

「食」からフレイル予防!

食事のとり方 サポートブック



徳島県 第2版 (2026年3月)

目 次

はじめに	1
フレイルとは	1
日々の食事の偏りをなくすために知ってほしいこと	2
主食・主菜・副菜をそろえることが難しい時は・・・	3
ストックしておく便利な食品	3
1日の目安量	3
一人だから作るのが面倒・・・料理が苦手・・・でも大丈夫！	4
食事の適量を知る！主食・主菜・副菜「3・1・2弁当箱法」	5
加齢に伴うからだの変化	6
脱水を予防するには・・・	6
食欲不振の場合には・・・	6
エネルギーアップの工夫	7
具だくさんの味噌汁など	8
食欲がない時は・・・	8
アルコールの飲み方で知ってほしいこと	8
主食でみるエネルギーの変化	9
減塩を心がけましょう	9
超簡単レシピ	10
卵（しっとりゆで卵、さっぱり酢卵）	10
卵（とろとろコーンスープ、お手軽茶碗蒸し）	11
ツナ缶（ツナ豆腐、人参シリシリのツナ和え）	12
中華丼（レトルト）アレンジ	13
牛丼（レトルト）アレンジ	13
カレー（レトルト）アレンジ	14
ミートソース（レトルト）アレンジ	14
レンジで（火を使わず安心）	15
冷凍野菜で（いつもストック）	16
カット野菜で	16
トースターで作る簡単おかず	17
惣菜のアレンジ	17
サバ缶を使った簡単な一品	18
惣菜や丼の素で手軽に一品を	19
低栄養を防ぐ10食品群チェックシート	20

▶ はじめに

高齢期には、食事量が減ったり、食事内容が偏ることで、「低栄養状態」に陥りやすく、それが「フレイル」の進行の引き金となります。

「フレイル」を予防し、健康状態を維持するために必要な栄養を確保するためには、日頃から栄養バランスのとれた適切な食品を選択する力や、手軽に実践できる力を身につけておくことが大切です。

この度「『食』からフレイル予防！食事のとり方サポートブック」を改訂し、前回に引き続き、低栄養を防ぐためのポイントをまとめているほか、お手軽レシピを多数掲載しました！

在宅高齢者の方の食事を把握する際や、ご自身の食事を見直すきっかけなどに、広くご活用ください。

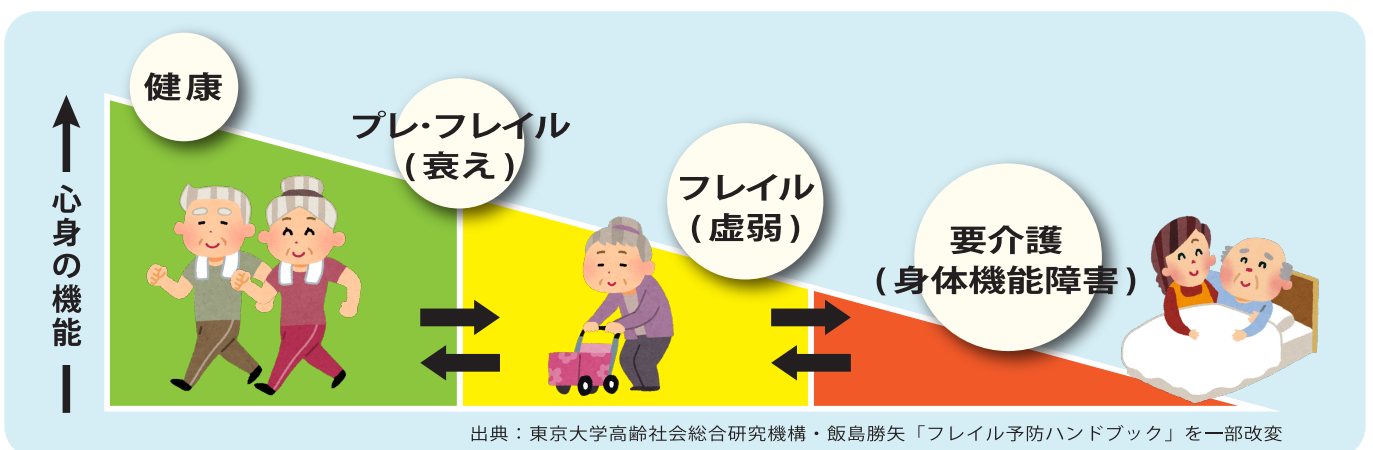
▶ フレイルとは

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、「健康」な状態から「要介護」状態へと移行する「中間」の段階のことです。

この時期に、適切に対応することで、**心身の健康を取り戻すことが可能**です。

フレイルの要因には、運動機能の低下や社会とのつながりが希薄になることが挙げられますが、食生活も大きな要因となります。

低栄養になると体重が減少するため、フレイル予防の観点からも、体重の管理がキーワードとなります。



▶ 日々の食事の偏りをなくすために知ってほしいこと

「バランス良く食べましょう」とよく聞きますが、“バランスの良い食事”とはどんな食事でしょう？ また、なぜバランスの良い食事が大切なのでしょう？

私たちの体は、約37兆個の細胞でできています。そしてその材料となるのが約30種類の栄養素です。これらの栄養素がそれぞれ補い合いながら日々代謝し、体の細胞が絶え間なくつくりかえられています。



約37兆個の
細胞でできている



元気な体をつくる
には、色んな栄養素を、
毎日とることが大切！
その簡単な方法として
「**主食・主菜・副菜**」
をそろえる方法が
あります。

主食



主に炭水化物
(エネルギーの源)
ご飯・パン・麺など

主菜



主にタンパク質や脂質
(体を作る材料)
魚・肉・卵・大豆製品、
油類など

副菜



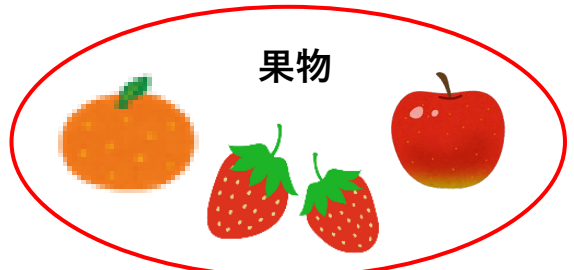
主にビタミン、ミネラル、食物
繊維(体の調子を整える)
野菜・きのこ・海藻類など

おやつや間食に・・・

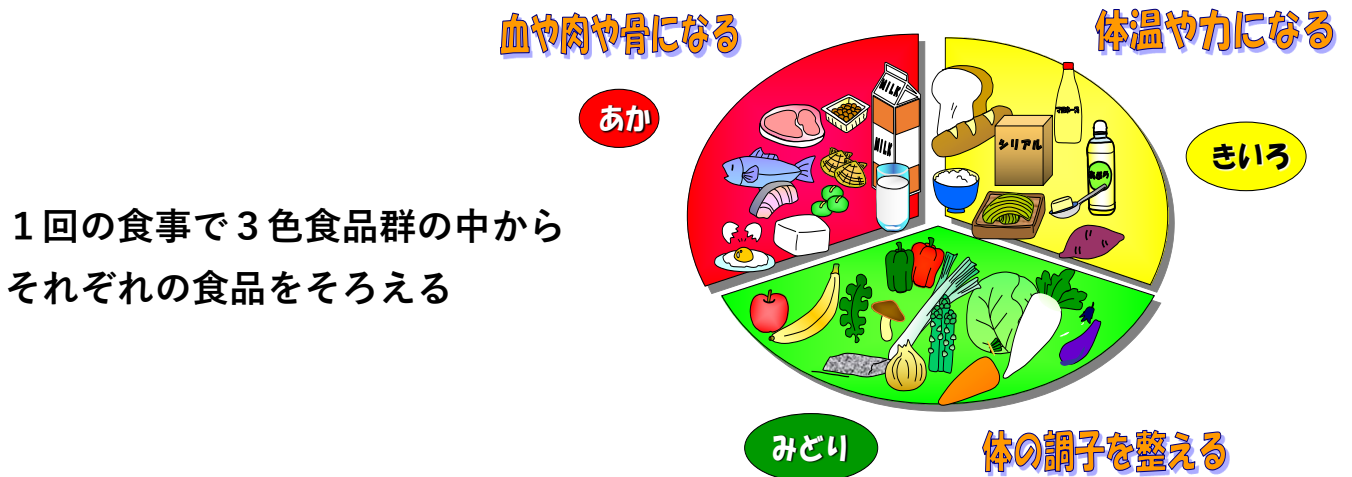
乳製品



果物



▶ 主食・主菜・副菜をそろえることが難しい時は・・・



1回の食事で3色食品群の中からそれぞれの食品をそろえる

●ストックしておく便利な食品 ※災害時にも役立ちます

赤 (主にタンパク質)	黄 (主に炭水化物・脂質)	緑 (主にビタミン・ミネラル)
卵 豆腐・納豆 魚肉練り製品 レトルト食品(カレー、牛丼の素など) 缶詰(ツナ、焼き鳥など) 冷凍食品(肉類、魚類など) 牛乳、ヨーグルト、スキムミルクなど	パックご飯、冷凍ご飯(小分けにして冷凍しておくとお便利) パン 乾麺、冷凍めん いも類 種実類(ごま、くるみ、ピーナッツなど) 油脂類(油、マヨネーズ、ドレッシングなど)	野菜(人参、玉ねぎ、大根、トマトなど) カット野菜 冷凍野菜 野菜ジュース 乾燥野菜(切干大根など) きのこと類 カットわかめ、乾燥ひじき 果物、果物缶詰

●1日の目安量(※)

<p>卵 鶏卵1個</p>  <p>牛乳・乳製品 牛乳やヨーグルト 200~250ml</p>  <p>肉類 50~70g(薄切り肉2~3枚)</p>  <p>魚介類 50~70g(切身1切)</p>  <p>大豆・大豆製品 豆腐なら100~150g 納豆なら40g(1パック)</p> 	<p>穀類※個人により調整 ごはん茶碗軽く3杯(食パンは1食1枚、麺は1食 1/2~1玉)</p>  <p>芋類 100g (じゃが芋中1個)</p>  <p>種実・油脂類 大さじ約1杯</p>  <p>砂糖 大さじ2杯</p>	<p>野菜 350g以上</p> <p>緑黄色野菜 その他の野菜 (きのこ・海藻を含む)</p>    <p>果物 200g(みかんなら2個、りんごなら1/2個)</p> 
--	--	--

※体格や性別、運動量等により個人差があります。

また持病があり、食事療法を行っている方は、主治医や管理栄養士にご相談ください。

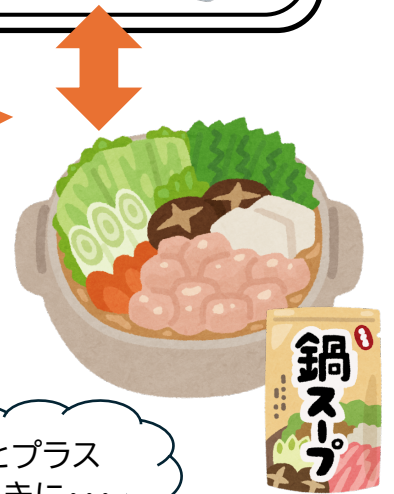
一人だから作るのが面倒・・・
料理が苦手・・・でも大丈夫！

3食の組合せ例

※ 赤：体をつくる
黄：エネルギー源になる
緑：体の調子を整える

<p>朝 ゆで卵 牛乳</p>  <p>きゅうり トマト 果物</p>  <p>食パン</p> 	<p>昼 レトルト食品+ご飯</p>  <p>サラダチキン</p>  <p>カット野菜 サラダ</p> 	<p>夜 豆腐 トマト煮魚</p>  <p>冷凍・作り置き野菜</p>  <p>パックご飯や 冷凍ごはん</p> 
---	---	--

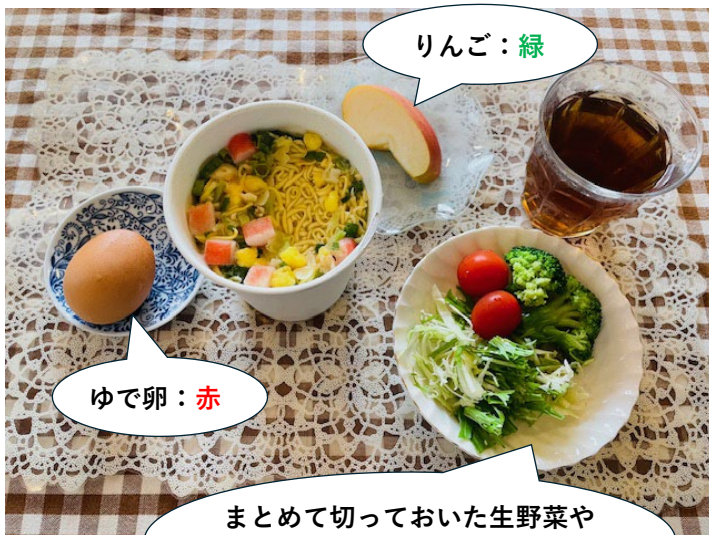
温かいお鍋もおすすめ!!
タンパク質食品や野菜、きのこ等色々な食品がとれます。
味や材料を変えれば、飽きにくく、最近では一人でも楽しめる調味だしも豊富です。



インスタントラーメンとの
組合せ例



ちょっとプラス
したいときに・・・



りんご：緑

ゆで卵：赤

まとめて切っておいた生野菜や
冷凍ブロッコリー：緑

手軽にタンパク質がとれます
* 魚肉ソーセージ：さっと炒めてもそのままでも。
* ちりめん：すだちをかけたり、豆腐と一緒に。
* おやつに選ぶなら、プリン
やチーズ、ヨーグルトがおすすめ。



食事の適量を知る！主食・主菜・副菜「3・1・2 弁当箱法」

食事は多すぎるとエネルギーが溜まり体重が増えます。少なすぎると痩せて体重が減ります。エネルギーは体重で確認することができますが、主食・主菜・副菜「3・1・2 弁当箱法」は“1食に何を、どれだけ食べたらいいか”を示すものです。エネルギーだけでなく、その他の栄養素も自分に合った量が確認できます。

☆ ☆ ☆ 使用法 ☆ ☆ ☆



- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
- ②動かないようにしっかりつめる
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合で料理をつめる
- ④同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ
- ⑤全体をおいしそう！に仕上げる



～自分に合ったお弁当箱を選びましょう～

1食に必要なエネルギー（kcal）は お弁当の容量（ml）の目安になる

性別	年齢	1食分のエネルギー量	お弁当の容量の目安
男性	65～74歳	700～880 kcal	700～900 ml
	75歳以上	620～750 kcal	600～750 ml
女性	65～74歳	550～680 kcal	550～700 ml
	75歳以上	480～580 kcal	500～600 ml

個人差があります。いつも食べている量も参考にして決めましょう！

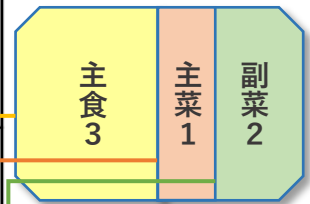
主食・主菜・副菜の「3・1・2 弁当箱法」

～主食3・主菜1・副菜2の割合で盛り付けましょう～

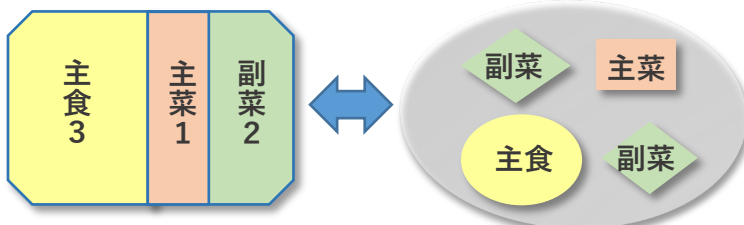
動かないようにしっかり詰めましょう。

多様な食材で彩りよく、調理法や味付けが重ならないようにすると、食事全体のバランスがとれ、適正な1食の量になります。

	主材料	主な栄養素
主食	ごはん・パン・めんなど 	炭水化物 エネルギー源
主菜	肉・魚・卵・豆腐などのメイン料理 	タンパク質、脂質 筋肉や血液など体を作るもと
副菜	野菜・きのこ・海藻・いも類の料理など 	ビタミン、ミネラル、食物繊維 代謝のサポート 生理調節作用



～いつもの食器に盛り合わせて、1食分の量を確認してみましょう～



コンビニや外食のときも弁当箱をイメージして利用してみましょう。糖尿病や持病がある方も自分に合った割合を見つけることで、適正な栄養量を確認しやすくなります。

▶ 加齢に伴うからだの変化

食に関する身体機能の変化が起こります。



- ・かむ力が低下
- ・唾液の分泌量減少
- ・飲み込む力の低下
- ・消化液の分泌量減少
- ・味覚・視覚・嗅覚の鈍化
- ・のどの渴きを感じにくい
- ・食欲の低下
- ・腸のぜん動運動の低下

食べる量が減ると・・・

体重減少 ↓ 筋力の低下 ↓ 生活自立度低下 ↓

高齢者の食の課題

低栄養

摂食嚥下障害

脱水



● 脱水を予防するには・・・

1日にとる水分の目安量は、「**食事（間食含む）＋飲み物**」で約**2リットル以上必要**です。食事(3食)から約1リットル、飲み物から約1リットル以上とりましょう。時間を決めておくと、忘れにくいです。

水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、回数を分けてこまめに補給し、脱水症や熱中症が疑われたら、経口補水液が有効です。

汗をかかなくても、毎日約1リットルもの水分が失われるので、冬でもこまめな水分補給が大切です。

持病がある方は、医師や管理栄養士に相談のうえ、適切に水分補給を行ってください。

● 食欲不振の場合には・・・

3食とれていなかったり、出された食事を残すようになったりした場合は、食欲不振の原因を確認してみましょう。

観察するポイント

- ・体調に変化はありませんか？
- ・薬はきちんと飲めていますか？
- ・不眠や気分の落ち込みはありませんか？
- ・生活リズムがくずれていませんか？



朝食が重要

朝食をとることで体内時計がリセットされ、生活リズムが改善されます。また、朝食にタンパク質をとることは、筋肉の肥大・合成に効果的です。

● エネルギーアップの工夫

少量で高エネルギーの食材を選ぶ

- ・油は少量でも高エネルギーであるため、効率的にエネルギーをアップすることができます。

(例) ①ごま油やオリーブオイルを調理の仕上げにかける



②胡麻ペースト、はちみつ、マヨネーズを利用する

- ・はるさめやくずきりなどのでんぷん製品を活用する。



調理法の検討

ゆでる、蒸す、煮るという調理法よりも、揚げる、炒める、焼く方が、エネルギーをアップしやすくなります。

(例) ①トーストにマーガリンまたはバターを塗る



②ごはんを、チャーハンやピラフにする

③お浸しを炒め物にする



④厚揚げ(生揚げ)を油を使って焼く

1回の食事量を少なくして食事回数を増やす、間食を利用する

- ・ビタミンが多い果物
- ・カルシウムが豊富な乳製品
- ・水分補給は、エネルギーや栄養素がとれる飲み物



間食におすすめの食品
脱水予防にもなります



栄養補助食品を活用する

「工夫しても食事量が少ない」「手軽に栄養補給したい」場合は、栄養補助食品で補いましょう。



栄養補助食品には飲料タイプやゼリータイプのものがありますので、お好みのものを試してみると良いでしょう。

● 具だくさんの味噌汁など

豚汁（豚肉・豆腐・こんにゃく・椎茸・人参・大根・ごぼうなど、
冷蔵庫にある野菜をたっぷり!!）

シチュー（鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜など）
エビ・イカなどを入れてもおいしい♡



● 食欲がない時は・・・

好きなものを食べてみる

食欲が落ちた時は、好きなものや食べやすいものをまず食べましょう。
うどん、茶碗蒸し、豆腐、プリン、ヨーグルトなど、のど越しのよい
ものや、タンパク質がとれるものを選びましょう。

卵、豆腐、納豆、ヨーグルト、ハム、魚肉ソーセージ、サラダチキン、しらす
干し、ツナなど、調理しなくても使える食材をプラスすれば、タンパク質を
増やせます。

酸味は食欲を刺激する

酸味のある食事は食欲を刺激し、寿司や、酢の物、ポテトサラダなど
は食べやすい料理のひとつです。

「一口だけ」がきっかけで、食欲を取り戻すこともあるため、
『**きっかけ食**』を知っておくことも大切です。

▶ アルコールの飲み方で知ってほしいこと

アルコールは過度にとると、高血圧や脂肪肝などの生活習慣病のリスクを
高めます。

また、アルコールは糖質の含有量が多く、糖質以外の栄養素は含まれて
いません。飲酒により食事が食べられなくなるのでは、1日にとりたい栄
養素が不足してしまいます。脱水予防のためにも**飲みすぎには注意**しま
しょう。

ここがポイント！

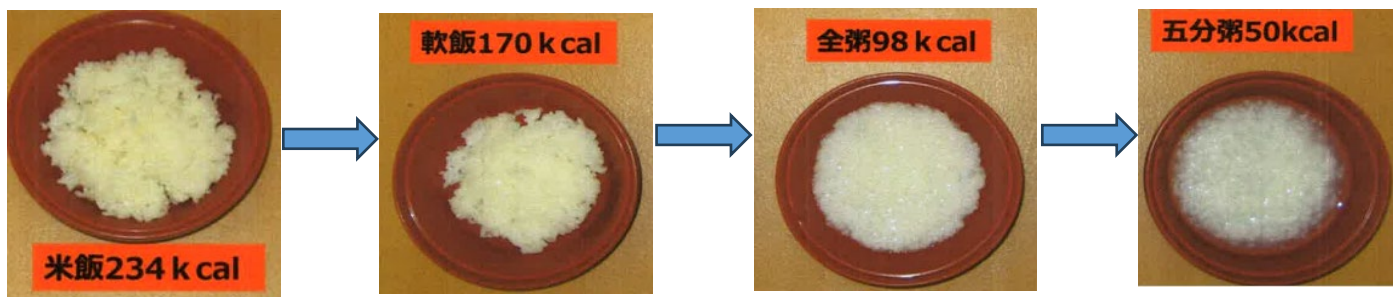
週1～2日、飲まない曜日を決めましょう。
ゆっくり食べながら飲みましょう。
水やお茶を添えて飲みましょう。



● 主食でみるエネルギーの変化

同じ150gでも、こんなに違います

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年に準拠



エネルギー不足に注意しましょう

必要量がとれないときは、医師や管理栄養士に相談しましょう。
栄養補助食品や濃厚流動食品の活用も考慮しましょう。

● 減塩を心がけましょう

① 汁物は食べ方を工夫しましょう

味噌汁：具たくさん、出汁をきかせて味噌を少なめに。

めん類：汁は残す、食べる回数を減らす、塩分の少ないものを選ぶ。

* インスタント味噌汁の塩分に注意しましょう



② ご飯の塩分は0g

塩分を、おかずに集中させることができます。



ご飯 塩分0g



食パン1枚
(6枚切) 塩分約1.1g



コンビニおにぎり
塩分約1.0g

③ よく食べる加工食品の塩分量を確認しましょう

ちくわなどの練り製品、カップラーメン、魚の干物、つくだ煮や漬物など



* 購入時に塩分の表示を確認しましょう

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

ここを
チェック

④ 醤油などの調味料はかけて食べるより、つけて食べましょう

少なめに付けて食べると、約0.5gの塩分を減らすことができます。



⑤ 酸味や辛味、だしや香りを活かしましょう

すだち、レモン、青じそ、しょうが、ニンニク、唐辛子
こんぶ、いりこ、かつお節など



～超簡単レシピ～

本誌P2～3を参考にして、1回の食事で3色（赤・黄・緑）がそろうように、料理や食品を組み合わせましょう。

● 卵

しっといゆで卵



冷蔵庫にストックしておく则便利！



高さ約3ミリ程、
水を入れる



強火で2分
弱火で3分
余熱で10分



●鍋にうっすら(高さ約3ミリ程度)水を入れ、卵を入れてから蓋をして、強火で2分(冬場は2分30秒)、弱火で3分茹で、蓋をしたまま余熱で約10分蒸らす。

さっぱり酢卵

【材料】

ゆで卵……………8個
穀物酢……………100ml
しょうゆ……………50ml
砂糖……………大さじ4
みりん……………大さじ1



●耐熱容器に調味料全部を入れて混ぜ、600wのレンジで約1分30秒加熱する。ゆで卵の殻をむいて入れ、冷ましてから容器に蓋をして冷蔵庫で保存し、10日以内に食べきましょう。

※お酢が入っているので、さっぱりと食べられます。
お弁当などにもどうぞ。

そのまま食べる以外に、ポテトサラダやサンドイッチの具としても活躍します。



とろとろコーンスープ



【材料1人分】

卵……………1個
コーンスープの素……………1袋
お湯……………150ml
豆腐(絹)……………30g
パセリや小ねぎ、冷凍ほうれん草など少々

※他のスープ類でも代用できます。



レンジで
約1分30秒



●カップにコーンスープの素とお湯150ml、卵1個を割り入れて、菜ばしで混ぜ、さいの目に切った豆腐も加える。600wのレンジで、約1分30秒加熱してからかき混ぜ、パセリ(または小ねぎ、ほうれん草)のみじん切りをのせる。

お手軽茶碗蒸し



【材料2人分】

卵……………1個
まし汁の素……………1袋
水……………150ml
カットわかめ……………少々
しいたけ……………2枚



レンジで
約2分30秒



●卵1個を溶きほぐし、すまし汁の素と水150ml、カットわかめ、スライスしたしいたけを加えて泡立たないように混ぜる。耐熱容器に注ぎ、ふんわりラップをして600wのレンジで、約2分30秒加熱した後、余熱で1分蒸らす。

※スープの素や大さじ1杯のだししょうゆでも代用できます。
※具材もカニカマや青菜など冷蔵庫にあるもので代用できます。

●ツナ缶



ツナ豆腐

【材料2人分】

好みの豆腐……1/2丁
ツナ缶………1缶
小ねぎ………少々
だししょうゆ…小さじ1



●ツナ缶の汁は軽くしぼり、小ねぎは小口切りにする。切った豆腐の上にツナと小ねぎをのせ、だししょうゆをかける。

※寒い日は、レンジで温めると食べやすいです。

人参シリシリのツナ和え

【材料4人分】

人参………中1本
ツナ缶………1缶
調味酢………大さじ2
すだちやゆず、レモンなどの果汁………小さじ2
塩・こしょう………少々



※タンパク質と緑黄色野菜がとれます。



レンジで約3分



●人参は、せん切りスライサーでせん切りにし、600wのレンジで3分加熱する。汁を軽くしぼったツナ缶と調味酢、すだちなどの果汁、塩、こしょうで味を調える。

※すだちなどの果汁は、風味をよくします。
また、薄味でもおいしく食べられます。

●中華丼(レトルト)アレンジ

中華あんかけそば(1人分)

※赤・黄・緑の食品がバランス良くとれます。



中華麺は
レンジで1分
程度温める。



中華丼(レトルト)を中華麺の
上にかけて、レンジで3分程度
温める。
*うずら卵が入っている場合、
うずら卵を半分に切る。



冷凍ブロッコリーや
コーンを入れると具
たくさんに!!

フライパンで中華麺を焼き、温めた
中華丼(レトルト)をかけると、香ばし
くいただけます!
この時に、えび、いか、肉などを追加
するとタンパク質増量!

●牛丼(レトルト)アレンジ

うどんの牛丼あんかけ(1人分)

※赤・黄・緑の食品がバランス良くとれます。



うどん麺は
レンジで1分
程度温める。



牛丼(レトルト)をうどん麺
の上にかけて、レンジで3
分程度温める。



ねぎやにらをトッピング
すると緑黄色野菜が
とれます!!

溶きたまごも一緒にかけて、レンジ
で温めると、タンパク質増量の他人
うどんに!

●カレー（レトルト）アレンジ

カレードリア（1人分）

※赤・黄・緑の食品がバランス良くとれます。



ご飯を耐熱容器にいれて、レトルトカレーをかける。その上に、溶けるチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつく程度焼く。



冷凍ブロッコリーやミニトマトを入れると野菜が補えます!!

カレー焼きそばにアレンジ!!

*中華麺を耐熱容器にいれてレンジで1分程度温める。その上にレトルトカレーをかけてレンジで3分程度加熱する。

冷凍コーンやミニトマトを入れたり、魚介類をトッピングすると、簡単に沢山の食材が食べられます!

●ミートソース（レトルト）アレンジ

豆腐のミートソースグラタン（2人分）

※タンパク質がとれます。



豆腐1丁(400g)はレンジで1分程度温める。(豆腐の水分は捨てる。)



ミートソース(レトルト)130gをかける。その上に、溶けるチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつく程度焼く。



ふたつきの耐熱のガラス容器を使用すると、レンジやオーブン調理ができ、食べ残った場合は、ふたをして冷蔵庫に保管することができるので便利です。

●レンジで(火を使わず安心)

野菜たっぷり、手軽に美味しく!!

青菜



アクの少ない小松菜や水菜などは、生のまま切って…



レンジ
約5分



青菜1袋=約200g
しめじ1/3株=約50g



●煮びたしに

生のまま切った青菜ときのご類、油あげの短冊切りと一緒に耐熱皿に入れ、だししょうゆをふりかけてラップをしてレンジで加熱する。

にんじんともやし



人参(1/3本:50g)



もやし(1袋200g)

冷蔵庫にストック
しておく便利!



●酢の物やナムルに

ハム+きゅうり+調味酢+しょうゆ+ごま油で中華風あえ物に!
ゆで青菜+塩・こしょう+ごま油でナムルに!

レンジで約4分
人参はせん切りスライサーでせん切りにし、洗ったもやし1袋と一緒にレンジで加熱する。



→汁は捨てて保存。

●インスタントスープやみそ汁に加えて

かぼちゃ



中1/4個=約250g
3cm角2個=約60g

レンジ約5分



●煮物風に

3cm角に切り、軽くラップをして中までやわらかくなるようにレンジで加熱する。熱いうちにだししょうゆ(大さじ1)をふりかける。(中まで味がしみ込まないので塩分ひかえめになります。)

レンジ約3分



●サラダに

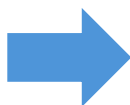
2cm角に切り、冷凍いんげんを凍ったまま手で折り、かぼちゃと一緒にラップをしてレンジで加熱後、ごまマヨネーズ(マヨネーズ+すりごま+しょうゆ)で和える。

●冷凍野菜で(いつもストック)

野菜たっぷり、手軽に美味しく!!

フロッキー・ほうれん草

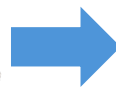
解凍してまぜるだけ!



●お浸しに

- ・かつお節+だししょうゆ
- ・すりごま+ //
- ・もみのり+ //
- ・かつお節+すりごま+もみのり+だししょうゆ
- ・ツナ+マヨネーズ+しょうゆ

オクラ



●梅おなか和え

梅干しを刻んでかつお節で和える
※梅干しはチューブ入り梅肉でもOK



●もずく酢和え

もずく酢+すりごま

●カット野菜で



●野菜スープ

鍋にカット野菜+水+固形コンソメ+きのこ+トマト+ベーコンを加えて煮る。

～トースターで作る簡単おかず～

タンパク質たっぷり、手軽においしく!!

●厚揚げとツナのチーズ焼き



①厚揚げは横半分に切る。



②アルミホイルの上に並べてゆずみそ(または甘みそ)を塗る。

具をのせてトースターで焼く



③ ②の上にツナ、しいたけスライス、ピザ用チーズをのせてトースターで焼く。(好みでねぎをのせたりごま油をかける)

～アレンジ～

- ・みそ→ケチャップ・塩・こしょう、カレーパウダー
- ・しいたけ→エリンギ



●ちりめんのチーズ焼き(揚げ)



ワンタンの皮にちりめんを散らし、溶けるチーズをのせる。



具をのせてトースターで焼く



半分おいて、油で揚げる



～惣菜のアレンジ～

タンパク質や野菜を手軽においしく!!



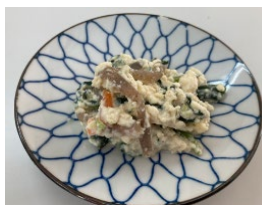
ひじき煮や
ポテトサラダの惣菜



ボイル野菜(キャベツ、白菜、
ブロッコリーなど)をプラス



野菜量をアップすることで、
減塩(薄味)につながります!



卵の花、白和え、高野豆腐などの大豆製品のおかずを選ぶことで、タンパク質やミネラルアップ!!

～サバ缶を使った簡単な一品～

「保存しおくと便利にいつでも栄養アップ！！」

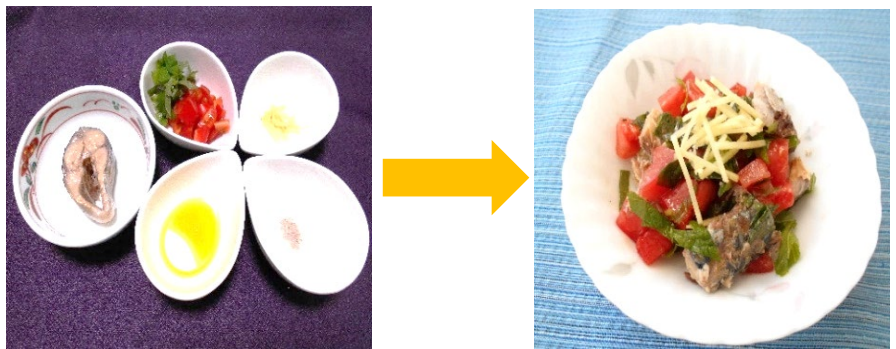
「サバ缶と大葉トマト添え」

タンパク質と野菜たっぷり!!

材料	(1人分)
サバ水煮缶	半缶分
オリーブ油	小さじ1/2
トマト	40g
大葉	1枚
塩	少々
コショウ	少々
生姜	2g

- ①サバ水煮缶は汁を除き、大きくほぐしておく。
- ②トマトは粗くみじん切りにする。
- ③大葉も、粗いみじん切りか粗くせん切りにする。
- ④トマトと大葉にオリーブ油、塩コショウを加えざっくり混ぜ合わせる。
- ⑤器にサバ水煮を盛り、その上から④を盛り付ける。
- ⑥生姜のせん切りを、天盛りに乗せる。

サバ缶は開封すれば、すぐに食べられ、トマトや大葉を加えるだけでおいしい1品となります。保存食としても活用できます。※サバ缶水煮購入時は、食塩不使用分を利用すれば、減塩できます。



「カット野菜とサバ缶のカレー揚げ」

材料	(1人分)
サバ水煮缶	1缶弱(75g)
サラダ油	適量
ミニトマト	2個
カレー粉	小さじ半分
小麦粉	大さじ1
塩コショウ	少々
せん切りカット野菜	30g



カレー粉を加えるとサバの臭みが抑えられ食べやすくなります。

- ①サバ水煮缶の汁を除き、塩コショウを振っておく。
- ②小麦粉とカレー粉を合わせ、①にまぶしておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油少量入れ、②を揚げ焼きにする。
- ④器にカット野菜とトマトを置き、③を盛りつける。



～惣菜や丼の素で手軽に一品を～

「1食で主食、主菜、副菜をそろえられます。」

「惣菜で作るいいご飯」

※赤・黄・緑の食品がバランス良くとれます。

材料	(1人分)
ご飯	茶碗一杯
かえりちりめん	5g
ゆずぼん酢	大さじ1弱
ひじき炒め煮	パック半分
ねぎ	5g
レタス	10g



- ①かえりちりめんは、ゆずぼん酢に30分つける。
- ②炊きあがったご飯に、①をかけひじきの惣菜を混ぜ合わせる。
- ③最後に小口切りねぎを入れて軽く混ぜる。
- ④レタスで包んで食べる。

さっぱりと、食欲が増します。

「即席おやこ丼(丼の素使用)」

※赤・黄・緑の食品がバランス良くとれます。

材料	(1人分)
ご飯	丼一杯
鶏肉コマ切り	50g
卵(溶いておく)	50g
玉ねぎ	1/4個
人参	10g
青ねぎ	1本
丼の素	1袋
水	90ml



- ①玉ねぎは薄くせん切りにする。
- ②人参は薄い短冊切りにする。
- ③ねぎは4cmくらいの斜めに切る。
- ④鍋に水と玉ねぎ、人参、丼の素を入れ、蓋をして中火で2～3分煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなれば、鶏肉コマ切りを入れ、蓋をして2～3分煮る。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、溶き卵を回し入れる。
- ⑦半熟になれば青ねぎを加え、ご飯に掛ける。

簡単にタンパク質をとることができます。
※いろいろな丼の素が市販されているので、購入しておくで手軽に利用できます。

低栄養を防ぐ10食品群チェックシート

10食品群	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳	海藻・きのこ	緑黄色野菜	果物	芋	油	合計
	牛、豚、鶏 ハム ウインナー	魚、イカ、 エビ、タコ 貝類 魚の缶詰	鶏卵 茶碗蒸し 卵豆腐	豆腐、納豆 厚揚げ 油揚げ 湯葉、豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	ワカメ、昆布 のり、もずく 椎茸、しめじ	ほうれん草 トマト、ニラ 人参、かぼちゃ	りんご、バナナ みかん、パイナップル いちご	じゃが芋 さつまいも 山芋、里芋	サラダ油 オリーブ油 ごま・ごま油 バター マヨネーズ	
日付											
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
合計											

使い方

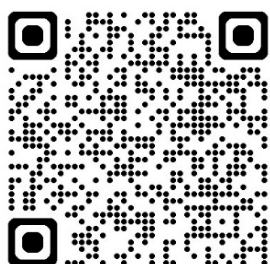
- ① 1日の中で「1回でも食べた食品」に○をつけましょう。少量でもかまいません。
- ② 1日分の記入ができたら、1日の○の個数の合計を、右端の合計欄に記入しましょう。（○の個数が点数になります。）
- ③ 1日の合計点数は「7点以上」を目標にして取り組みましょう。

なお、慢性の病気等があり食事療法を行っている方は、食事内容や食事量について、主治医や管理栄養士に相談のうえ、ご使用ください。

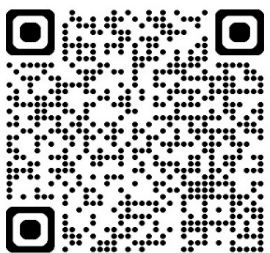
1週間記入すると、食習慣のパターンが分かります。このチェック表を活用して、栄養バランスの良い食事をこころがけましょう。

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターホームページ

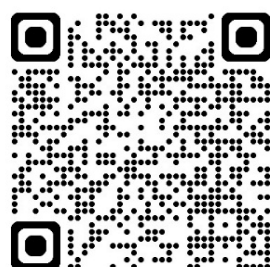
▶ 県ホームページにもフレイルに関する情報を掲載しています！



県民総ぐるみ！フレイル予防で「健康長寿」！
～「生活不活発」にも注意～



2月は
「徳島県フレイル予防推進強化月間です！」



～みんなで集まろう！地域の「通いの場」～

▶ 参考資料

- ・ 「食」からフレイル予防！手軽に実践♪お昼ごはんも栄養UP 徳島県
- ・ 在宅高齢者の生活を支えるみなさまへ フレイル予防のための食のサポートブック 東京都西多摩保健所
- ・ NPO法人食生態学実践フォーラム
<https://shokuseitaigaku.com/bentobako> (参照2026-02-16)
- ・ 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html (参照2026-02-19)
- ・ An Estimation of the Number of Cells in the Human Body : Bianconi E, Piovesan A, Facchin E, et al : Ann Hum Bio 2013 ; 40 : 463-471

▶ 作成協力・レシピ監修

公益社団法人 徳島県栄養士会

編集・発行

徳島県保健福祉部 長寿いきがい課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地

電話番号 088 - 621 - 2202

ファクシミリ 088 - 621 - 2840