



いつまでも元気でいよう！ フレイル予防レシピ



フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことを言います。高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安として、**1.0～1.2g×体重(kg)**が推奨されます。いつまでも元気でいるために、普段の食生活の見直しをしてみましょう！

1人分

- ◆ご飯
- ◆鶏ささみの大葉チーズ焼き
- ◆大豆とじゃこの甘辛炒め
- ◆具だくさん味噌汁

栄養価	エネルギー	たんぱく質	野菜使用量	塩分 (食塩相当量)	
献立	723kcal	39.1g	114g	2.7g	
体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
たんぱく質の 目安量	40～48g	50～60g	60～72g	70～84g	80～96g

材料	1人分	作り方
◆鶏ささみの大葉チーズ焼き 鶏ささみ・・・・・・・・・・ 塩こしょう・・・・・・・・・・ 大葉・・・・・・・・・・ スライスチーズ・・・・・・・・ 薄力粉・・・・・・・・・・ サラダ油・・・・・・・・・・ こしょう・・・・・・・・・・ (付け合わせ) レタス・・・・・・・・・・ トマト・・・・・・・・・・	2枚(約75g) 少々 2枚 1枚 適量 大さじ1 適量 15g 1/4個 (50g)	【エネルギー:288kcal、食塩相当量:0.5g】 ①ささみは観音開きにして筋を取り、塩こしょうをふる。 ②ささみを縦長において大葉1枚をのせ、半分に切ったチーズをそれぞれにのせて、ささみを半分に折る。これを2つ作る。 ③②の全体に薄く薄力粉をまぶす。 ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて中火で焼き、焼き色がついたなら裏返して火が通るまで焼く。 ⑤器に盛り、こしょうをふる。
◆大豆とじゃこの甘辛炒め サラダ油・・・・・・・・・・ 大豆水煮・・・・・・・・・・ ちりめんじゃこ・・・・・・・・ みりん } 砂糖 } A しょうゆ }	小さじ1 50g 10g 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2	【エネルギー:150kcal、食塩相当量:1.0g】 ①大豆はざるにあげて水気を切る。 ②フライパンに油を中火で熱し、ちりめんじゃこを入れ、うっすら色づくまで炒める。 ③大豆を入れ、軽く炒め合わせる。 ④Aの調味料を上からかけ、全体をかき混ぜる。 ⑤汁けが飛ぶまでしっかりと炒めたら完成。
◆具だくさん味噌汁 木綿豆腐・・・・・・・・・・ にんじん・・・・・・・・・・ なす・・・・・・・・・・ たまねぎ・・・・・・・・・・ かつおだし・・・・・・・・・・ みそ・・・・・・・・・・	20g 10g 15g 20g 150ml 8g	【エネルギー:46kcal、食塩相当量:1.2g】 ①木綿豆腐は角切り、にんじんとなすはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。 ②鍋にかつおだしとにんじんを入れ、加熱する。沸騰したら、なすとたまねぎを入れる。 ③野菜に火が通ったら、豆腐を入れる。 ④みそを溶き入れたら完成。

～電子レンジでもOK～
②をお皿にのせ600W5分温めても美味しくいただけます！

[使用した特産物]レタス(大竹市松カ原地区)、ちりめんじゃこ(大竹市阿多田島)、
なす(甘日市市)、たまねぎ(大竹市)

