長久手市版

食べて元気にフレイル予防

もしかしてフレイル？

フレイルをご存じですか？年をとっ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。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

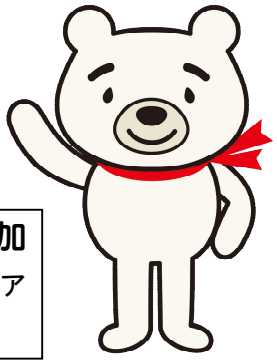
フレイル予防の3つのポイント

栄養
3食しっかり食べよう
たんぱく質をとろう

フレイル予防

身体活動
お散歩や体操で体を動かそう

社会参加
趣味やボランティアなどで外出しよう



フレイルを予防するレシピ

厚生労働省の「食べて元気にフレイル予防」（令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業）を参考に、長久手市では『食と健康を考える会』で考えたフレイルを予防するレシピをご紹介するチラシを作成しました。

『食と健康を考える会』とは？

ボランティア団体として食生活に関する知識の普及・啓発を実施しています。現在約 30 名の会員で、保健センター事業として離乳食教室、朝食講座等の事業など食生活を通じて、市民の健康づくりをサポートしています。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質をとることが大切です。
フレイルを予防するため、手軽にたんぱく質摂取量を増やすレシピをご紹介します。

レシピ開発：管理栄養士　小金澤衣里氏
　　食と健康を考える会

きのこの魚巻き

（エネルギーkcal/たんぱく質 g/脂質 g/炭水化物 g/塩分g）
（184kcal/17.0g/12.1g/4.1g/0.7g）

＜材料＞4人分

魚（アジ等）	4 尾	準備
酒・塩	少々	
舞茸	1 パック	
白ネギ	1/2 本	
味噌	大 1	
植物油	大 1/2	調理
大葉かはらん	適宜	
柑橘	適宜	

準備
①魚は、アジならば3枚卸しし、骨を取り除く。
（鮭の薄切りや豚肉の薄切りでも代用可能）
塩と酒をまぶし、5分以上置き水分をとる（下味兼臭み抜き）
②舞茸は8房に分け、白ネギは斜め千切りにしておく。

調理
①フライパンに油を熱し準備②を炒める。しんなりしたら味噌を加え絡める。火を止める。
②準備①に調理①を等分し、巻いて形を整える。
③アルミホイルに油を少量塗り、②を並べ魚焼き器で中火～強火で5～7分、色を見ながら火を通す。
④大葉かはらんを敷いた皿に盛りつける。

調理①

調理③

キノコは、十分加熱した方が風味が出るので、ひと手間ですが具を炒めました。味噌の風味もアップ。たんぱく質とキノコのビタミンＤの組み合わせは筋肉合成を促進します。

梅干しとじゃこの炊き込みご飯

（283kcal/7.9g/1.0g/60.5g/1.1g）

＜材料＞４人分

精白米	2 合	①白米は洗い、分量の水とみりんを加え混ぜ、吸水させる。
水	1.1 倍	②種ごとの梅干しとじゃこを、上に散らし炊く。
みりん	大 1	③炊きあがったら、種を除きつつ混ぜ、器に盛り
梅干し	中 1～2 個	小口切りのネギを飾る。
ちりめんじゃこ	20g	※好みで梅干しを足す為、初めは控えめがお勧め。
小口ネギ	少々	

ちりめんじゃこはたんぱく質と共にカルシウムも取れる食材です。カルシウムは酸と一緒に組み合わせると吸収率がアップします。

（注意）炊く前には混ぜない→

ひじきと秋野菜のサラダ

（135kcal/8.7g/7.2g/12.0g/0.7g）

常備菜として普段の食事に一品増やして栄養アップ！

＜材料＞４人分

小芽ひじき		10g	準備 ①小芽ひじきは熱湯をたっぷりかけ、10分もどす。
ごぼう		1/2 本	ざる揚げしておく。ごぼうは皮をこそげ、細切りし水にさらす。
人参		1/3 本	人参はごぼうと同じ形状に切る。みょうがは斜め千切り
みょうが		2 個	②鶏ささみは、酒、塩をまぶし、耐熱容器に入れ、ラップし、
鶏ささみ		2 本	レンジで1～1.5 分加熱しそのまま冷ましておく。
塩・酒		少々	
茹で枝豆	正味	30g	調理 ①ごぼうと人参を耐熱容器に入れ、ラップし 3 分程度加熱する。
			加熱具合を確認する。加熱時間に、調味料を合わせておく。
醤油		大 1	②①のボウルの水分をふき取り、合わせ調味料を加え混ぜる。
酢		大 1	みょうが・枝豆と、鶏ささみを細く裂きながら加え、大きく混ぜ、
砂糖		大 1	味を調える。
ごま油		大 1	
すりごま		大 2	
一味唐辛子		少々	

鶏ささみと枝豆でたんぱく質量アップです。冷凍の枝豆は料理の色どりにも重宝するのでお勧めです。

林檎と豆腐のケーキ

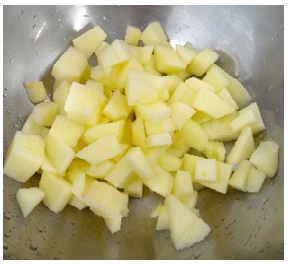
（カップケーキ型6個分）

1 個あたり（176kcal/3.5g/5.9g/28.6g/0.1g）

りんご	200g
砂糖	大 1
レモン汁	少々
レーズン	20g
絹豆腐	150g
鶏卵（55g以上）	1 個
砂糖	大 2
米粉	100g
ベーキングパウダー	小 1
植物油	大 2

準備　①りんごは皮をむき 5 ㎜角に切り、砂糖とレモン汁をまぶし
　　レーズンも加えてなじませておく。
　　②米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

調理　①豆腐をボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
　　砂糖、鶏卵を順に加え、都度よく混ぜた後、油を加え、
　　更によく混ぜ均一にする。
　　②準備①②を加え粉気が無くなるまで、ゴムベラで混ぜる。
　　③型に等分し、電気オーブンで 200℃で 20 分～焼く。



準備①

調理③

ヘルシーな配合なので，型によって、外れにくいものがあります。紙カップでの焼成をお勧めします。粗熱が十分取れてからのほうがはずしやすいです。

お手軽栄養相談

「骨粗鬆症を予防したい」、「血圧が高いと言われた」、「こんなサプリメントは私に合うのか」など、栄養に関する相談を、市役所保険医療課で管理栄養士がお話をお伺いします。
まずは、0561－56－0617にお電話ください。

＜問合せ先＞長久手市福祉部健康推進課　健康増進係　電話　0561－63－3300