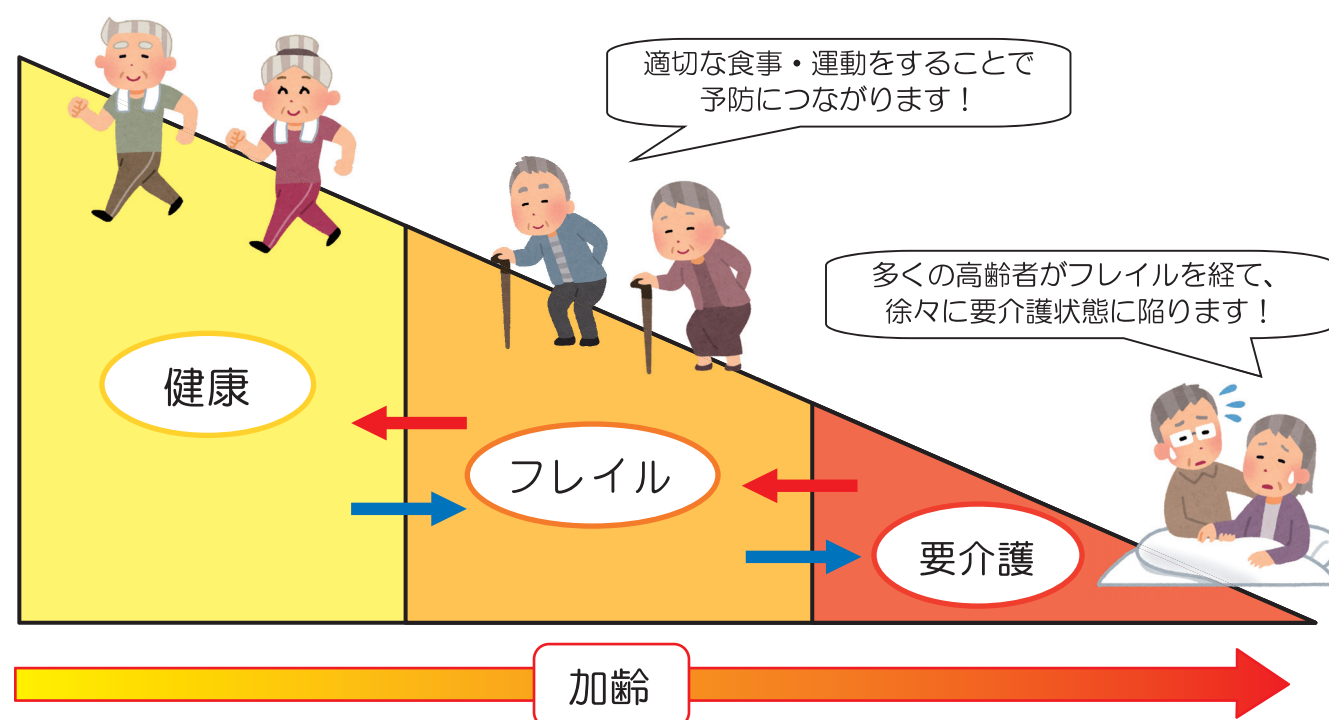


フレイルとは？

日本語では、「虚弱」と訳され、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことをいいます。フレイルを予防をして、健康寿命をのばしましょう！



【スーパーやコンビニの食材も活用しましょう！】

電子レンジを使って簡単に食べられる真空パックのおかずや、冷凍のおかず、お弁当やお惣菜などは、バランスよく食べられるように、足りない食品をプラス！



【配食や市販のバランス栄養食品を活用しましょう！】

○配食弁当

調理や買い物が困難になったら、北広島町地域包括支援センターにご相談ください。

○バランス栄養食品 ゼリータイプやドリンクタイプなどあります。

食が進まない、ものがかみにくい、固形物がとりにくい時等

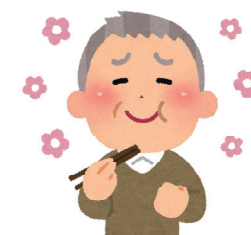
※ 食事に関する心配事は栄養士にご相談ください。



発行・相談先：北広島町役場 保健課（☎050-5812-1853）

たんぱく質をとりましょう！

年を重ねるごとに、骨格筋量は減少します。筋肉量を増やし、維持するために食事で良質なたんぱく質をとることが大切です。高齢者はたんぱく質が不足すると、筋肉が衰え、運動機能や認知機能が低下しやすくなります。たんぱく質を意識してとりましょう。



1日に必要なたんぱく質（50～60g）がとれる食品の目安 ※○たんぱく質の目安量

肉類（20g）	魚（18g）	大豆製品（7g）	卵（6g）	牛乳（6g）
薄切り2～3枚	切り身一切れ	納豆1パック 豆腐なら150g	卵1個	牛乳コップ1杯

毎日の食事でこれくらいの量を意識して食べましょう。

～こんなものを買っておこう！～

缶詰（そのまま食べることができる。料理にも使える）

鯖缶、イワシ缶など、魚介類や肉類を使った缶詰もあります。



レトルト食品・真空パック食品

（そのまま又は、電子レンジで加熱して食べられる）

ハンバーグやミートボール、煮魚、牛丼、カレーなど主菜になるおかず
サラダやきんぴら、ひじき煮物などの副菜になるおかず 等

冷凍食品（電子レンジで加熱して食べることができる）

冷凍の唐揚げ、シュウマイなど

冷凍野菜

冷蔵庫に常備してあると便利です

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品

ハム、ウィンナー、サラダチキンなど

魚肉ソーセージ、ちくわ、はんぺんなどの練り製品

充填豆腐（消費期限が長い）、納豆、水煮大豆

カット野菜、野菜ジュース

卵（ゆで卵、温泉たまご、玉子焼きなど）



栄養士おすすめ献立！

町内の施設でご活躍の栄養士さんが
おすすめする施設で人気の献立です。

金時豆の五目煮

1人分：エネルギー134kcal たんぱく質 8.5g 塩分 1.0g

材料	4人分
金時豆甘煮	100g
大根	1/4本
人参	1/3本
いんげん	3本
鶏肉	60g
サラダ油	小さじ1.5
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- (1) 大根、人参、鶏肉は一口大に、いんげんはななめ切りにしておく。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- (3) 鶏肉の色が変わったら大根、人参を入れて軽く炒め、材料がかぶるくらい水を入れて煮る。
- (4) 大根がやわらかくなったら砂糖、しょうゆを入れてさらに煮る。
- (5) 金時豆、いんげんを入れて少し煮たらできあがり。



特別養護老人ホームやまゆり 泉管理栄養士

煮豆を活用！

- ・金時豆甘煮は、パックのものや缶詰を使用すると手軽にできます。好きな豆（大豆や黒豆など）で作ってみても良いでしょう。
- ・大根は小さめに切ると煮る時間が短くなります。
- ・豆と鶏肉でたんぱく質がとれます。

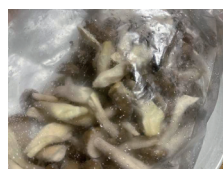
きのこ豆腐

1人分：エネルギー110kcal たんぱく質 3.8g 塩分 1.7g

材料	2人分
充填豆腐又は豆腐	1パック(150g)
えのきたけ	1/2パック
しめじ	1/2パック
椎茸	1枚
青ネギ	適量
水	2カップ
和風だしの素	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- (1) 充填豆腐は一口大に切る。
- (2) えのきたけは3～4cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。椎茸はうす切り、青ネギは小口切りにしておく。
- (3) 片栗粉は分量の水で溶いておく。
- (4) 鍋に☆を合わせ中火にかけ、きのこを加えて煮る。
- (5) きのこに火が通ったら豆腐を加え5分ほど煮る。
- (6) 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、青ネギを散らす。



しめじの冷凍



特別養護老人ホームゆりかご荘 溝下管理栄養士

きのこを食べよう！

- ・きのこは冷凍保存できます。きのこは何種類か組み合わせるとうま味が増します。（他 なめこやエリンギなど）
- ・青ネギを三つ葉に変えたり、柚子皮を足すと香りが良くなります。
- ・厚揚げ、がんもどきを使ってもおいしくいただけます。

味噌マヨネーズサラダ

1人分：エネルギー84kcal たんぱく質 2.3g 塩分 0.6g

材料	4人分
キャベツ	1/6玉
人参	1/4本
きゅうり	1/2本
ちくわ	2本
マヨネーズ	大さじ4
味噌	大さじ1/2
練りからし	少々
こしょう	少々

☆

作り方

- (1) キャベツは8mm幅のせん切り、人参は2mm厚さのたんざく切りにして、どちらもゆでしておく。
- (2) きゅうりは小口切りにして軽く塩をして、しんなりしたら水気をしぼる。
- (3) ちくわは半分に切り、ななめのせん切りにする。
- (4) 材料と調味料☆を全て混ぜ合わせれば、出来上がり。

※ 味噌とマヨネーズを使った減塩の一品です。

※ **副菜（野菜のおかず）**にも、たんぱく質の多い食品をプラスしましょう。ちくわの他に、ツナ缶や魚肉ソーセージ、チーズ、ハム、サラダチキン等もおすすめです。

冷凍野菜、冷凍食材のススメ

野菜はたくさんある時に使いやすい大きさに切って、冷凍しておきましょう。腐らす前にまずは冷凍！炒め物や汁物、和え物に、冷凍野菜などをちょっと足すことで、食卓が豊かになります。



キャベツの冷凍



人参の冷凍



ちくわの冷凍



株式会社 益水 砂田管理栄養士

シラス入り卵炒め

1人分：エネルギー83kcal たんぱく質 4.2g 塩分 1.4g

材料	2人分
小松菜	2株(30g)
しらす干し	大さじ2(10g)
玉ねぎ	小1/2玉
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/4
塩こしょう	少々

作り方

- (1) 小松菜は2～3cmに切り、下茹でする。玉ねぎは薄くスライスする。卵は溶いておく。
- (2) 玉ねぎをサラダ油で炒めて、火が通ったら、下茹でておいた小松菜とシラスを入れ、さらに炒める。
- (3) 塩こしょう、醤油、みりんを入れ、味を調えてから、弱火から中火にして溶き卵を回し入れ、程よいカタさに仕上げる。

ポイント

- ・火加減は弱火から中火で、加熱しすぎないようにしましょう。
- ・小松菜がなかったら、ホウレンソウなどでも代用できます。小松菜や玉ねぎは、あらかじめ電子レンジで2～3分加熱すると、時間の短縮になります。
- ・卵はゆで卵、目玉焼き、炒り卵、お味噌汁に落したり、手軽に使える食材です。家において、上手に使いましょう。



特別養護老人ホームやすらぎ 滝口栄養士