1 g
食物繊維	2.3 g
カリウム	328 mg
カルシウム	57 mg
ビタミンD	0.1 μ g
食塩相当量	1.4 g

材料 (1人分)

なす	小1本	
鶏ひき肉	50 g	
高野豆腐	1/3枚	
玉ねぎ	1/8個	
しいたけ	中1個	
A	料理酒	小さじ1強
	片栗粉	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	和風顆粒だし	1 g
	食塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1	

作り方

〈準備〉高野豆腐を水で戻しておく。

なすを1.5cm程度の厚さに切り、塩水(分量外)につけておく。

1. たまねぎ、しいたけ、高野豆腐をみじん切りにする。
2. たまねぎを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。[600w 3分]
3. ボウルに鶏ひき肉、**1**の具材、**A**を加えてよく混ぜる。
4. なすの水気を取り、**3**を2つのなすではさむ。
5. フライパンにサラダ油を引き **4**を並べ、焼き色がつくまで2分ほど焼く。
6. 裏返してふたをして、中火で5分程度蒸し焼きにする。
7. 鶏ひき肉に火が通ったら完成。

2.おからの焼きがんも

たんぱく質、ビタミンDが摂れる!



嬉しいポイント

- ・ 木綿豆腐とおからでたんぱく質が摂れる
- ・ 油を多く使っても重くならずエネルギーが摂れる
- ・ きくらげでビタミンDが摂れる
- ・ 滋賀県産の赤こんにゃくで鉄分も摂れる
- ・ とろみがついていて食べやすい!

栄養素 1人分

エネルギー	262 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	17.6 g
炭水化物	13.7 g
食物繊維	7.6 g
カリウム	307 mg
カルシウム	128 mg
ビタミンD	4.3 μ g
食塩相当量	1.6 g

材料 (1人分)

木綿豆腐	1/4丁
おから	25 g
赤こんにゃく	10 g
冷凍枝豆 (豆のみで)	10 g
きくらげ (乾)	5 g

A	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん風調味料	小さじ2
	料理酒	小さじ1
	しょうがチューブ	2 cm
	和風顆粒だし	1.3 g
	片栗粉	小さじ1
	サラダ油	大さじ1

作り方

〈準備〉 乾燥きくらげを水で戻す。

赤こんにゃくをあらかじめさっと湯通しする。

1. 木綿豆腐の水をキッチンタオルで軽くふきとる。
2. 冷凍枝豆を自然解凍もしくは電子レンジで解凍する。
3. 赤こんにゃくと戻したきくらげを粗みじん切りにする。
4. ボウルに木綿豆腐、おから、2の枝豆、3の具材を加えて混ぜる。
5. たわら型に成型し、熱したフライパンに油をひいて焼く。
6. 弱火～中火で片面3分ずつ焼き、焼き色がついたらお皿に乗せておく。
7. Aの調味料を鍋で混ぜとろみがついたら焼きがんもにかけて完成。

3.きのこたっぷり千草焼き

きのこたっぷり！ビタミンDたっぷり！



嬉しいポイント

- ・きのこたっぷりでビタミンDが豊富！
- ・副菜だけど食べ応えがある
- ・干ししいたけの戻し汁使用でうま味をプラス！
- ・電子レンジで簡単！

栄養素 1人分

エネルギー	55 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	2.9 g
炭水化物	3.1 g
食物繊維	0.9 g
カリウム	128 mg
カルシウム	16 mg
ビタミンD	1.5 μ g
食塩相当量	1.6 g

材料 (1人分)

卵	1/2個
まいたけ	6 g
干ししいたけ	1 g
ぶなしめじ	6 g
にんじん	3 g
-	
薄口しょうゆ	大さじ 1
みりん風調味料	小さじ1/4
和風顆粒だし	1 g
干ししいたけの戻し汁	小さじ 1
水	小さじ 1 強

作り方

〈準備〉干ししいたけを水(分量外)で戻す。

1. にんじん、きのこ類を粗みじん切りにする。
2. 切った具材を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する。[600w 3分]
3. ボウルに卵を溶きほぐし、**A**を加えて混ぜる。
4. お好みの型に **2**(具材)を先に入れ、**3**(卵液)を加える。
5. 電子レンジで加熱する。[600w 2分]
6. 軽にかき混ぜ、再度電子レンジで加熱する。[600w 2分]
7. 粗熱をとり、好きな大きさに切り分けて完成。

4.赤かぶのごまみそ和え

ごはんが進む一品！



嬉しいポイント

- ・ 片栗粉をまぶすことでカロリーUP！
- ・ かぶに豊富なカリウムで高血圧予防
- ・ ごまみそでご飯が進む！
- ・ 食欲がない日のご飯のおともに！
- ・ 滋賀県特産赤丸かぶを使用

栄養素 1人分

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	10.9 g
炭水化物	13.9 g
食物繊維	3.9 g
カリウム	506 mg
カルシウム	207 mg
食塩相当量	1.5 g

材料 (1人分)

赤丸かぶ	1/2個
赤丸かぶの葉	50 g
片栗粉	大さじ 1
-	
味噌	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
こいくち醤油	小さじ1/3
水	小さじ1/3
-	
オリーブオイル	大さじ 1

作り方

1. 赤丸かぶはくし切り、葉はみじん切りにする。
2. **1**のかぶをポリ袋に入れる（葉は入れない）。
3. **2**のポリ袋に片栗粉を入れ、口の部分を手で閉じるようにして持ち、袋を振って粉を均等にまぶす。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、**3**のかぶを両面に焼き色がつくまで焼く（中火）。
5. かぶに焼き色がついたら、葉を入れ炒める（中火）。
6. ボウルに **A** の材料を入れ混ぜる。
7. **5**のフライパンに **6**の調味料を入れ、炒めながら和えたら完成。

5.オクラと梅のネバネバ和え

簡単に減塩で高血圧予防！



嬉しいポイント

- ・ しらすでカルシウム摂取！
- ・ 調味料を使わないので簡単に減塩ができる
- ・ 調理が簡単で時短で品数が増やせる
- ・ ふりかけの種類を変えるだけで簡単に味のレパートリーが増やせる！
- ・ さっぱりしていて食欲がなくても食べやすい

材料（1人分）

オクラ	2本
長芋	50g(2cm程度)
釜揚げしらす	10g
梅入りふりかけ*	10g

*ふりかけは鰹節いりのものや梅がカリカリ梅のものが相性が良くておすすめです。

作り方

1. オクラを塩で板ずりをし、下茹でする。
2. 長芋の皮をむき、2cmの短冊切りにする。
3. 下茹でしたオクラを1cm弱の小口切りにする。
4. 釜揚げしらすを湯通しし、塩分を落とす。
(無塩のものを使用する場合は、4の工程は省く)
5. 全ての材料を梅入りふりかけと混ぜ合わせれば完成。

栄養素 1人分

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	0.5 g
炭水化物	8.8 g
食物繊維	2.0 g
カリウム	321 mg
カルシウム	58 mg
ビタミンD	0.5 μ g
食塩相当量	0.8 g