

# 管理栄養士の健康レシピ♪

## ～健康テーマ「フレイル予防レシピ」～



「フレイル」とは、加齢とともに心身の機能が低下した「虚弱」を意味した言葉で、要介護となるリスクが高くなった状態のことです。

フレイルを防ぐためには、「栄養」「運動」「社会参加」が大切です。自粛生活中でも在宅で実践可能な「栄養」面からのフレイル予防のために、健康レシピをご紹介します。

### ●フレイル予防の食事について

#### ①いろいろな食品を使い、3食しっかりと食べましょう

栄養状態を良好に保つことができると、フレイル予防につながります。1日に必要な栄養を十分にとるためにも、食事は抜かずに、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう。

#### ②たんぱく質をしっかりとりましょう

たんぱく質が不足すると、筋力や筋肉量が減り、疲れやすくなったり、活力や身体機能の低下を引き起こします。たんぱく質をしっかりとり、筋力や筋肉量を維持することが、フレイル予防には大切です。たんぱく質を多く含む食品は、肉、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など。1回の食事で、片手に収まるくらいの量を目安に食べましょう。

#### 「さあにぎやか(に)いただく」

以下の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上食べましょう。



### 油揚げの肉詰め焼き

材料	4人分
油揚げ	4枚
合いびき肉	300g
スライスチーズ	4枚
豆苗	40g
キャベツ	1枚(50g)
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
ごま油	小さじ1
みそ	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
青じそ	4枚

#### 〈作り方〉

- ①キャベツは3cm長さのせん切りに、豆苗はみじん切りにする。ボウルに豆苗、キャベツ、ひき肉、Aを入れてねりませ合わせ、8等分する。チーズは小さめにちぎる。
- ②油揚げは湯をかけて油抜きし、横半分に切って切り口を開く。①の肉だねををそれぞれ詰め、真ん中にチーズを詰める。切り口をつまようじで止める。
- ③フライパンに②を並べ、ふたをして弱火で6分焼き、返して6分焼いて中まで火を通す。
- ④火が通ったら斜めに半分に切り、つまようじをはずして、青じそを敷いた器に盛る。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 322kcal  
塩分 1.5g



## ポイント

油揚げやチーズは、たんぱく質のほか、丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムも豊富です。油揚げは油抜きあとの、上から菜ばし1本を押し転がすと、切ったあとに開きやすくなります。

## たらの野菜あんかけ

材料	4人分
たら	4切(320g)
塩	小さじ1/10
こしょう	少々
片栗粉(☆)	大さじ4
油(☆)	大さじ1
サラダ菜	4枚

### 〈作り方〉

- ①たらは半分に切り、塩、こしょうをふってから、片栗粉(☆)を全体にまぶす。
- ②フライパンに油(☆)を中火で熱し、①の両面をこんがり焼いて火を通し、サラダ菜を敷いた器に盛る。
- ③野菜あんかけを作る。  
にんじんとたけのこは短冊切り、チンゲン菜は3cm長さに切り、茎の太いところは食べやすい幅に切る。きくらげは水で戻し、2~3等分に切る。
- ④フライパンに油(★)を中火で熱し、③を炒める。野菜がしんなりしたら、Aを加えて煮立て、片栗粉(★)を同量の水(分量外)で溶いて加えてとろみをつける。火を消してごま油を入れる。
- ⑤④を②のたらにかけ、小口切りにしたあさつきをちらす。

### 〈野菜あんかけ〉

にんじん	2/5(60g)
たけのこ水煮	100g
チンゲン菜	1袋(200g)
乾燥きくらげ	8個
油(★)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
中華だし	200ml
片栗粉(★)	大さじ1
ごま油	小さじ1
あさつき	2本(6g)

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 166kcal  
塩分 1.6g



### ポイント

片栗粉をまぶすことで、エネルギーを上げることができます。また、とろみをつけると、飲み込みやすくなります。きくらげやたけのこは歯ごたえがあり、よく噛むこともフレイル予防につながります。



### ひとくちメモ？

#### 春のお彼岸に食べるのは？おはぎ？ぼたもち？

今年の春分の日(ひるごし)は3月21日。春分の日と秋分の日(あきごし)のそれぞれを中日として、前後3日間を合わせた7日間を「彼岸」といいます。彼岸の定番のお供え物として「ぼたもち」、「おはぎ」がありますが、この2つの違いをご存じでしょうか？

実はどちらも同じ食べ物で、季節の花にちなんで呼び方が違うといわれています。春の花「牡丹」から「ぼたもち」、秋は「萩の花」にちなんで「おはぎ」と名付けられているそうです。

小豆は「魔除けになる」と考えられていたため、ご先祖様へのお供え物として定着しました。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。  
ぜひご覧ください。

