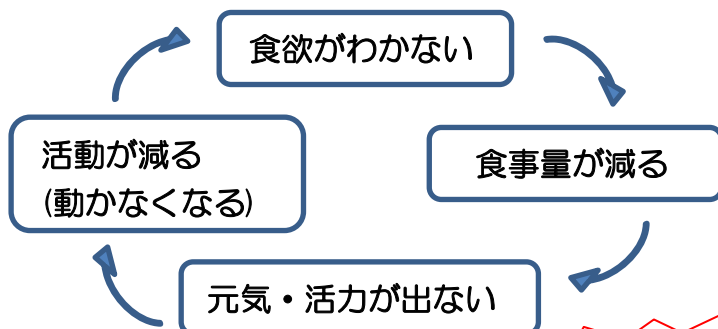


フレイル予防は良質なたんぱく質が大切

血や筋肉の材料となるのがたんぱく質です。たんぱく質が多く含まれる主な食品は魚、肉、卵、大豆です。食事では主に主菜に含まれます。食事からたんぱく質を十分に摂取し、健康な体(筋肉)を維持しましょう。

★フレイルって？

□ 「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下し、介護が必要となる前の状態です。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間で、日本語では「虚弱」な状態をさします。誰でもフレイルになる可能性があり、早めの予防で今までの生活が送ることができます。



フレイルの悪循環！！

★3食の食事でバランス良くとる

◇1食にとる食品の目安量

(どれか一つ選びましょう)

【目安は片手の手のひら】



魚
1切れ

豆腐
120g

納豆
1パック

肉
60g

卵
1個

◇牛乳・乳製品は1日1回とりましょう。
目安量はP2

3食違う種類を
選びましょう

鶏肉の南蛮漬け

材料（2人分）

鶏むね肉	1/2 枚
④ 酒	大さじ1
酢	大さじ1
片栗粉	適量
油	適量
玉ねぎ	小 1/2 個
ピーマン	1 個
にんじん	1/3 本
<南蛮酢>	
酢	大さじ5
醤油	大さじ2
水	大さじ2
塩	少々
和風顆粒だし	少々
鷹の爪(唐辛子)	適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて ④を加え、よくもんで下味をつける。
- ② ポウルや保存容器に、千切りにした野菜と、南蛮酢の調味料を入れ、混ぜておく。
(生の野菜が気になる方はさつと茹でて良い。)
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで、両面をこんがり焼く。
- ④ ③に火が通ったら、熱いうちに②に漬ける。
- ⑤ 冷めるまで置いておく。

- 冷めても美味しいので、作り置きにも最適♪
酢でさっぱりとして、野菜もたくさんとれるレシピです。
○酢を使う事で、減塩にもつながります。
○鶏むね肉に下味をつける事で、パサつき防止につながります。
パサつきが気になる方は鶏もも肉でも良いです。
○鶏肉をお好きな魚に変えてもおいしくできます。

ひじきの煮物で作る簡単白和え

材料（2人分）

木綿豆腐	小1パック
ほうれん草	1 袋
ひじきの煮物	一皿分
砂糖	大さじ1
みそ	小さじ1
白すりごま	大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐は水気をよく切る。
- ② ほうれん草は茹でて、水にさらし、しぼり2~3cmに切る。
- ③ 木綿豆腐をつぶして、ほうれん草、ひじきの煮物、白すりごまと混ぜ合わせる。
- ④ 砂糖とみそは、味をみながら加える。
※ひじきの煮物の味付けだけでも十分味はつきます。

レバーのかりん揚げ

材料（2人分）

豚レバースライス	120g
しょうが	少々
④ にんにく	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1/2 強
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ1
⑤ ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① レバーはたっぷりの湯でさつと茹でて、ザルにあげて水を切り、④に20分程つける。
- ② ①のレバーの水気を切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
※茹でてから揚げることで、油ハネを防ぎます。
※レバーは中までしっかり火を通しましょう。
- ③ 小鍋に⑤を入れて煮立てる。
- ④ 揚げたレバーに③のソースをからめ、ごまをまぶす。