

たんぱく質が摂れる！フレイル予防レシピ(春夏編)

ふっくらやわらか 鶏ハム

(作り方)

材 料	2人分
鶏むね肉	150g
● [砂糖 塩]	小さじ1/2
(付け合わせ)	小さじ1/2
トマト	中1/3個
きゅうり	1/2本
かいわれ大根	1/4パック

<栄養価(1人当たり)>

エネルギー：100kcal

脂質：1.5g

たんぱく質：18.9g

食塩相当量：1.2g

- ① 鶏むね肉は皮を取り、ビニール袋に入れ、●を入れてよく揉み込み、ひと晩冷蔵庫に入れておく。(時間を短縮してもよい)
- ② 鶏むね肉を沸騰した湯の中に入れ、弱火で20～30分茹で、火を止める。そのまま冷めるまで鍋の中に入れておく。
- ③ 冷めたら肉を取りだし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 付け合わせの野菜を切り、③と一緒に皿に盛る。
トマト…くし切り
きゅうり…せん切り
かいわれ大根…半分の長さに切る

<ポイント>

- ・鶏肉のゆで汁に、卵やお好みの野菜を入れて、スープを作ることできます。調味料を入れなくても美味しいですよ。



カルシウムも摂れる サバ缶のミルク煮

(作り方)

材 料	2人分
サバ水煮缶	160g
にんじん	中1/4本
玉ねぎ	中1/4個
じゃがいも	中1個
キャベツ	2枚
固形コンソメ	1/2個
牛乳	200ml
水	400ml
ブロッコリー	4房
みそ	小さじ1/4

<栄養価(1人当たり)>

エネルギー：326kcal

脂質：22.3g

たんぱく質：24.5g

食塩相当量：0.9g



- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは乱切り、キャベツはざく切りにする。ブロッコリーは小房にわけ、茹でる。
- ② 鍋に、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、水、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に汁気を切ったサバの水煮缶、牛乳、みそを加え、沸騰しないように煮る。
- ④ 皿に盛り、ブロッコリーを添える。

<ポイント>

- ・サバ水煮缶は、骨までやわらかく調理されているため、骨ごと食べることができ、不足しがちなカルシウムを摂るのにぴったりの食品です。
- ・鮭中骨缶を使っても同様においしく作れます。
- ・魚の缶詰は長期保存が可能で、手軽に魚を使いたい時や足したい時に便利です。



見た目も華やか ゆで卵の肉巻き

(作り方)

材 料	2人分
卵	2個
豚バラ薄切り	4枚
サラダ油	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	適量
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
● 砂糖	大さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
水	50ml
(付け合わせ)	
キャベツ	
ブロッコリー	1/4株
トマト	中1/3個

- ① キャベツはせん切りにし、サッと茹でる。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
トマトはくし形に切る。
- ② ゆで卵を作る。
水に卵を入れて約10～12分茹で、殻をむく。
- ③ 豚肉を広げ、こしょうと片栗粉を振る。ゆで卵をのせ、包むように豚肉を巻き、片栗粉を振り、手でギュッと握りしめておく。



- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ、フタをして弱火で焼く。時々転がしながら全体を焼く。
- ⑤ ④に●を入れ、全体に絡める。
- ⑥ 皿にキャベツをしき、半分に切った④を盛り、ブロッコリー、トマトを添える。フライパンに残ったタレをかける。



<栄養価(1人当たり)>

エネルギー：361kcal 脂質：22.3g

たんぱく質：13.4g 食塩相当量：1.2g

<ポイント>

- ・バラ肉の代わりに、牛肉やひき肉を利用しても美味しく、お弁当のおかずにも良いでしょう。
- ・野菜類は常備してあるものを使いましょう。



～フレイル予防の食事のポイント～

その1: **3食**しっかり食べよう

その2: 1日2回以上、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べよう

その3: **いろいろな食品**を食べよう

その4: **家族や仲間と一緒に**楽しく食べよう



【図: 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事】



牛乳・乳製品や果物を
間食にしてビタミン・ミネラルや
たんぱく質を補いましょう

たんぱく質が摂れる！フレイル予防レシピ(秋冬編)

野菜たっぷり ポトフ

材 料	2人分
豚肩ロース(塊)	150g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/2本
じゃがいも	中1個
だいこん	80g
キャベツ	2枚
固形コンソメ	1/2個
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
水	400ml

(作り方)

- ① 豚肉、玉ねぎは1.5cm角に切る。にんじん、じゃがいも、だいこんは1.5cmくらいの乱切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋に豚肉、コンソメ、水を入れて中火にかけ、煮込む。アクが出てきたら取り除く。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、だいこん、●の調味料を入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、じゃがいもを入れ、じゃがいもが柔らかくなったらキャベツを入れる。

<ポイント>

- ・スーパー等ですでに角切りになっている肉を使うと、手間が省けます。
- ・余ったポトフにカレー粉を入れると、味が違って2度楽しめます。



<栄養価(1人当たり)>

エネルギー：237kcal 脂質：13.7g **たんぱく質：14.2g** 食塩相当量：1g



小松菜入り卵炒め

(作り方)

材 料	2人分
卵	2個
小松菜	1/2束
長ねぎ	1/2本
厚揚げ	1/2枚
カニカマ	3本
にんじん	小1/2本
油	小さじ1/2
●酒	大さじ1/2
●しょうゆ	大さじ1/2

<栄養価(1人当たり)>

エネルギー：177kcal

脂質：10.6g

たんぱく質：14.1g

食塩相当量：1.2g

- ① 小松菜は3cm長さに切り、さっとゆでる。
長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
にんじんは1cm幅の短冊切り、さっとゆでる。
厚揚げは4等分に切り、5mm幅の短冊切りにする。
カニカマは、ほぐす。
- ② フライパンを熱し、割りほぐした卵を入れて半熟状態の炒り卵にし、皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに油を入れ熱し、にんじん、厚揚げを入れ炒め、さらに小松菜、カニカマ、長ねぎを加えて、さっと炒める。
- ④ ②の卵を③へ戻し、混ぜる。
- ⑤ ●で味を調える。

<ポイント>

- ・炒り卵は大きめに作るのがポイントです
- ・お好みで一味唐辛子をかけても良いでしょう。
- ・常備野菜を上手に利用して、地産地消を心がけましょう。



すり身のあんかけ

材 料	2人分
★魚のすり身	160g
★みそ	大さじ1/4
★しょうが	2.5g
★卵	1/2個
★片栗粉	大さじ1
★長ねぎ（白い部分）	30g
にんじん	30g
長ねぎ	75g
白菜	1枚
えのきたけ	1/2袋
しょうゆ	大さじ1/2
水	500ml
水溶き片栗粉	片栗粉 大さじ1 水 大さじ1



（作り方）

- ① 長ねぎは緑色の部分は1cmくらいの斜め切りにし、白い部分はみじん切りにする。にんじんと白菜は短冊切りにする。えのきたけは石づきを切り落とし、3等分にしてほぐす。しょうがは、すりおろす。
- ② ボウル中に★を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に分量の水とにんじんを入れて煮る。煮立ったら、長ねぎ、白菜、えのきたけを入れ、②をスプーンなどで落とす。
- ④ 再び煮立ってきたらしょうゆを加え、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れて、静かにかき混ぜ、とろみをつける。

<栄養価（1人当たり）>

エネルギー：157kcal
脂質：2.1g
たんぱく質：20.4g
食塩相当量：1.2g

<ポイント>

- ・魚のすり身は、ギスやトビウオなど好みのものを使用してください。食塩が入っているすり身の場合は、みその量を減らすなど調整すると濃い味にならずにおいしく仕上がります。

1日に必要なたんぱく質量の目安



高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
〔1.0～1.2(g)〕×体重(kg)

（*体重50kgの人は50～60g/日）

たんぱく質を含む食品をすべて片手に
乗るくらい食べることが目安です。

「東京都福祉保健局ホームページ」より一部引用

～たんぱく質をとるためのひと工夫～

- ◎ コーヒーには豆乳や牛乳を足してラテにして
- ◎ 間食では、ヨーグルトやゆで卵などたんぱく質が多いものを選んでみる
- ◎ 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に必要なものは常備を
- ◎ お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」資料から引用