



## 栄養士さんが教える 『フレイル予防』



～しっかり食べて介護予防～

「体を動かすのがおっくうになった」「歯が抜けて思うように食べられなくなった」等の理由がきっかけで栄養が不足すると、同時に筋力低下も起こり、転倒や寝たきりの原因となってしまいます。いつまでもハツラツと過ごす為に、体の機能を維持・向上させるための対策（日中は体を動かす、歯の治療を怠らない）をとりましょう。元気に動ける体は毎日の食事が作ります。エネルギー源をしっかり確保した上でたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しないようバランスよく食べましょう！

エネルギー：513kcal 脂質：15.2g たんぱく質：25.2g 食塩：2.3g

### ✕ 主食：雑穀ご飯

#### 材料（1人分）

米・・・50g 雑穀・・・5g

### ✕ 主菜：豆腐つくね

#### 材料（1人分）

木綿豆腐・・・100g 鶏ひき肉・・・50g  
ねぎ・・・5g 食塩・・・0.5g  
ごま油・・・3g おろし大根・・・50g  
ポン酢しょうゆ・・・小さじ1 ブロccoli・・・30g

#### 作り方

- 豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまでつぶす。
- ねぎはみじん切りにする。
- ①に鶏ひき肉、ねぎ、食塩を加え練り混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、③を焼く。
- 器に盛り、おろし大根をのせて、茹でたブロッコリーを添える。
- ポン酢をかけて出来上がり。

#### ★ポン酢の作り方★

みかん果汁：しょうゆ＝1：1で合わせる。  
みかん果汁を辺塚だいたい、かぼす、ゆず、ぼんかん等種類を変える事で味わいが違ってきます。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎0994(65)8412

### ✕ 副菜：七福炒りなます

#### 材料（1人分）

大根・・・20g 人参・・・10g  
ごぼう・・・20g しいたけ・・・5g  
しらたき・・・10g うすあげ・・・3g  
にら・・・10g ごま油・・・2g  
みりん・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1

#### 作り方

- 材料は千切りにする。
- ごま油で大根、人参、しいたけ、ごぼう、しらたきを炒めて、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- うすあげを入れて、みりん、しょうゆで調味して、ゆがいたにらを加える。

### ✕ 汁物：あおさのり汁

#### 材料（4人分）

あおさのり(乾)・・・5g 深ねぎ・・・10g  
麩・・・5g だし汁・・・130cc  
みりん・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1/2

#### 作り方

- 深ねぎは白髪ねぎにする。
- 麩はだし汁を含ませておく。
- だし汁を温めて、あおさのり、麩、ねぎを入れてひと煮立ちさせて調味する。