

食べて健やか

愛媛県栄養士会

フレイル（虚弱）とは、
加齢により心身の機能が



フレイル予防

タンパク質積極的に

衰え、放置すると要介護状態になりやすい状態をいいます。大切なのは早期に気づき、適切な取り組みを行うことです。フレイル予防には「栄養」「身体活動」「社会参加」の三つのポイントがあり、特に「栄養」はそれらの基盤となります。

予防のための食事の取り方では「3食しっかり食べる」「毎食タンパク質を取る」「いろいろな食品を食べる」といったことが重

要です。お米やパン、麺などエネルギーをしっかりと取った上で、筋力が落ちないよう、肉や魚、大豆製品などのタンパク質を積極的に取りましょう。副菜に豆腐やツナ、しらすを加えて、家族や友人と一緒に食事を楽しむ「共食」は、食欲を増進させ、心の健康にもつながります。毎日の食事でフレイル予防に取り組みましょう。

（宮崎さおり）

〈第3土曜日に掲載〉

★ナガイモのスープ

【材料】ナガイモ100g、絹ごし豆腐100g、卵1個、B（中華だしのもと小さじ2、塩こしょう各少々、チューブ入りおろしショウガ1g分）、小ネギ少々

【作り方】①ナガイモは皮をむいてすりおろし、豆腐はさいの目に切る ②卵は溶いておく ③鍋に水2カップとB入れ、中火にかける。沸騰したらすりおろしたナガイモを加え、とろみがいたら、卵を加える ④器に盛り、刻んだ小ネギを散らす。

（1人分 エネルギー543kcal、タンパク質36.3g、脂質13.1g、塩分相当量3.0g）

パンに③を、ひき肉を詰め、焼きた方を下にして入れ、中火で焼く ⑤焼き目がついたら、ひっくり返し、水少々を入れてふたをして蒸し焼きにする。

★しらすとナスとシメジのみぞれあえ

【材料】しらす（金揚げ）30g、ナス100g、シメジ80g、ダイコン100g、ポン酢しょうゆ小さじ2

【作り方】①ナスは皮をむきラップで包み、電子レンジで4分加熱する ②シメジは食べやすい大きさに分け、電子レンジで2分加熱する ③ダイコンはすりおろす ④①～③をポン酢しょうゆであえる。

いずれも2人分

★雑穀ご飯

【材料】精白米120g、雑穀20g

★ピーマンの鶏ひき肉詰め

【材料】ピーマン4個、鶏ひき肉150g、薄力粉大さじ1/2弱、タマネギ60g、A（パン粉大さじ2、濃い口しょうゆ小さじ1、塩こしょう各少々）、油大さじ1 1/2

【作り方】①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除く ②鶏ひき肉にみじん切りにしたタマネギをまぜ、Aで調味する ③ピーマンの内側に薄力粉を薄く振り、8等分にした②を詰める ④油を引いたフライ

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>