

## ～食事はフレイル予防の第一歩！！～

～「フレイル」～とは？

加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態です。

十分な量の食事をとらなくなると、筋肉量の減少や筋力の低下を招き活動量が減ってしまいます。その結果、食欲が湧かずさらに食べる量が減り、低栄養状態が持続されてしまいます。

### 主食

#### 献立名 ごはん

材料<4人分>  
精白米 2合

#### 1人分の栄養価

エネルギー 268 kcal たんぱく質 4,6 g  
脂質 0,8 g 炭水化物 58,3 g  
食塩相当量 0 g

<作り方> 米をといで、炊く。

### 主菜

#### 献立名 鶏肉と野菜の治部煮

材料(4人分)	作り方
鶏むね肉(皮なし) 280g { 塩 少々 酒 大さじ1 片栗粉 適宜 だし汁 250ml にんじん 1本 しめじ 100g 小松菜 160g A { しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 砂糖 小さじ2 わさび 適宜	① 鶏肉は、1cm厚さぐらいの一口大のそぎ切りにする。 酒と塩をまぶしてしばらく置く。 ② しめじ・・・小房に分ける。 にんじん・・・5mm厚さの輪切り。 小松菜・・・ゆでて4cm長さに切る。 ③ 鍋にだし汁を煮立ててAの調味料を加え、 にんじん・しめじを入れて蓋をして8分ほど煮る。 ④ 肉の表面に片栗粉を薄くまぶし、③に加えて煮る。 肉に火が通ったら、小松菜を加えてひと煮する。 ⑤ 器に盛り付け、わさびを添える。

片栗粉をまぶした鶏肉を入れたときは、鍋底にくっつかないように、軽く鍋をゆするか、静かに混ぜましょう。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 168 kcal / たんぱく質 18,8 g / 脂質 1,8 g / 炭水化物 19,1 g / 食塩相当量 1,7 g

## 副菜

### 献立名 青菜と切り干しのおかかあえ

#### 材料<4人分>

青菜 200g  
切り干し大根 10g  
しょうゆ 小さじ2  
B 削りかつお 10g  
すり白ごま 大さじ2

#### <作り方>

- ①青菜・ゆでて2cm長さに切る。  
切り干し大根・軽く洗い、戻してさっとゆでる。
- ② Bをあえる。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 58,5 kcal / たんぱく質 4,5g / 脂質 3,0g  
炭水化物 4,5g / 食塩相当量 0,5g

## デザート

### 献立名 りんごのコンポート～ヨーグルト添え

メモ：煮りんごに 乳製品を添えてカルシウムUP。

#### 材料<4人分>

りんご 1個 プレーンヨーグルト 大さじ4  
砂糖 20g  
レモン汁 小さじ2

#### 1人分の栄養価

エネルギー 75kcal  
たんぱく質 0,7g  
脂質 0,7g  
炭水化物 18,1g  
食塩相当量 0g

#### <作り方>

- ①りんご・・・皮をむいて芯を取り、8つ割りにする。
- ②鍋に りんごとひたひたの水を入れて、砂糖とレモン汁を加えて弱火にかけ、りんごが透き通ってくるまで煮る。
- ③器に入れて、ヨーグルトを添える。

通いの場を開催するために、「3つの密」を避ける、

「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です。

開催中は、複数の人が触れるドアノブ、テーブル、椅子などアルコールなど消毒を行いましょう。 (厚生労働省運営者・リーダー向け資料から抜粋)