高齢者のための
フレイル予防レシピブック

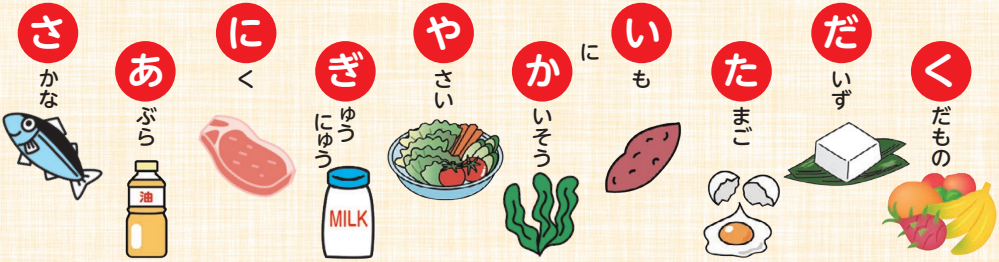
フレイルとは…

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルといいます。フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の４つの機能の低下によって起こりますが、生活の見直しや適切な対応により、予防することができます。この冊子では、栄養に注目しました。

食事からフレイルを予防するために重要なことは…

①１日３食を心がけましょう
②１日２回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう
③いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を食べる方法として、毎日７品目以上食べる事を目標にまんべんなく食べて**「さあにぎやかにいただく」**を実践しましょう。



※「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。

編集／発行　摂津市高齢介護課・保健福祉課
献立作成　大阪成蹊短期大学栄養学科
発行日　令和５年３月

牛丼、茄子の煮浸し、
長芋とオクラのネバネバサラダ、しめじの味噌汁

区分	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)
主食・主菜	牛丼	441	14.5	11.6	63.1	0.6	2.8	14	1.6
副　　菜	茄子の煮浸し	24	0.5	1.0	2.6	0.2	1.4	12	0.2
副　　菜	長芋とオクラのネバネバサラダ	57	1.8	1.1	8.9	0.4	1.3	21	0.4
汁　　物	しめじの味噌汁	25	1.6	0.4	4.6	1.0	1.0	11	0.4
	1食分の合計	547	18.4	14.1	79.2	2.2	6.5	58	2.6

メニュー（献立）・食材のポイント

サラダで使用する「長芋」「オクラ」には、ぬめり成分が含まれているので「ネバネバ食材」と呼ばれています。特に、長芋は「すりおろし」または「短冊切り」などにして、異なる食感を楽しんで食べてみてください。

牛丼

材料　一人分目安量

・米（精白米）　70g　・水　90ml　・牛肉スライス赤身　2枚（50g）　・玉ねぎ　1/4個（30g）
・サラダ油　小さじ1　★濃口醤油　大さじ1/2　★みりん　大さじ1/2　★酒　大さじ1/2
★和風顆粒だし　小さじ1/3（1g）　・水　80ml

作り方

① 米を洗い、炊き上がり量の水位線まで水を加えて軽く混ぜ、通常通りに炊飯する。
② 牛肉を4～5cmの大きさに切り、フライパンで中火で炒める。
③ 玉ねぎは0.5cmで薄くスライスし、フライパンにサラダ油をひいてしんなりするまで弱火～中火で炒める。
④ ②を③のフライパンに入れて【★】の調味料、水を加えて煮込み、炊きあがったご飯の上にのせる。
※お好みで、青ネギや三つ葉を散らしても美味しくなります。

茄子の煮浸し

材料　一人分目安量

・茄子　小さめ1本（60g）　・生姜チューブ　2cm程度の長さ　・青ねぎ　1/5本
・サラダ油　小さじ1　★めんつゆ（3倍濃縮）　小さじ1　★砂糖　小さじ1/3　★水　大さじ1

作り方

① 茄子を水でよく洗いヘタを落とす。縦半分に切り、皮に２～３mm間隔で浅く切り込みを入れる。
② 切り込みを入れたらさらに縦半分に切る。（切った茄子は水にさらす）
③ 水にさらしていた茄子の水気をキッチンペーパーで拭き取る。
④ フライパンにサラダ油と生姜を入れ（中火）、生姜がフツフツしてきたら茄子の皮を下にして焼く。
⑤ 全体的に茄子が焼けたら、【★】の調味料、水を入れる。
⑥ 煮汁が沸いたらそのまま３～４分煮る。
⑦ 器に盛り付け、青ねぎを散らす。

長芋とオクラのネバネバサラダ

材料　一人分目安量

・長芋　1.5cm程度（40g）　・オクラ　1本（10g）　・ミニトマト　2個（40g）　★穀物酢　小さじ1
★濃口醤油　小さじ1/2　★砂糖　小さじ1/3　★ごま油　少々　・かつお節　少々

作り方

① 長芋は皮をむいて角切りにする。
② オクラはたっぷりのお湯でサッと茹でて輪切りにする。
③ ミニトマトはヘタを取り、2～4等分にする。
④ ①～③をボウルに入れ、【★】の調味料と合わせる。
⑤ 器に盛り付けたらかつお節を上からかける。

長芋の皮をむくときや包丁を使って切ることが難しい時は、ピーラーを使ったり、おろし金を使ったりしてすりおろしても良いです！

しめじの味噌汁

材料　一人分目安量

・しめじ　6本（15g）　・青ねぎ　3g　★水　150ml　★和風顆粒だし　小さじ1/3（1g）
・味噌　大さじ1/2

作り方

① しめじは石づきを落とす。
② 青ねぎは小口切りにする。
③ 鍋に【★】を合わせ、沸騰したら①を入れる。
④ しめじに火が通ったら、味噌を加える。
⑤ 器に盛り付けて青ねぎを散らす。

鮭と白菜のうすくず煮、小松菜と人参のごま和え、高野豆腐と玉ねぎの味噌汁、フルーツヨーグルト

区分	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)
主　　食	ごはん(150g)	252	3.8	0.5	55.7	0	2.3	5	0.2
主　　菜	鮭と白菜のうすくず煮	237	23.5	10.4	10.5	1.2	1.9	75	1.4
副　　菜	小松菜と人参のごま和え	75	2.3	3.6	7.9	0.1	2.7	164	1.9
汁　　物	高野豆腐と玉ねぎの味噌汁	66	4.2	2.0	8.1	1.0	1.4	52	0.8
デ ザ ー ト	フルーツヨーグルト	117	4.6	3.7	16.2	0.1	0.7	150	0.1
	1食分の合計	747	38.4	20.2	98.4	2.4	9.0	446	4.4

メニュー(献立)・食材のポイント

高野豆腐（乾燥）は、含め煮で食べる以外にも、少し戻してから「味噌汁」に入れることができる手軽な食材です。
高野豆腐の原料である大豆は、植物性のたんぱく質で「畑の肉」とも言われています。今回は、みそ汁の具材として使用しましたが、主菜の鮭と白菜のうすくず煮に入れても美味しい一品です。

鮭と白菜のうすくず煮

材料　一人分目安量

・生鮭　1切れ(60g)　・白菜　1枚(90g)　・さやえんどう　2本(5g)　・人参　輪切り1cm(10g)
・卵　1個　・生姜　小さめ1/2片(1g)　・サラダ油　小さじ1
★和風顆粒だし　小さじ1/3(1g)　★水　150ml　・酒　小さじ1
・塩　少々　・片栗粉　小さじ1　・水(水溶き用)　小さじ1

作り方

① 鮭を電子レンジ600W、5分程度加熱してほぐす。(又はフライパンで焼いても可)
② 白菜は軸と葉に分け、軸はそぎ切り、葉はざく切り、生姜はみじん切りにする。
③ さやえんどうはすじを取って沸騰したお湯で1分程度さっとゆでて、斜め半分に切る。
④ 人参は薄さ0.5㎝のいちょう切りにする。
⑤ 卵は割りほぐしておく。
⑥【★】のだし汁を合わせておく。
⑦ 鍋にサラダ油を熱して生姜のみじん切りと白菜の軸を炒め、しんなりしてきたら白菜の葉を加えて炒める。
⑧ だし汁を注ぎ、酒と①と人参を入れる。
⑨ 煮立ったら火を弱めて、7～8分煮て塩で調味する。
⑩ 水溶き片栗粉でとろみをつけて卵を回し入れ、火が通ったら、火を止める。
⑪ お皿に盛り付けて、③を飾る。

今回は、鮭を使用していますが、白身魚や魚介類を使っても美味しくなります。
白菜の代わりに、キャベツを使用してもよいでしょう。また、玉ねぎを追加することで野菜の摂取量を増やすことができます。

小松菜と人参のごま和え

材料　一人分目安量

・人参　小さめ1/2本(30g)　・小松菜　5枚(45g)
★めんつゆ(3倍濃縮)　大さじ1　★白ごま　小さじ2　★砂糖　小さじ1

作り方

① 人参は皮をむき、千切りにする。
② 小松菜の茎は3cm幅、葉は1cm幅に切る。
③ ①と②を耐熱ボウルにいれてラップをして電子レンジで600W、3分程度加熱する。
④ ③に【★】の調味料を加えて和える。

高野豆腐と玉ねぎの味噌汁

材料　一人分目安量

・高野豆腐　1/4枚(5g)　・玉ねぎ　1/4玉(45g)　・青ねぎ　3g　★和風顆粒だし　小さじ1/3(1g)
★水　150ml　・味噌　大さじ1/2

作り方

① 高野豆腐をぬるま湯で戻して絞り、薄切りにする。
② 玉ねぎを0.5㎜の薄切りにする。
③ 青ねぎは小口切りにする。
④ 鍋に【★】を合わせ、①②を加え野菜に火が通ったら味噌を加える。
⑤ 汁椀に盛り、青ねぎを散らす。

フルーツヨーグルト

材料　一人分目安量

・ヨーグルト　120g　・黄桃缶　15g

作り方

① 黄桃は、食べやすい大きさに切る。
② 器にヨーグルトを入れて、①と和える。

チーズの肉巻きソテー、豆苗とえのきの佃煮、わかめと胡瓜の酢の物、牛乳寒天

区分	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)
主　　食	ごはん(150g)	252	3.8	0.5	55.7	0	2.3	5	0.2
主　　菜	チーズの肉巻きソテー	292	18.3	19.3	8.6	1.0	0.6	129	0.5
副　　菜	豆苗とえのきの佃煮	31	1.7	0.3	4.0	0.5	2.4	14	0.7
副　　菜	わかめと胡瓜の酢の物	26	2.8	0.1	3.0	1.0	0.7	41	0.3
デ ザ ー ト	牛乳寒天	120	2.6	2.8	50.3	0.1	1.3	94	0.2
	1食分の合計	721	29.2	23.0	121.6	2.6	7.3	283	1.9

メニュー(献立)・食材のポイント

和え物で使用する食材「豆苗」は、サラダとしてそのまま「生」で食することもできますが、茹でて和えても、油で炒めても美味しい食材です。今回は、豆苗を電子レンジで加熱して、海苔の佃煮で和えるだけの簡単にできる料理をご紹介しています。
海苔の佃煮がない時は、味付けのりで代用することもできます！！

チーズの肉巻きソテー

材料　一人分目安量

・豚ローススライス　80g　・塩　少々　・こしょう　少々
・プロセスチーズ　1枚(18g)　・大葉　1枚(2g)　★濃口醤油　小さじ1/2
★砂糖　小さじ1と1/2　★みりん　小さじ1/3　・添え：トマト　1/4個(50g)

作り方

① 豚肉に塩、こしょうで下味をつけておく。
② ①→大葉→チーズをのせて手前から巻く。
③ フライパンに②の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。
④【★】の調味料を合わせからめる。
⑤ くし切りにしたトマトと一緒に皿に盛り付ける。

豆苗とえのきの佃煮

材料　一人分目安量

・えのき　1/10パック(20g)　・豆苗　1/2パック(50g)　・海苔の佃煮　小さじ1(7g)

作り方

① 豆苗は根元を切り落とし、4㎝幅でざく切りにする。
② えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
③ 切った野菜を器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1～2分程度加熱する。※鍋にお湯を沸かして茹でてもよい。
④ 粗熱を取って水気を絞り、海苔の佃煮と合わせる。

わかめと胡瓜の酢の物

材料　一人分目安量

・胡瓜　1/4本(25g)　・塩　ひとつまみ　・わかめ(乾燥)　小さじ1(1g)
・かにかまぼこ　2本(20g)　★穀物酢　小さじ1/2　★砂糖　小さじ1　★濃口醤油　小さじ1/2

作り方

① 胡瓜は、輪切りにする。
② ①を塩でもみ、5分程度置く。出てきた水分はしっかり絞って捨てる。
③ わかめは、水で戻し、かにかまぼこは割いておく。
④【★】の調味料を合わせる。
⑤ ②③④を合わせる。

牛乳寒天

材料　一人分目安量

・キウイフルーツ　1/4個(20g)　・牛乳　80ml　・粉寒天　小さじ1/2　・砂糖　小さじ5

作り方

① キウイフルーツは、皮を剥いていちょう切りにする。
② 牛乳は常温に戻す。
③ 鍋に牛乳、粉寒天を加えて混ぜる。　※2分程度、沸騰させる。
④ 砂糖を加え混ぜ、溶けたら器に移し粗熱を取る。
⑤ 冷蔵庫で30分程度冷やし固める。
⑥ 固まったら、①のキウイを上にのせる。

野菜の保存方法

野菜には、賞味期限が記載されていませんが、野菜の状態をみて判断し、
目安として活用してみてください。

野菜の種類	野菜の保存方法	
トマト	【冷蔵保存】 １個ずつキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れる。 ヘタ側を下にして保存する。	【冷凍保存】 ラップに包んで丸ごと冷凍することも可能。 ※解凍すると食感が変わるため、加熱調理や煮込み料理として使うのがおすすめ。
葉物野菜 ・ほうれん草 ・小松菜など	【冷蔵保存】 ほうれん草が乾燥しないように、湿らせた新聞紙に包んでビニール袋に入れて、立てて保存する。冬場は常温保存も可能。	【冷凍保存】 硬め（熱湯にさっとつける程度）に下茹でしてから冷凍する。 ※自然解凍してレンジを使用して温めても良い。
もやし	【冷蔵保存】 水を入れたタッパーで保存する。 ※水に浸して保存する場合は、毎日水を交換する。	【冷凍保存】 袋を開けずそのまま冷凍保存が可能。
きのこ類	【冷蔵保存】 石づきや根元を切り落として、ほぐしてフリーザーバッグに入れる。	【冷凍保存】 冷凍したまま炒めものやスープなどに入れて使う。
大根	【冷蔵保存】 葉がついている場合は、早めに葉を切り落とす。湿らせたキッチンペーパーで大根を包んで、ポリ袋に入れて立てて保存する。	【冷凍保存】 おろした大根を、フリーザーバッグや清潔な製氷皿に入れて冷凍する。食べるときは、解凍せずにそのまま使用可能。 ※鮮度が高いうちにすりおろして冷凍する。
キャベツ	【冷蔵保存】 キャベツをひっくり返して芯をくりぬき、湿らせたキッチンペーパーをくりぬいた部分に詰めて保存すると鮮度が長持ちする。	
じゃがいも	【冷蔵保存】 新聞紙に包んで風通しのよい場所で保管することで乾燥を防ぐことができる。	

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を