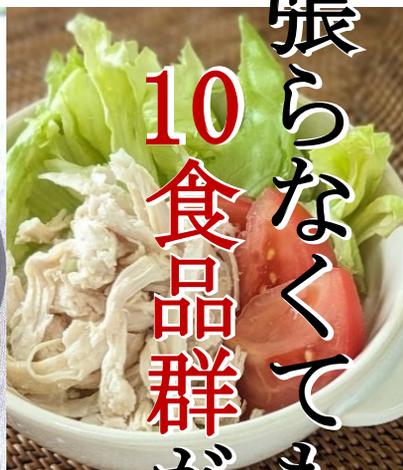




# フレイル

## 予防レシピ

管理栄養士 厳選



頑張らなくても

10食品群がとれる



さあにぎやかにいただく

ちょい足しのコツで  
無理なく習慣化





# も く じ

フレイル予防の食事 3つのポイント 1

10食品群チェック表 2

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例 3～7

主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例 8

フレイル予防レシピ #1～16 9～24

# フレイル予防の食事 3つのポイント

6人に1人が  
低栄養傾向

フレイル予防のためには、  
低栄養にならないようにすることが大切です。  
毎日の食生活に気をつけて、フレイルを予防しましょう。

※令和5年国民健康・栄養調査の結果「65歳以上の高齢者の低栄養傾向の割合」

## 1 一日3食

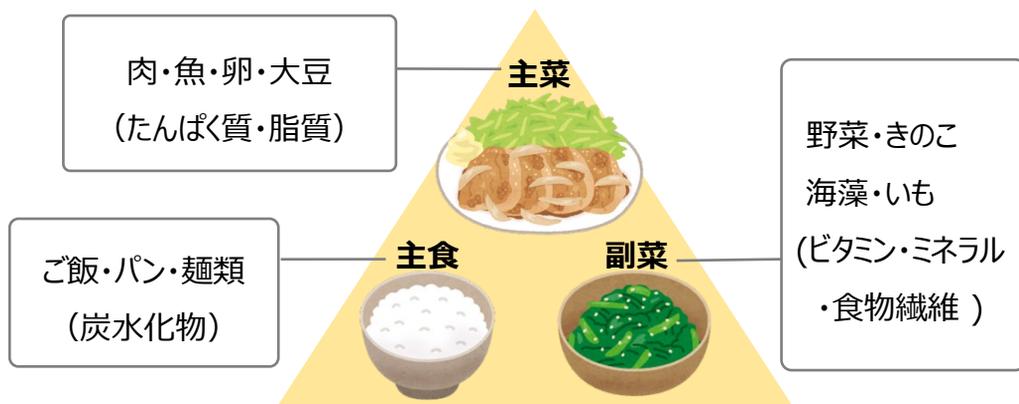
忙しい、めんどろ、食欲がないからと、食事を抜くことはありませんか？

1食でも抜くと、必要な栄養素が不足してしまいます。

## 2 主食・主菜・副菜を組み合わせる

栄養素をまんべんなくとるために、主食とおかずを組み合わせましょう。

カレーライスのように、1皿で全部そろそろ料理もOK。



## 3 いろいろな食品をとり入れる

いろいろな食品をとることは、**老化のスピードを遅らせる**ことにつながります。

**おかずは10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に**食べましょう。

合言葉は「**さあ にぎやかにいただく**」です。



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

# 10食品群チェック表

1日7点以上で合格!

少量でも料理の中に入っていればOK。主食は毎食組み合わせます。

日付	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	た 大豆	く 果物	合計 点数
【例】 3/6	○	○	○		○		○	○		○	7
/											
/											
/											
/											
/											

## 間食におすすめ

筋肉や骨の材料となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンなどを間食でプラス。

牛乳・乳製品

果物



冬はミルクティーや  
ミルクココアなど温めて

## よく噛んでゆっくり食べると...

- 消化を助ける
- 認知症の予防
- むせや誤嚥の防止
- 要介護の予防



## 食欲がないときは...

麺、パンだけで済ませてしまうと、低栄養になりやすくなるので、**おかずを優先して**食べましょう。**食欲がでるような食材の利用**もおすすめです。

- 香辛料..... カレー粉 
- 香味野菜..... しょうが・ねぎ 
- 酸味..... 酢、カボスなど

家族や仲間と、一緒に**食事を楽しむ機会**を増やしてみるのもよいですね♪

## 調理が負担に感じる時は...

スーパーやコンビニのお惣菜・お弁当を利用したり、すぐに食べられる缶詰・レトルト・インスタント・冷凍食品を常備しておくとうれしいです。

3～7ページ「さあ にぎやかにいただく」  
とり入れ参考例 参照



実践！

さあ にぎやかにいただく  
とり入れ参考例

魚

さ



油

あ



刺し身、あら炊き、ぶり大根

焼き鮭、アジフライ、南蛮漬け

寿司、海鮮焼きそば

あさりのスパゲッティ



ス  
ー  
パ  
ー  
や  
コ  
ン  
ビ  
ニ  
で

天ぷら、フライ

肉と野菜の中華炒め

いわしのオイル漬け



**缶詰** ツナ、さばのみそ煮、さんまの蒲焼

**練り製品** ちくわ、魚肉ソーセージ  
はんぺん、かまぼこ

魚肉ソーセージ



**鮭フレーク、じゃこ** ご飯や和え物に。

**スモークサーモン** サラダやパンにのせて。

**干物** 削り節、干しえび、さきいか、いりこ  
…トッピングやおつまみに。

そ  
の  
ま  
ま  
食  
べ  
ら  
れ  
る

**レーズンバター**



※肥満につながりやすい油脂は、  
とり過ぎに気をつけましょう。

**魚のすり身** みそ汁、煮物、鍋に。

**冷凍えび・いか・あさり** スパゲッティ、焼きそばに。

**魚肉ソーセージ** 野菜炒め、ポテトサラダに。

**あたりめ** ハサミで切って米の上のせて炊飯。

ち  
よ  
い  
足  
し  
で

**オリーブ油** サラダやアボカドにかけて。  
バゲットにつけて。

**ごま油** 和食、中華炒めに垂らして。

**バター** トースト、ホットケーキ  
みそラーメンのトッピングに。

**干物** アジの開き、甘塩鮭、うるめいわし  
ししゃも、ホッケ…焼くだけでおかずに。

**蒲焼缶の卵とじ** さんまの蒲焼缶と溶き卵で、  
レンジ加熱して。

**炊き込みご飯** めんつゆとツナ缶を汁ごと  
米の上のせて炊飯。

簡  
単  
料  
理

**オリーブ油** ソテー、ドレッシングに。

**ごま油** 中華炒めの仕上げの香り付けに。  
冷やし中華のスープに。

**バター** 洋風煮込みの仕上げ風味付けに。

**マーガリン** 食パンに塗ってサンドイッチに。

実践！

さあ にぎやかにいただく  
とり入れ参考例

に

肉



ぎ

牛乳



肉じゃが、がめ煮、マーボー豆腐

唐揚げ、春巻き

焼き鳥、餃子

かしわめし、肉まん



クリームシチュー、マカロニグラタン

ピザ、チーズバーガー

クリームスパゲッティ

チーズケーキ



コンビニ  
で

焼き豚、サラダチキン

缶詰 焼きとりたれ味、コンビーフ

食肉加工品 ビーフジャーキー、カルパス  
ウィンナー、ベーコン、ハム

※袋に「加熱食肉製品」と記載の  
あるものはそのまま食べられます。

牛乳 冬はホットミルクで。

チーズ ブロック、スライス

ヨーグルト



ハム、サラダチキン サラダに。

サラダチキン



焼き豚、豚ひき肉 炒飯に。

ウィンナー、ベーコン สปาゲッティに。

そのまま食べられる

牛乳 ミルクココア、コーンスープに。

スライスチーズ パンにのせたり挟んで。

ピザ用チーズ スクランブルエッグに混ぜて。

粉チーズ サラダ、スパゲッティにかけて。

クリームチーズ はちみつをかけて。

ちよい足しで

味付け肉 タレ付き牛カルビ、ねぎ塩豚  
…焼くだけでおかずに。

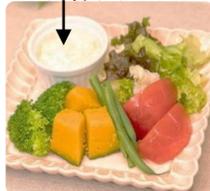
鶏そぼろ 鶏ひき肉、すりおろししょうが、さとう、  
しょうゆを混ぜ合わせて、レンジで  
加熱して。

しっとり！サラダチキン 簡単レシピを24ページで  
紹介しています。

ディップソース Aを混ぜ合わせ、

野菜スティックや白身魚フライなど揚げ物につけて。

ディップソース



A ヨーグルト、マヨネーズ  
粉チーズ、塩、こしょう  
おろしにんにく

簡単料理

実践！

さあ にぎやかにいただく  
とり入れ参考例

や

野菜



か

海藻



ミックスサラダ、スティックサラダ

いんげんのごま和え

がめ煮、きんぴらごぼう

かき揚げ、野菜炒め



もずく酢、味付きめかぶ

わかめときゅうりの酢の物

ひじきの煮付け、昆布巻き

おにぎり、太巻き



コンビニで

そのまま食べられる

手でちぎれば、  
包丁・まな板不要

ミニトマト、きゅうり  
レタス、キャベツ

食べやすく切れば  
生食可

だいこん、にんじん、水菜  
パプリカ、マッシュルーム

サラダ用カット野菜

ドレッシングをかけて。

缶詰

トマト、コーン、ホワイトアスパラ

ねぎ

キッチンばさみで、みそ汁、冷奴、めんどの  
トッピングに。

にんじん

せん切りスライサーで、炒め物に直接  
入れて。

炒め物用カット野菜

焼きそばに。

カット根菜の水煮

豚汁に。

冷凍いんげん

煮物、ごま和えに。

冷凍ブロッコリー

クリームシチューに。

手割なすの塩昆布和え



なすを縦2つに割り、更に縦に2つ  
に割り、一口大にちぎってポリ袋に  
入れ、塩もみしてしばらく置く。  
出てきた水分を捨て、塩昆布を加  
え混ぜる。

おさしみわかめ、おきゅうと

ぽん酢をかけて。

茎わかめ、酢昆布

間食に。

茎わかめ



板のり、味付けのり

乾燥カットわかめ

みそ汁、酢の物に。

乾燥きざみ昆布

炊き込みご飯に混ぜて。

板のり

おにぎり、のり巻きに。

味付けのり、のり佃煮、塩昆布

ご飯と共に。

あおさ

みそ汁に。

青のり、もみのり

お好み焼きのトッピングに。

じゃこひじきご飯

簡単レシピを10ページで  
紹介しています。



簡単料理

実践！

さあ にぎやかにいただく  
とり入れ参考例

い

いも



た

卵



肉じゃが、里芋の煮っころがし

ポテトサラダ

コロッケ、さつま芋の天ぷら

フライドポテト

大学芋、スイートポテト、焼き芋



だし巻き卵、茶わん蒸し

卵豆腐

にら卵炒め、かに玉

かつ丼、オムライス、卵サンド

プリン



ス  
ーパー  
コン  
ビニ  
ーで

干し芋 間食に。



生卵 卵かけご飯、すきやきに。

温泉卵 丼物やサラダのトッピングに。



その  
まま  
食  
べ  
ら  
れ  
る

長芋 すりおろして、ご飯、和え物、そばにかけて。  
お好み焼きの生地に混ぜて。

冷凍里芋 豚汁、がめ煮に。



卵 水溶き片栗粉で汁に薄くとろみをつけてから溶き卵を加えると、卵がフワフワのかきたま汁、中華スープに。

卵 ハンバーグやお好み焼きのつなぎとして。

茹で卵 サラダやラーメンのトッピングに。

茹でうずら卵 八宝菜に。

ち  
よ  
い  
足  
し  
で

レンジでふかし芋

さつま芋（細め）をキッチンペーパーで包んで  
水で濡らす。  
ラップに包み、レンジ600Wで1分30秒、200W  
で10分加熱する。

レンジ目玉焼き

卵を小鉢に割り入れ、黄身が破裂しないように、  
爪楊枝で数か所穴を開ける。  
ラップなしでレンジ600Wで約1分加熱する。

簡  
単  
料  
理

実践！

さあ にぎやかにいただく  
とり入れ参考例

だ

大豆



果物



白和え、卵の花

高野豆腐の煮物

ゴーヤチャンプルー

揚げ出し豆腐、いなり寿司

わらび餅

卵の花



スーパー  
コンビニで

カットフルーツ

フルーツサンド

いちご大福

カットパイ



納豆

豆腐 冷奴に。

豆乳



バナナ、みかん

冷凍パイ

ドライフルーツ

ドライフルーツ



干し柿、干しあんず  
レーズン、乾燥バナナ

豆腐 みそ汁、中華スープ、サラダに。

油揚げ みそ汁、煮物に。

厚揚げ、がんも 煮物、おでんに。

大豆の水煮 サラダ、煮物、炊き込みご飯に。

豆乳 豆乳鍋、担々麺に。

おから ハンバーグのつなぎに。

きなこ ヨーグルト、わらび餅に。

そのまま食べられる

ちよいい足して

干し柿 細切りにして、大根の甘酢和えに。

レーズン サラダやドライカレーに甘味として。

りんご いちように切って、サラダに。  
すりおろして、ドレッシングに。

冷凍ミックスベリー ヨーグルトに。

油揚げのトースター焼き

油揚げをカリっとなるまで8分ほど焼く。  
食べやすい大きさに切って器に盛り、削り節、  
おろししょうが、しょうゆをかける。

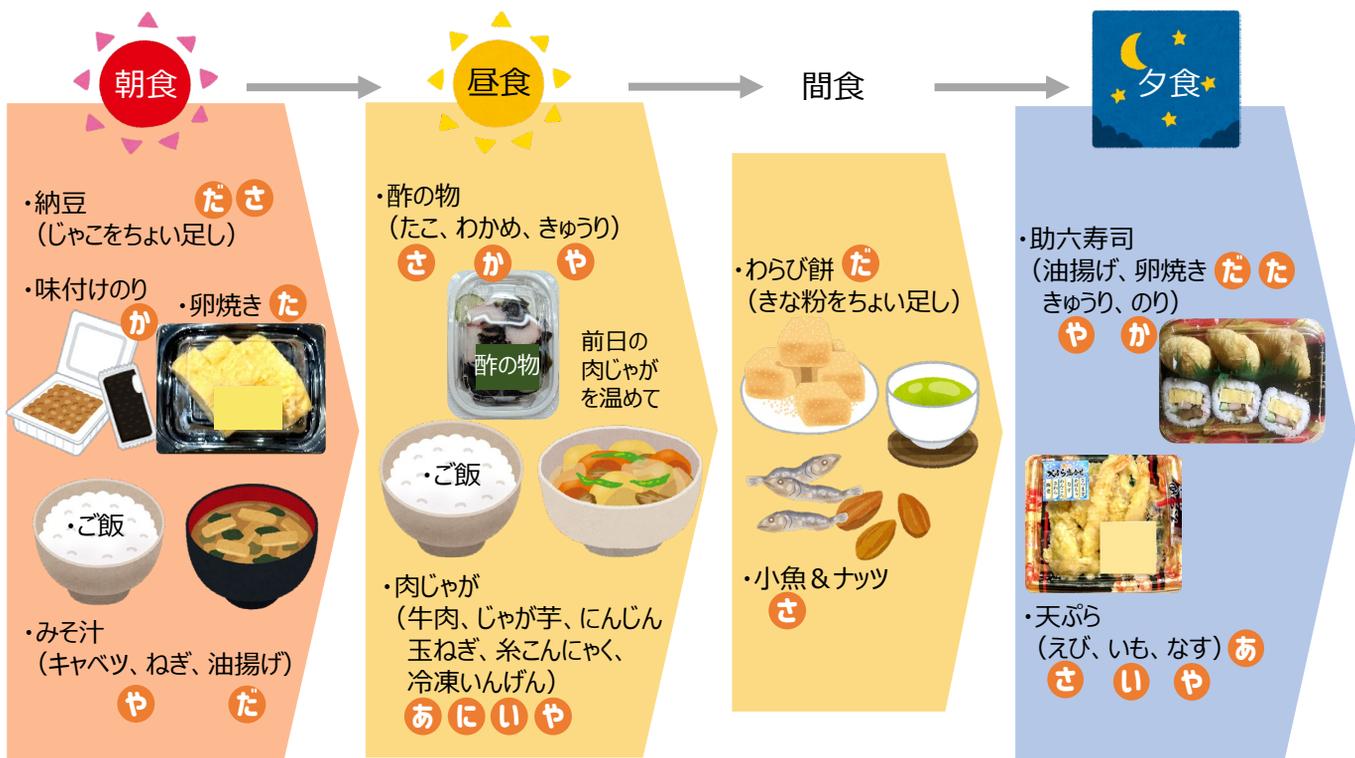
ドライマンゴーヨーグルト

小さめに切ったドライマンゴーをヨーグルトに入れる。  
冷蔵庫に入れたら、半日でふっくらマンゴーのフルー  
ツヨーグルトに。

簡単料理

# ～主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例～

「さあにぎやかにいただく」を意識して！この例では1日合計8食品群とれています。



## ～フレイル予防レシピのもくじ～

材料に入っている項目に○がついています。

レシピ	ページ	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	だ (に) 大豆	く 果物
#1 「さあにぎやかにいただく」焼き	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
#2 じゃこひじきご飯	10	○				○	○				
#3 小松菜と豚バラの黒酢炒め	11		○	○		○			○		
#4 アボカド豆腐	12	○			○					○	○
#5 野菜たっぷりルーロー飯	13		○	○		○					
#6 コールスロー	14			○	○	○					
#7 夏野菜の冷やし担々麺	15		○	○	○	○					
#8 チーズ子ども洋食	16	○	○		○	○	○	○			
#9 ビビンバキムチ炒飯	17		○	○		○			○		
#10 青ねぎとわかめのチョレギサラダ	18		○			○	○				
#11 茹でサバのたっぷりおろしポン酢	19	○				○					
#12 高野豆腐の牛乳ふわとろ煮	20				○	○				○	
#13 鮭ときのこのみそチーズホイル焼き	21	○			○	○					
#14 さつま芋とベーコンのホットサラダ	22			○		○		○			
#15 簡単チンジャオロースー	23		○	○		○					
#16 しっとり！サラダチキン	24		○	○		○					

# フレイル予防レシピ #1

## 「さあにぎやかにいただく」焼き

さあにぎやかにいただく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- A
- 卵 ..... (1こ) 50g
  - 牛乳 (又はヨーグルト) ..... 120g
  - お好み焼き粉 (又は薄力粉) .... (1カップ) 100g
- B
- 豚こま切れ肉 (又は豚ひき肉) ..... 80g
  - 大豆の水煮 (又は豆腐、油揚げ) .. (大さじ2) 40g
  - えび・いか (又は冷凍ミックス) ..... 60g
  - キャベツ (又はカット野菜) ..... 200g
  - 長芋 (又は冷凍とろろ) ..... 60g
  - りんご ..... 40g
- トッピング
- 油 (ごま油、サラダ油など) ..... (小さじ2) 8g
  - お好み焼き用ソース ..... (大さじ2) 36g
  - ピザ用チーズ (Bに混ぜても可) .... (大さじ2) 16g
  - マヨネーズ ..... (大さじ1と1/3) 16g
  - 青のり ..... 少々
  - 削り節 ..... 少々
  - ねぎ (Bに混ぜても可) ..... 20g



### お役立ち情報

春キャベツのおいしい季節に、たんぱく質がとれて、具たくさんのお好み焼きはいかがですか。

一度に多めに作って切り分け、ラップに包んで冷凍保存しておくと、便利です。1か月以内を目安に食べきましょう。

無理なく、10の食品群を食事にとり入れるために、おすすめの常備品を紹介します。

- ・切る、洗うなど、手間を省く  
大豆水煮、カット・冷凍野菜
- ・そのまま混ぜる、ふりかけるだけ  
冷凍シーフード、ピザ用チーズ、青のり、削り節

### 作り方

- 1 キャベツは好みの大きさに切り、長芋とりんごは、すりおろす。
- 2 ボウルにAを入れてサッと混ぜ合わせ、好みの柔らかさの生地にしたら、Bを加え混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れて加熱し、2を流し入れ、弱火で両面焼く。
- 4 器にのせ、トッピングをかける。

#### 1人分栄養価

エネルギー	598kcal	たんぱく質	30g
脂質	28g	炭水化物	63g
食塩相当量	1.5g		

# フレイル予防レシピ #2

## じゃこひじきご飯

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

米 …………… (1合弱) 130g  
めんつゆ …………… (小さじ2) 10g  
乾燥芽ひじき …………… (大さじ1と1/3) 2g  
まいたけ …………… 40g  
にんじん …………… 20g  
ちりめんじゃこ …………… 20g  
白ごま …………… (小さじ2/3) 2g



### お役立ち情報

このレシピの乾燥芽ひじきは水戻し不要で、調味料はめんつゆだけ♪炊き上がりにちりめんじゃこといりごまを加えて、手軽にカルシウムをとることができます。

#### 【ちりめんじゃこの保存方法】

- ①保存用ポリ袋に入れる。
- ②空気を抜く。
- ③平らにならして冷凍する。

#### 【ちりめんじゃこの手軽にちよい足し献立】

青菜の和え物、きゅうりの酢の物、冷奴のトッピング、卵焼き、チャーハン、スパゲッティなど。

### 作り方

- 1 米をとき、米の分量の1.2倍の水を加える。
- 2 乾燥芽ひじきは茶こしなどの細かい目のザルでサッと水洗いする。
- 3 まいたけは食べやすい大きさにする。  
にんじんはせん切りにする。
- 4 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、サッと混ぜる。
- 5 4の上に芽ひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く。  
(具材は米と混ぜない)
- 6 炊き上がったら、ちりめんじゃこと白ごまを混ぜる。

#### 1人分栄養価

エネルギー	260kcal	たんぱく質	7g
脂質	1g	炭水化物	53g
食塩相当量	0.6g	カルシウム	49mg
ビタミンD	5.6μg		

# フレイル予防レシピ #3

## 小松菜と豚バラの黒酢炒め

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

	小松菜	200g
	きくらげ(生)	30g
	ごぼう	60g
肉	豚バラ肉	80g
	おろしにんにく	(小さじ1) 5g
	片栗粉	(小さじ1) 3g
A	卵	(1こ) 50g
	さとう	(小さじ1) 3g
	ごま油	(小さじ2) 8g
B	オイスターソース	(大さじ1と1/3) 24g
	黒酢	(大さじ1と1/3) 20g
	片栗粉	(小さじ2) 6g
	いりごま	(小さじ2) 6g



### 作り方

- 1 きくらげは、食べやすい大きさに切る。  
小松菜は食べやすい長さに切る。  
ごぼうは斜め薄切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、フライパンにごま油の半量を入れて強火で加熱したら、卵液を入れてサッと炒め、一旦皿に取り出す。
- 3 豚バラ肉は、食べやすき大きさに切る。  
おろしにんにくをもみ込み、片栗粉をまぶし、フライパンに残りのごま油を入れて中火で炒める。
- 4 ごぼう、きくらげ、小松菜の順に加えて、炒める。
- 5 全体に火が通ったら、Bと炒り卵を加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。皿に盛り、いりごまをふる。

### お役立ち情報

硬い食材と柔らかい食材を一緒に食べると、食感に変化が出て、自然とよく噛むようになります。

よく噛んで食べると、脳の活性化や免疫力アップなど、様々なメリットがあります。

フレイル予防には、噛める力を維持することも大切です。



特設サイトはこちら

噛む活FUKUOKA 🔍

1人分栄養価			
エネルギー	322kcal	たんぱく質	12g
脂質	25g	炭水化物	17g
食塩相当量	1.4g		

# フレイル予防レシピ #4 アボカド豆腐

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

## 材料 4人分

アボカド …………… (1こ) 80g  
木綿豆腐 …………… (1/2丁) 160g  
クリームチーズ …………… 60g  
削り節 …………… (大さじ1と1/3) 4g  
めんつゆ …………… (大さじ1と1/3) 20g

※豆腐は、絹ごしより木綿の方が、型崩れしにくい

## 作り方

- 1 アボカドは、縦にくると包丁を入れ、種を取り出し、皮を除く。
- 2 アボカドと木綿豆腐、クリームチーズをポリ袋に入れ、外側から手で全体をつぶしながら混ぜて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- 3 食べる前に、ポリ袋下部の角1か所を直径2～3cm程の穴になるようにはさみで切り、開けた穴から小鉢に絞り出し、スプーンなどを使って形を整える。
- 4 めんつゆをかけ、削り節をのせる。  
※アボカドは時間が経つと色が変わりやすいため、すぐに食べない時はレモン汁を少し混ぜておくときれいな緑色を保てます。



## お役立ち情報

作り方はとっても簡単。

材料3つをポリ袋に入れてモミモミするだけ♪

暑さで食欲が低下している時でも喉ごしツルンと食べやすい、コクのあつる変わり冷奴です。

アボカドは、「森のバター」「バターフルーツ」とも呼ばれ、脂肪分の多い果物です。



【おすすめの食べ方】

- サラダやサンドイッチの具に
- 刺身のようにわさび醤油とともに

### 1人分栄養価

エネルギー	124kcal	たんぱく質	5g
脂質	10g	炭水化物	3g
食塩相当量	0.3g		

# フレイル予防レシピ #5

## 野菜たっぷりルーロー飯

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

ご飯 …………… (茶碗2杯) 300g  
豚バラ肉 …………… 120g  
おろしにんにく …………… (小さじ1) 5g  
片栗粉 (肉にまぶす用) …… (大さじ1/2) 4g  
ごま油 …………… (小さじ1) 4g  
八角 …………… (1.5かけ) 4g  
玉ねぎ …………… (小1/2こ) 60g  
なす …………… (1本) 120g  
ピーマン (パプリカ) …………… (1/2こ) 20g  
干し椎茸 …………… (2枚) 8g  
冷凍むき枝豆 …………… 10g  
パクチー …………… (2本) 6g  
オイスターソース …………… (大さじ1と1/2) 30g  
さとう …………… (小さじ1) 3g  
片栗粉 (とろみ付け用) …… (大さじ1/2) 4g



### 作り方

- 1 豚バラ肉は、粗みじんに切り、おろしにんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。干し椎茸は水で戻し、粗みじんに切る。戻し汁はとっておく。他の野菜も粗みじんに切る。
- 2 フライパンを中火で加熱し、ごま油を入れ、豚肉と八角を入れて炒める。
- 3 肉に火が通ってきたら、玉ねぎ、なす、ピーマン、干し椎茸、枝豆を加えて炒める。
- 4 オイスターソースとさとうを加え混ぜ、干し椎茸の戻し汁で溶いた片栗粉を回し入れ、全体に絡めてとろみを付ける。八角は固いので、取り出す。
- 5 ご飯を器に盛り、4をかけて、パクチーをのせる。

### お役立ち情報

ルーローハン（魯肉飯）は台湾の代表的な具のせご飯のことです。八角の豊かな香りが食欲をそそります。

#### 八角



オイスターソースは、中華料理の味付けに使う調味料の一つで、牡蠣(カキ)のうま味の効いたコクのあるソースです。チンジャオロースーや、海鮮焼きそばなどの炒め物に使うと、おいしく仕上がります。

#### 1人分栄養価

エネルギー	551kcal	たんぱく質	16g
脂質	25g	炭水化物	64g
食塩相当量	1.8g		

# フレイル予防レシピ #6 コールスロー

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

## 材料 2人分

- キャベツ .....160g
- にんじん ..... 40g
- 塩 ..... (小さじ1/4) 1.5g
- ホールコーン缶 .....40g
- 薄切りハム ..... (2枚) 30g
- マヨネーズ ..... (大さじ1) 14g
- 粉チーズ ..... (大さじ1と1/2) 8g
- ヨーグルト ..... (大さじ2) 30g
- おろしにんにく ..... (小さじ1/4) 1g
- こしょう ..... 少々

ドレッシング



## お役立ち情報

コールスローは、キャベツをせん切りやみじん切りにして、マヨネーズなどの調味料と和えて作るサラダのことです。

マヨネーズには、粉チーズとヨーグルトをちよい足ししてみてください！

粉チーズでコクが増し、ヨーグルトの酸味でおいしさもさらに増します。

◆-----◆  
山盛りの生野菜サラダも、塩もみするとカサが減り、食べやすくなります。

## 作り方

- 1 キャベツとにんじんは、せん切りに、ハムは短冊に切る。
- 2 ポリ袋にキャベツ、にんじん、塩を入れて、よくもみ込み、空気を抜いてしばらくおく。
- 3 野菜が袋に入ったまま、出てきた水分を袋の上から絞る。
- 4 コーン缶、ハム、ドレッシングを加えて、さらにもみ込み、空気を抜いて、食べるまで、冷蔵庫で保存する。



にんじんはせん切りスライサーを使うと簡単！

1人分栄養価			
エネルギー	146kcal	たんぱく質	7g
脂質	9g	炭水化物	11g
食塩相当量	1.4g		

## キャベツとにんじんのサラダ

左右どちらも100g

↓塩もみ前

↓塩もみ後



# フレイル予防レシピ #7

## 夏野菜の冷やし担々麺

さあにぎやかいただく

主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

スープ	中華スープの素 .. (小さじ1と1/2) 3.8g
	水 ..... (1/2カップ) 100g
	練りごま ..... (小さじ2) 10g
	すりごま ..... (小さじ2) 6g
	コチュジャン ..... (小さじ2) 12g
	みそ ..... (小さじ2) 12g
	さとう ..... (小さじ2) 6g
牛乳 ..... (1カップ) 200g	
肉みそ炒め	豚ひき肉 ..... 100g
	なす ..... (1本) 100g
	にら ..... (1/2束) 80g
	ごま油 ..... (小さじ1) 4g
	おろしにんにく ..... (小さじ2) 10g
	おろししょうが ..... (小さじ2) 10g
	コチュジャン ..... (小さじ2) 12g
さとう ..... (小さじ2) 6g	
中華麺 (半生) ..... (2玉) 220g	
トッピング	トマト ..... (1/2こ) 60g
	きゅうり ..... (1/2本) 60g
	白ごま ..... (小さじ1) 3g
	ラー油 ..... 少々
	小ねぎ ..... 10g



### 作り方

- 1 なすは1cm角のさいの目に、にらは1cmの長さに切る。トマトはくし形に、きゅうりは細切りに、小ねぎは小口に切る。
- 2 鍋にスープの材料(牛乳以外)を入れて加熱し、全体を溶き混ぜたらボウルに移す。
- 3 2に冷たい牛乳を加え混ぜ、味を見て薄ければしょうゆかめんつゆを足して、冷蔵庫で冷やす。
- 4 フライパンにごま油を入れて加熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、なす、にらの順に炒める。
- 5 コチュジャン、さとうを加え混ぜ、皿にとる。
- 6 中華麺を茹でて冷水でしめた後、水気をよく切り器に盛る。
- 7 冷やしたスープ、肉みそ炒め、トッピングをのせる。

### お役立ち情報

コチュジャンのピリ辛が効いた冷たいスープに、牛乳をちよい足し♪  
コクが更にアップした担々麺です。

1人分栄養価		
エネルギー	680kcal	たんぱく質 28g
脂質	22g	炭水化物 91g
食塩相当量	3.9g	

# フレイル予防レシピ

## #8

### チーズ子ども洋食

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

#### 材料 2人分

- じゃが芋（男爵）……………（中1こ）160g
- サラダ油……………（大さじ1/2）6g
- 長ねぎ……………40g
- ウスターソース……………（大さじ1）20g
- 干しえび……………（大さじ2）6g
- ピザ用チーズ……………20g
- 青のり……………（小さじ1）0.2g



#### 作り方

- じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。長ねぎは、小口切りにする。
- フライパンに干しえびを入れて乾煎りし、皿に取り出す。
- 耐熱皿にじゃがいもを入れてラップをかけ、レンジ600Wで8分ほど加熱し、中まで火を通す。
- フライパンにサラダ油を入れて加熱し、3を入れ、焼き色が付いてきたら、長ねぎを加えて更に炒める。
- ウスターソースを回し入れて絡め、干しえびを加えてさっくり混ぜて火を止める。
- 器に盛り、ピザ用チーズをかけて、レンジで数十秒加熱してチーズを溶かし、青のりをかける。

#### お役立ち情報

群馬県には、粉吹きいもをウスターソースと干しえびと一緒に炒めた「子ども洋食」という名物料理があります。

新じゃがの出回る時期に、チーズをトッピングした子ども洋食は、カルシウム補給におすすめのレシピです。

チーズや干しえびは、カルシウムを多く含む食品です。

この1品で、成人女性の1日のカルシウム推奨量（650mg）の約半分をとることができます。

#### 【カルシウム量】

チーズ（10g）

干しえび  
大さじ1（3g）

78mg

213mg

#### 1人分栄養価

エネルギー	137kcal	たんぱく質	6g
脂質	6g	炭水化物	19g
食塩相当量	1.1g	カルシウム	308mg
ビタミンD	0μg		

# フレイル予防レシピ #9

## ビビンバキムチ炒飯

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

- にら .....60g
- にんじん .....60g
- もやし .....60g
- 牛ひき肉 .....60g
- おろしにんにく ..... (小さじ1) 6g
- ごま油 ..... (小さじ2) 8g
- ご飯 ..... (茶碗2杯) 300g
- キムチ .....40g
- 焼肉のたれ ..... (大さじ1) 20g
- コチュジャン ..... (小さじ2) 10g
- 卵 ..... (1こ) 50g
- 白ごま ..... (小さじ2/3) 2g

### 作り方

- 1 にら、にんじん、もやし、キムチは粗みじん切に切る。  
卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにごま油を入れて加熱し、おろしにんにく、  
牛ひき肉を炒める。
- 3 にんじん、にら、もやしを加え、火が通ったら、ご飯  
を加える。
- 4 キムチ、焼肉のたれ、コチュジャンを加え混ぜる。
- 5 卵を回し入れ、ひと混ぜしたら、そのまま弱火にし  
て少し焦げ目を付け火を止める。
- 6 器に盛り、白ごまをふる。



### お役立ち情報

コチュジャンは、韓国料理に欠かせない発酵調味料です。ピリっとした辛みとコクのある甘みは、ビビンバのほか、炒め物や和え物に加えたり、きゅうりに付けたりしてもおいしくいただけます。



フライパンで少し焦げ目を付けると、石焼ビビンバ風の香ばしさが引き立ち、食欲をそそります。

#### 1人分栄養価

エネルギー	468kcal	たんぱく質	15g
脂質	14g	炭水化物	66g
食塩相当量	1.4g		

# フレイル予防レシピ #10

## 青ねぎとわかめのチョレギサラダ

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

青ねぎ .....40g  
水菜 .....40g  
レタス .....60g  
生わかめ .....20g  
酢 ..... (大さじ1) 12g  
ごま油 ..... (大さじ1) 8g  
さとう ..... (小さじ1) 3g  
しょうゆ ..... (小さじ1) 5g  
鶏がらスープの素... (小さじ1/2) 1.4g  
おろしにんにく..... (小さじ1/2) 3g  
白ごま ..... (小さじ1) 3g  
韓国のり ..... (小2枚) 0.8g

A



### お役立ち情報

韓国では、野菜の浅漬けのことを  
チョレギといいます。

日本ではごま油と韓国のりなどを  
使った韓国風サラダのことをチョレギ  
サラダと呼んでいます。

◆.....◆  
「博多青ねぎ箱崎小町」は、福岡  
市内産の青ねぎです。香りがよく、  
ねぎ特有のクセや辛味が少ないため、  
薬味だけではなく、生のままサラダに  
しても美味しいです。

### 作り方

- 1 青ねぎと水菜は5 cmほどの長さに切り、レタスと  
生わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 切った野菜とAをポリ袋に入れて、混ぜ合わせる。  
※野菜の食感を楽しみたい場合は、ふんわりと混  
ぜる。  
※カサを減らして、しんなりさせたい場合は、ポリ袋  
の外から手でもみこむ。
- 3 ポリ袋に入れたまま、食べる直前まで冷蔵庫に入  
れておくと、味がよくなじむ。
- 4 器に盛り、韓国のりをちぎって散らす。

#### 1人分栄養価

エネルギー	74kcal	たんぱく質	2g
脂質	5g	炭水化物	6g
食塩相当量	0.8g		

# フレイル予防レシピ #11

## 茹でサバのたっぷりおろしポン酢

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

塩サバ …………… (2切れ) 160g  
しょうが …………… 20g  
酒 …………… (大さじ2) 30g  
大根 …………… 200g  
青ねぎ …………… 12g  
ポン酢しょうゆ …… (小さじ2) 10g



### 作り方

- 1 しょうがは薄切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 2 大根はすりおろす。
- 3 鍋に湯を沸かして、しょうが、酒を加え、塩サバを茹でて中まで火を通す。  
冷凍サバを茹でる場合は、弱火にして中までしっかり火を通す。  
(沸騰後約7分)
- 4 茹でサバを器に盛り、大根おろしと青ねぎをのせて、ポン酢しょうゆをかける。

### お役立ち情報

塩サバは、焼くだけでなく、茹でても簡単。塩分と生臭みが減り、ふっくらと柔らかい口当たりになります。

たっぷりの大根おろしと適量のポン酢で、さっぱりといただけます。

#### 【塩サバの塩分を効果的に抜く方法】

時間に余裕があれば、茹でる前に、薄い塩水(1~1.5%程度)に数時間つける「呼び塩」という方法もあります。これにより余分な塩分を抜きつつ、旨味を保つことができます。

#### 1人分栄養価

エネルギー	239kcal	たんぱく質	22g
脂質	15g	炭水化物	6g
食塩相当量	2.0g		

# フレイル予防レシピ #12

## 高野豆腐の牛乳ふわとろ煮

さあにぎやかいたたく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 2人分

高野豆腐 …………… (2枚) 32g  
乾燥きくらげ …………… 4g  
絹さや …………… (4枚) 8g  
牛乳 …………… (1カップ) 200g  
めんつゆ (濃縮2倍) … (大さじ1) 30g  
さとう …………… (大さじ1/2) 4g  
食用重曹 …………… 1~2つまみ



### お役立ち情報

水の代わりに牛乳で煮ると、コクとうま味が  
増し、仕上げに食用重曹を少し加えることで、  
やわらかい食感に仕上がります。

#### 【ビタミンDもお忘れなく】

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く  
含む食材は、魚やきのこ類です。

魚…さけ、かじき、うまづらはぎ、うなぎ、さ  
んま、にしん、まぐろなど。

きのこ類…天日にしばらく干してから使うと  
ビタミンDになる物質の量がアップ。

### 作り方

- 1 高野豆腐は水で戻して水分を切り、  
半分に切る。
- 2 乾燥きくらげは、水で戻して食べやす  
い大きさに切る。
- 3 絹さやはヘタとスジをとる。
- 4 鍋に牛乳、さとう、めんつゆを入れて  
火にかける。
- 5 高野豆腐、きくらげ、絹さやを入れて、  
吹きこぼれないように注意しながら弱  
火でしばらく煮る。
- 6 重曹をふりかけて、高野豆腐がやわ  
らかくなったら火を止める。

#### 1人分栄養価

エネルギー	182kcal	たんぱく質	13g
脂質	10g	炭水化物	12g
食塩相当量	1.3g	カルシウム	226mg
ビタミンD	2μg		

# フレイル予防レシピ #13

## 鮭ときこのみそチーズホイル焼き

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

↑該当するものに色がついています

- 鮭（切り身）……………160g
- こしょう……………少々
- 玉ねぎ……………60g
- まいたけ……………40g
- ピザ用チーズ……………40g
- A { みそ……………（大さじ1/2）8g
- マヨネーズ……………（大さじ2/3）8g
- 青じそ……………（2枚）2g



### 作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。まいたけは手でほぐす。青じそはせん切りにする。Aは混ぜておく。
- アルミホイルを2枚切ってそれぞれの中心に、玉ねぎの1/3を敷いて（焦げ付き防止）、鮭の皮を下にしてのせる。
- 鮭にこしょうをふり、残りの玉ねぎとまいたけをのせて、アルミホイルの上を軽く閉じる。
- フライパンにのせて蓋をし、弱火で7～8分ほど焼く。焦げ付きそうになったら、鍋底に水を入れて蒸し焼きにする。
- 一旦火からはずし、ホイルの上を開けて、Aとピザ用チーズをのせ、再度フライパンで蓋をして弱火で2～3分焼く。
- チーズが溶けたら器にのせて、青じそをのせる。



### お役立ち情報

アルミホイルで包んだら、あとはフライパンで焼くだけ♪

◆……………◆  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食材は、魚ときこのこ。このレシピはカルシウムを効率よくとることができる組み合わせです。

◆……………◆  
きのこ類は、天日にしばらく干してから使うと、うま味とビタミンDが増えます。



#### 1人分栄養価

エネルギー	224kcal	たんぱく質	24g	脂質	12g
炭水化物	5g	食塩相当量	1.3g	カルシウム	150mg
ビタミンD	26.6μg				

# フレイル予防レシピ #14

## さつまいもとベーコンのホットサラダ

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

↑該当するものに色がついています

- さつまいも ..... 140g
- 厚切りベーコン ..... 60g
- A { マヨネーズ ..... (大さじ1と1/3) 16g
- 粒マスタード ..... (大さじ1) 14g
- バルサミコ酢 ..... (小さじ1) 4g
- グリーンオリーブ塩漬け ... (4こ) 10g
- パセリ ..... 4g



### 作り方

- 1 さつまいもは皮付きのまま、1~2cm角に切り、5分ほど水にさらす。
- 2 厚切りベーコンは1~3cm角に切る。
- 3 グリーンオリーブ塩漬けは、種をのぞき、輪切りにする。
- 4 パセリは茎をのぞき、みじん切りにする。
- 5 小鍋にさつまいもと水を入れて、火にかけて茹でる。急ぐ時は、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ、600Wレンジで3分ほど加熱する。
- 6 フライパンにベーコンを入れて加熱し、焼き色が付いたら、さつまいもを入れてサッと炒める。
- 7 火を止め、ボウルに移し、粗熱が取れたら、Aを加え混ぜる。

※熱いうちにAを混ぜると、マヨネーズが乳化状態を保てなくなり、酢と油に分離してベタツとした食感になってしまうため。

#### 1人分栄養価

エネルギー	288kcal	たんぱく質	5g
脂質	20g	炭水化物	25g
食塩相当量	1.3g		



### お役立ち情報

マヨネーズとバルサミコ酢のコクと酸味、ベーコンの旨みがさつまいもの甘味と絶妙に合います。粒マスタードの辛味がアクセントになり、パンの付け合わせにもおすすめです。



#### 【さつまいものアク抜きはした方がいいの?】

さつまいものアクは、クロロゲン酸、タンニンなどポリフェノールの一種や、ヤラピンという成分です。アク抜きをしなくても問題ありませんが、えぐみや苦み、黒ずみが気にならず、健康面のメリットを考えるのであれば、アク抜きは不要と言えます。

#### ○アク抜きするメリット

- ・えぐみや苦みが減る。
- ・黒ずみが減り、仕上がりの色味が明るくなる。
- ・煮物の時に、調味料が浸透しやすくなる。

#### ○アク抜きするデメリット

- ・ビタミンCや食物繊維など水溶性の栄養素が水に溶け出てしまう。

# フレイル予防レシピ #15

## 簡単チンジャオロースー

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜



### 材料 2人分

↑該当するものに色がついています

- 牛こま切れ肉 ……………100g
- おろしにんにく …………… (小さじ1/2) 2g
- 片栗粉 …………… (大さじ1) 10g
- ごま油 …………… (大さじ1/3) 4g
- ピーマン …………… (2こ) 100g
- にんじん ……………40g
- たけのこの水煮 (細切り) ……………60g
- オイスターソース… (大さじ1と1/3) 24g



### 作り方

- 1 ピーマンは、右図を参考に手で食べやすい大きさにちぎる。にんじんは、せん切りにする。
- 2 牛肉はにんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンを加熱し、ごま油を入れ、牛肉を中火で炒める。
- 4 肉に火が通ってきたら、にんじん、ピーマン、たけのこの順に加えて炒める。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、オイスターソースを加えて全体に絡める。



### お役立ち情報

ピーマンは、包丁・まな板を使わなくても、手で簡単に食べやすい大きさにちぎれます。

①親指でヘタを押す



②親指を入れたまま二つに割く



③種をのぞき、好きな大きさにちぎる

1人分栄養価			
エネルギー	205kcal	たんぱく質	11g
脂質	12g	炭水化物	13g
食塩相当量	1.5g		

# フレイル予防レシピ #16

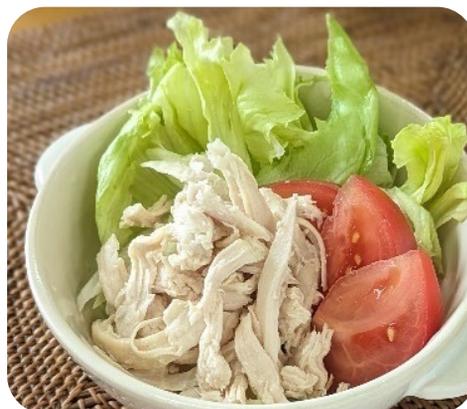
## しっとり！サラダチキン

さあにぎやかいただく | 主食・主菜・副菜

↑該当するものに色がついています

### 材料 約5人分

- 鶏むね肉 …………… (1枚) 400g
- ローリエ …………… (2枚) 1g
- レタス …………… 250g
- トマト …………… 100g
- A さとう …………… (小さじ1) 3g
- 塩 …………… (小さじ2/3) 4g
- こしょう …………… 少々
- オリーブ油 …………… (大さじ1) 12g
- おろしにんにく …… (小さじ2) 12g



### お役立ち情報

包丁不要で簡単！耐熱ポリ袋で湯煎調理し、耐熱ポリ袋のまま冷蔵庫で冷やしておけば、サラダなど、ちよい足しアイテムとして便利です。



耐熱ポリ袋を利用した湯煎調理は、「パッククッキング」とも呼ばれ、時短になる調理法の一つです。

その特徴を紹介します。

- ・素材の風味やうま味を逃さない。
- ・1つの鍋で、ご飯やおかず、デザートなどを同時に調理できる。
- ・災害時でも活用できる。

### 作り方

- 1 耐熱ポリ袋に、鶏むね肉とAを入れて、袋の外側からもみ込み、なじませる。肉の分厚い部分を中心に、指で押して数か所穴を開け、Aがなじむようにする。レタスとトマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 1にローリエを入れて、袋の中の空気をできるだけ抜き、袋の口を先の方で結んで閉じる。（大きなボウルに水を張り、水中に沈めると、簡単に空気を抜くことができる。）
- 3 鍋の底に平皿を敷いて、湯を沸かし、沸騰したら、2を入れて、中火で20分ほど湯煎し、中まで火を通す。
- 4 粗熱が取れたら、そのまま冷蔵庫に入れる。
- 5 食べる時に、ローリエをのぞいて、袋の上から好きな大きさにほぐし、器にレタスとトマトと一緒に盛り付ける。

#### 1人分栄養価

エネルギー	146kcal	たんぱく質	18g
脂質	7g	炭水化物	4g
食塩相当量	1.0g		





福岡100

何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

3 すべての人に  
健康と福祉を



時短・減塩・郷土料理などのレシピはこちら

いくちゃんねる福岡市

Instagram



cookpad



外食・中食の情報はこちら

健康・食育パートナーズ

Instagram



フレイル予防の情報はこちら

福岡市介護予防応援

WEBサイト



人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報や  
イベントのお知らせをLINEで配信中！

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択  
「友だち追加」はこちら ▶

