

かんたん元気ごはん☆～15分でできるフレイル予防レシピ～



ふわっとオムレツ

材 料(2人分)

卵	2個
木綿豆腐	小1パック
長ねぎ	1本
にんじん	30g
薄切りベーコン	30g
しょうゆ	小さじ1

1人あたりの栄養価
エネルギー:180kcal 脂質:11.8g
たんぱく質:14.5g 食塩相当量:1.0g

卵🥚
を使って…

(作り方)

- ① 長ねぎは小口切り、にんじんはすりおろす。
ベーコンは短冊切りにする。
- ② ボウルに卵、木綿豆腐、①、しょうゆを入れ、全体が混ざるようによくかき混ぜる。
- ③ ②を2等分し、耐熱皿に入れる。
ラップをかけずに一皿ずつ電子レンジ(500W)で4分程加熱する。

手軽にたんぱく質が摂れるよう、卵と木綿豆腐を組み合わせました。火を使わずに短時間で簡単に作ることができます。

これがあると便利！



カット済の小ねぎは料理に栄養と彩りを手軽に加えることができます。

<ポイント📌>

- ・にんじんはすりおろすことで、卵液によく馴染み口当たりが良く、食べやすくなります。
- ・ラップをかけて加熱すると時間がかかり、水っぽくなってしまいます。ラップをかけないことで、短時間でふわっと仕上がります。



魚🐟
を使って…

1人あたりの栄養価
エネルギー:254kcal 脂質:14.3g
たんぱく質:17.8g 食塩相当量:1.4g

鮭の照り焼き

材 料(2人分)

生鮭	2切れ(140g)
厚揚げ	1/4枚
長ねぎ	1本
まいたけ	40g
油	大さじ1/2
●しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1と1/2
●砂糖	小さじ2

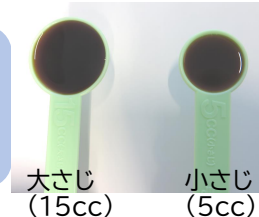
(作り方)

- ① 長ねぎは4cmの長さに切る。まいたけは手で食べやすい大きさにほぐす。
厚揚げは細長く切る。
- ② フライパンに油を入れ、鮭、①を入れ中火で2分焼いたら裏返し、弱火で3分焼く。
- ③ ●の調味料を加え、全体に絡める。

計量スプーンを使うことは減塩への第一歩です📌



なるべく、下味がついていない生鮭を選びましょう。調味量を計量して味をつけると、塩分控えめでも美味しく作ることができますよ。



<ポイント📌>

- ・鮭は皮目から焼くようにしましょう。
- ・塩鮭を利用する場合は、酒で洗い、●のたれ分量を少なめに調整しましょう。



鶏と畑と森のしょうが焼き

材 料(2人分)

鶏むね肉(皮無し)	120g
塩	少々
こしょう	少々
チンゲン菜	1/2袋
水煮大豆	1/2袋
まいたけ	1/2袋
えのきだけ	1/2袋
にんじん	30g
油	小さじ 1
●おろししょうが	小さじ 2
●しょうゆ	小さじ 2
●みりん	小さじ 2

肉

を使って…

1人あたりの栄養価
エネルギー:203kcal
脂質:7.0g
たんぱく質:18.4g
食塩相当量:1.2g

(作り方)

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにして、ポリ袋に入れ塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ② にんじんは薄い短冊切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。きのこは食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ③ フライパンに油をひき、①を入れ中火で両面焼く。
- ④ ②を入れてサラダ豆を加え、おろししょうが、しょうゆ、みりんを入れて炒める。



野菜ときのかを入れることでかさが増し、栄養も豊富です。肉の代わりに海老などの魚介類でもおいしいです。

これを使いました



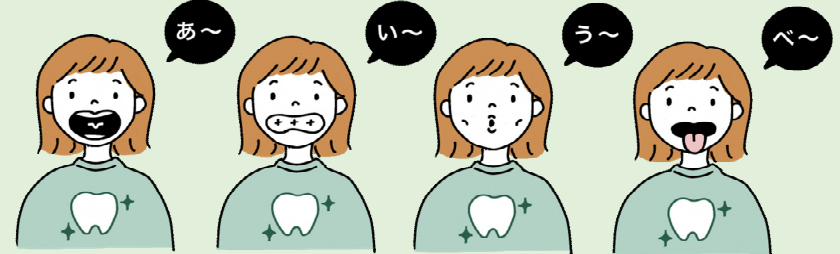
チューブタイプのおろししょうがは常備しておくとし軽に使用して便利♪

<ポイント>

- ・そぎ切りにすることで、肉に火が通りやすくなります。
- ・野菜を入れた直後に調味料を加えて炒めると、しっかり味がしみこみます。

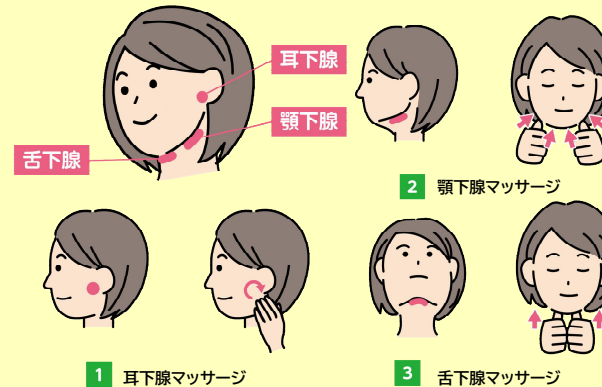
食べる前の体操でお口のフレイルも予防!

《あいうべ体操》舌の筋肉(舌筋)や口元の筋肉を鍛える



- ① 大きく口を開けて「あー」と発音します
- ② 口角を左右に広げて「いー」と発音します
- ③ 唇をすぼめて前に突き出して「うー」と発音します
- ④ 舌を下に出し、アゴの先端に近づけるようにして「べー」と発音します

《唾液腺マッサージ》唾液分泌を促し、口渇を予防する



- ① 舌下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。
- ② 顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。
- ③ 舌下腺マッサージ
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

今年度76歳・80歳になる方は市の「成人無料歯科健診」の対象です。対象の方には5月に案内を送付済なので、確認して是非受診してください。

参考:日本歯科医師会 HP「オーラルフレイル予防のための口腔体操」

新発田市食生活改善推進委員協議会(通称:食推/ヘルスマイト)とは

- ✿ 食生活を通した健康づくりのボランティア
- ✿ 合い言葉は「私たちの健康は私たちの手で」
ピンクのTシャツ・エプロンを着て市内で食育活動をすすめています。家族、そしてお隣さん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりから、健康なまちづくりを目指して活動している団体です。
- ✿ 一緒に活動する仲間を募集しています

市が実施するヘルスマイト養成講座の受講後、会員として活動できます。私達と一緒に、新発田の食育を啓発しませんか。

