

高齢者のためのフレイル予防の食事

～食材選びと献立作成、調理のポイント～

加齢による身体的変化などからおこる低栄養はフレイル（虚弱な状態）を起こす要因です。低栄養にならないために、日ごろから様々な食品を食べて栄養をとることが大切です。体を動かすために必要な**エネルギー**、減少していく筋肉量や筋力を維持していく上で重要な**たんぱく質**、骨粗しょう症を防ぐ**カルシウム**や**ビタミンD**など、必要な栄養素をまんべんなくとるために、毎日の食事は「**主食+主菜+副菜**」を基本に献立を考えましょう。

献立の基本は『主食+主菜+副菜+もう1品』



※もう1品は、主菜や副菜で摂りきれない食材を補う大切なおまけです。汁物は具たくさんにして1日1回を目安に。果物や乳製品は間食でとるのも良いでしょう。

簡単にできる「主食+主菜+副菜」のそろえ方

- ① 肉や魚と野菜が入ったメニュー（酢豚やシチューなど）1品で「主菜+副菜」
- ② 汁物に野菜をたっぷり入れて「副菜」代わり
- ③ めん類にする時には、肉や魚介、野菜も入れて「主食+主菜+副菜」
- ④ コンビニで「おにぎり」を選ぶときには「+ツナサラダとヨーグルト」
- ⑤ 手軽に食べられる食材を常備して簡単調理

| | |
|------|---|
| 主食 | ごはん（パック）、おかゆ（レトルト）、インスタントラーメン、シリアル うどん・そば（冷凍・乾物）、冷凍ピザ |
| 主菜 | 肉：肉団子・シチュー（レトルト）、シュウマイ、コンビーフ、焼き鳥缶、 ハム・ソーセージ 魚：缶詰（ツナ、サバ、鮭、あさりなど）、 魚肉ソーセージ、ちりめんじゃこ、干し桜エビ 卵：生卵、煮卵 豆：納豆、豆腐、厚揚げ、大豆水煮缶 |
| 副菜 | 冷凍野菜（和風・洋風野菜ミックス、里芋、インゲン、オクラ、枝豆など） 缶詰（コーン、ひじきなど）、レトルトの野菜のおかず 乾物（カットわかめ、焼きのり、切干大根など）、パック入りもずく、めかぶ |
| もう1品 | 乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ 大豆製品：豆乳 くだもの：バナナ、みかん、フルーツ缶詰、100%ジュース（野菜、果物） |

フレイル予防の食事 ～手軽にたんぱく質を補うレシピ～

やわらか酢豚（材料1人分）

| | | | |
|--------|-------------|-------|-------------|
| 豚薄切り肉 | 75 g | しょうゆ | 小さじ1/4 |
| 酒 | 小さじ1/4 | しょうが汁 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 | 油 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/4個 (50 g) | 人参 | 1/8本 (20 g) |
| ピーマン | 1個 (30 g) | しいたけ | 1枚 (15 g) |
| ★ケチャップ | 大さじ1強 | ★水 | 大さじ1 |
| ★砂糖 | 小さじ1 | ★酢 | 小さじ1 |
| ★醤油 | 小さじ1/2 | ごま油 | 小さじ1/4 |



【作り方】

- ①玉ねぎはくし形、人参はいちょう切り、ピーマンは種を取り乱切り、しいたけは1/4等分する。
- ②★の調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③豚肉は大きいものがあれば切り、しょうゆと酒、しょうが汁を加えてよく揉みこんだら、片栗粉をまぶしてひと口大に丸める。
- ④フライパンに油を入れて中火にかけ、③の肉を崩さないように焼く。焼き色がついたら、野菜を加えて軽く炒め合わせる。
- ⑤②の合わせ調味料を加え混ぜ、蓋をして3分弱火で蒸し煮する。
- ⑥蓋を取って水分を飛ばし、仕上げにごま油を加える。

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 291 kcal |
| たんぱく質 | : 17.4 g |
| 脂質 | : 14.8 g |
| 炭水化物 | : 21.0 g |
| カルシウム | : 27 mg |
| ビタミンD | : 0.1 µg |
| 食塩相当量 | : 1.3 g |

サバ缶とろろ丼（材料1人分）

| | |
|--------|-------------|
| ご飯 | 1杯分 (150 g) |
| サバ味噌煮缶 | 1/2缶 |
| 長芋 | 100 g |
| 刻み海苔 | 少々 |
| 刻み青ネギ | 適宜 |

【作り方】

- ①長芋はすりおろし、箸で混ぜておく。
- ②器にご飯を盛り、①のとろろをかけ、サバの味噌煮を汁ごと中央に乗せ、刻み海苔と刻みネギを散らす。

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 491 kcal |
| たんぱく質 | : 19.1 g |
| 脂質 | : 11.9 g |
| 炭水化物 | : 74.9 g |
| カルシウム | : 191 mg |
| ビタミンD | : 4.0 µg |
| 食塩相当量 | : 0.9 g |

レンチン卵サンド（材料1人分）

| | | | |
|-------|------|--------|------|
| ★卵 | 1個 | ★マヨネーズ | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 小さじ1 | ロールパン | 2個 |

【作り方】

- ①耐熱容器に★の卵とマヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②ラップをかけて600Wのレンジで1分加熱し、取り出してかき混ぜて炒り卵にする。マヨネーズを加えて和える。
- ③ロールパンに切れ目を入れ、②の卵を挟む。

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 292 kcal |
| たんぱく質 | : 12.3 g |
| 脂質 | : 13.4 g |
| 炭水化物 | : 29.4 g |
| カルシウム | : 53 mg |
| ビタミンD | : 1.0 µg |
| 食塩相当量 | : 1.0 g |

サバ缶とナスのチーズ焼き

ナスとピーマンをサバ缶と炒め合わせ、チーズをかける

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 307 kcal |
| たんぱく質 | : 18.7 g |
| 脂質 | : 21.0 g |
| 炭水化物 | : 11.2 g |
| カルシウム | : 312 mg |
| ビタミンD | : 4.0 µg |
| 食塩相当量 | : 1.4 g |

じゃこ入り酢大豆

酢大豆に、ちりめんじゃこを入れるだけ

