食からフレイル予防!

手軽に実践り お昼ごはんも栄養UP



徳島県

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
物菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用
ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ
●インスタントラーメンを活用 ● インスタントラーメンを活用
①インスタントラーメン · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
③ 野菜たっぷり塩ら一めん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
④豆乳坦々麺風(アレンジレシピ)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
●巻きずしを活用
①巻きずし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
②巻きずしとインスタントスープ&野菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
③巻きずしランチ(アレンジレシピ)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
●サンドイッチを活用
①サンドイッチ・・・・・・・・10
②サンドイッチと野菜ジュース・・・・・・・・・・・・・・・10
③サンドイッチと野菜ジュース&ヨーグルト・・・・・・・・・10
④フィッシュカツピザトースト(アレンジレシピ)・・・・・・・・ 11
●おにぎりを活用
①おにぎり · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
②おにぎりとサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
③おにぎりとサラダ&フルーツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
④おにぎらずセット(アレンジレシピ)・・・・・・・・・・・・ 13
●冷凍チャーハンを活用
①冷凍チャーハン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
②レタスチャーハンとわかめスープ・・・・・・・・・・・・・・14
③天津飯風レタスチャーハン (アレンジレシピ)・・・・・・・・・ 15
●レトルトカレーを活用
①カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
②カレーライスと卵サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
③焼きカレー(アレンジレシピ)・・・・・・・・・・・・・17
●ひじき煮を活用
①ひじき煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
②ひじき入り卵焼き
③ひじき者入り五日寿司(アレンジレシピ)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

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の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。

今回の「『食』からフレイル予防! 手軽に実践♪ お昼ごはんも栄養 UP」は、簡単にすませがちなお昼ご飯をテーマに、惣菜、冷凍食品、インスタント食品等の加工食品を活用し、ちょっとした一工夫で、栄養バランスがとれるよう、ポイントをまとめましたので、ご活用ください。

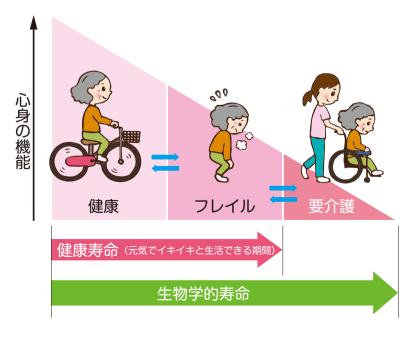
フレイルとは

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は可能です。

フレイル予防には、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。



低栄養を防ぐ食生活のポイント

~メタボ予防から低栄養予防へ~ 低栄養を防ぐ食生活

高齢期になると"若いときほど食べなくても良い"と思われがちです。 しかし実際は、身体の機能を維持するために、充分な栄養が必要です。

- **1** 規則**正しく食べましょう** (1日3回 朝・昼・夕 欠かさず食べましょう)
- **2 バランスよく食べましょう** (主食・主菜・副菜をそろえましょう)
- **3 食べやすい形で、ゆっくり食べましょう**(自分に合った固さ、大きさで、ゆっくり食べましょう)
- **4** 水分不足にならないようにしましょう(目安は食事以外に1~1.5リットル)
- 5 減塩に心がけましょう(かけしょうゆは控え、だしの旨みや香味野菜を活用しましょう)
- 6 活動的に生活しましょう
- 7 家族や仲間と食事を楽しみましょう

自分の食生活を振り返ってみましょう!

低栄養を防ぐ10食品群チェックシート

10	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳	海藻・きのこ	緑黄色野菜	果物	芋	油		**		n ##
食品群	3		8	20		*	4	6	-		_	主食・主菜·副 そろえる ○		// // // // // // // // // // // // //
日付	牛、豚、鶏 ハム ウインナー	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	チーズ	のり、もずく	トマト、ニラ	りんご、バナナ みかん、パイン いちご		サラダ油 オリーブ油 ごま・ごま油 バター マヨネーズ	41 詰	朝	昼	Я
1日														
2日														
3日														
4日														
5日														
6日														
7日														
合計														

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

使い方

- ①日付を入れ、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○の個数が点数になります。1日分が記入できたら、1日の合計(よこ列の○の合計)を記入しましょう。
- ③1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に相談のうえ、ご使用ください。
- ④1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、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

惣菜・冷凍食品等の加工食品を活用する際のポイント(

ポイント1

たんぱく質の摂取を意識しましょう。

たんぱく質の不足は、筋肉量や骨量の減少、血管の老化、免疫の低下等を招くため、毎日の食事でしっかりとることが重要です。

1日に必要なたんぱく質の目安



たんぱく質は、肉・魚介類、卵、乳製品、大豆製品等に多く含まれています。

サラダチキンや、さば缶、 ゆで卵、納豆等を活用すると、 手軽にたんぱく質がアップ。



ポイント2

塩分の取り過ぎに注意しましょう。

栄養成分表示を参考に、塩分の強い加工食品は控えましょう

1日当たりの食塩相当量の目標量は、 成人男性では 7.5g 未満、成人女性では 6.5g 未満です。

栄養成分表示ってなに?



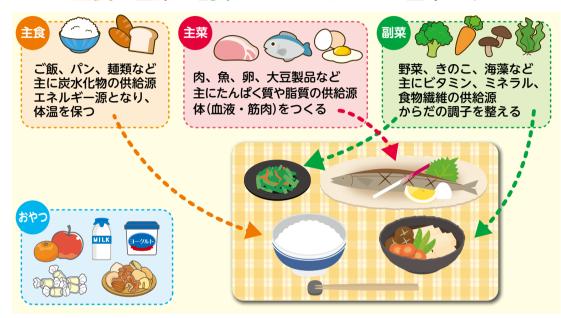
2

ポイント3

加工食品を利用する際にも、主食・主菜・副菜を意識して、栄養バランスのとれた食事を!

フレイル予防のための食事について

主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。



常備すると便利な加工食品・常備菜紹介

冷蔵庫B

- * M
- *納豆
- *豆腐
- *魚類練り製品 ちくわ、カニかま等
- *サラダチキン、ハム
- *蒸し大豆類
- *チーズ
- *ヨーグルト (又は飲むヨーグルト)
- *カット野菜
- *野菜ジュース

常温保存

- *魚水煮・味付缶 さば、さんま、いわし等
- *肉味付缶 焼き鳥缶、コンビーフ等
- *魚肉ソーセージ
- *具入りふりかけ
- *パックごはん
- *乾麺
 - そうめん、うどん等
- *スキムミルク※
- *カットわかめ
- *切干大根

※スキムミルクは、カレーやシチューに入れて、手軽にたんぱく質アップ

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

あなたのお昼ご飯、大丈夫ですか? ちょっとした一工夫で、 栄養バランスがアップします。 惣菜、冷凍食品、 インスタント食品等の 加丁食品を上手く活用しましょう。



手軽に実践できるよう、主食、主菜、副菜のマークを記載しています。 なお、単品の場合でも、主菜に多く含まれる肉・魚・卵・豆腐類や、 副菜に多く含まれる野菜類を含んでいる場合は、主菜・副菜にも〇印 をつけています。







レシピ構成

- ●加工食品のみの場合
- ●加工食品に主菜や副菜を 組み合わせたメニュー
- ひと手間をかけた、フレイル予防アレンジレシピを 掲載しています。



レシピ分量について

○1人分の分量で掲載しています。

4







手軽に実践」が昼ごはんも栄養UP



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

11インスタントラーメン









主食

主食

単品だけでは、 なかなかバランスがとれません。

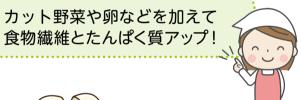
「インスタントラーメンにカット野菜をプラス)

②インスタントラーメンとカット野菜





カット野菜や卵などを加えて



副菜

副菜

インスタントラーメンに卵をプラス

③野菜たっぷり塩らーめん



【減塩のポイント】

- ・麺のゆで汁は捨て、スープの 素は熱湯で溶いて麺を入れましょう。
- ・つゆも残せば、さらに減塩となります。

主菜

4 豆乳坦々麺風

材料・分量 (1人分)

<豆乳担々麺風>

	・即席麺(みそ味) 1個
	厂・豚ひき肉 50 g
	・ごま油 小さじ 1/3
٨	・にんにく(すりおろし) 少々
Α	· 椎茸 ········ 小 1 枚
	・もやし 50 g
	L・ねぎ 5 g
	・カットわかめ 1 g
	·水 200ml
	・スープの素(添付) 1/3p
	・無調整豆乳 200ml
	・すりごま(白) 小さじ 1
	· ラー油 ······ 適量
<	ヨーグルト>
	ヨーグルト 1個

作り方

- 1. 椎茸はみじん切り、ねぎは小口切りにする。(ねぎは少し残し、仕上がり後、上に散らす。)
- 2. 小鍋にごま油を入れ、Aを加えて炒め、 水とスープの素(添付1/3)を加えて煮る。
- 3.②が煮立ったら即席麺を入れて好みの固さにゆでる。
- 4. ゆで上がりの少し前に豆乳・すりごまを加え、最後にカットわかめと少し残したねぎを加える。
- 5. 丼に注ぎお好みでラー油をかける。
- 6. ヨーグルトを添える。









- 水を減らし、豆乳を加えてスープの 量を減らし、まろやかで美味しく 減塩に!
- 辛さをラー油で調節。
- ●ヨーグルトなどと一緒に!



1人分の栄養価

エネルギー 663kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28.2 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 3.8 g







手軽に実践♪ お昼ごはんも栄養UP



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

①巻きずし





なかなかバランスがとれません。

インスタントスープをプラス

②巻きずしと インスタントスープ&野菜





インスタントスープに、 野菜を加えると 手軽に野菜摂取量が アップし、食物繊維 もとれます。



忙しい時も、組み合わせ次第で、バランスアップ! 巻き寿司ともう一品をプラスしましょう。

*インスタントのスープに、キャベツ、えのき茸、カイワレ、 ねぎ、椎茸など冷蔵庫にある野菜を加えましょう。

③巻きずしランチ



副菜

◆ 具だくさんスープと冷奴



作り方

「具だくさんスープ」

- 1. キャベツは、粗い干切りにする。
- 2. えのき茸は石づきを除き、2等分する。
- 3. ねぎは小□切りにする。
- 4. ベーコンは短冊に切っておく。
- 5. 鍋に水200ccを入れ、キャベツ、えのき、 ベーコンを加え加熱してゆく。
- 6. 野菜が煮えてくれば、カットわかめ、 インスタントスープの具材とスープの 素を入れ、沸騰すれば溶き卵を加える。
- 7. 卵に火が通ったら、椀に入れねぎを飾る。

「冷奴」

- 1. 豆腐は、適当な大きさに切る。
- 2. ねぎは小口切り。
- 3. めんつゆは、スダチなどを搾ると少量でも 美味しく食べられます。

- 巻きずしだけでなく、市販のスープ に野菜を加え、具だくさんのスープ にしましょう。
- 冷奴で、不足するたんぱく質を増やし ましょう。

かけしょうゆには注意し、 薄味になれましょう。

1人分の栄養価

エネルギー 713kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.8 g 炭水化物 105.4g 食塩相当量 3.7g







手軽に実践♪お昼

お昼ごはんも栄養UP



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

①サンドイッチ





野菜ジュースをプラス

②サンドイッチと野菜ジュース





野菜ジュースをプラスすると、^注 食物繊維・ミネラルがとれます。

ヨーグルトをプラス

③サンドイッチと野菜ジュース&ヨーグルト





忙しい時も、組み合わせ次第で、 バランスアップ!

4フィッシュカツピザトースト

材料・分量 (1人分)

くフィッシュカツピザトースト> ・フィッシュカツ …… 1枚(60g) ・食パン(6枚切り) …… 大さじ1 ・マヨネーズ …… 大さじ1 ・とろけるチーズ …… 30g ・ミニトマト …… 2個 ・ピーマン …… 1/2個 ・玉ねぎ …… 中1/4個

・カットパイン ……… 40 g

・ピザソース ……… 大さじ1

<ジュース>

・野菜ジュース …………… 1本

作り方

- 1. 食パンに大さじ1のマヨネーズをぬる。
- 2. フィッシュカツをフライパンでこんがり 焼く。
- 3. カツを食パンの上にのせ、その上に スライスした野菜をのせる。
- 4. コショウ(好みでガーリックパウダー) をふり、ピザソースをかける。
- 5. その上にとろけるチーズで野菜を 覆うように置く。
- 6. オーブントースターでチーズが溶ける まで焼く。
- 7. カットパイン・野菜ジュースを添える。

主菜副菜

主食

● 野菜ジュースとフルーツ



- 徳島名産のフィッシュカツを使った1品。 たんぱく質と野菜、カルシウムもとれます。
- フィッシュカツは、味付け、大きさも 色々と豊富ですが、今回は、1枚60gの ものを使用。

1人分の栄養価

エネルギー 614kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 3.4 g







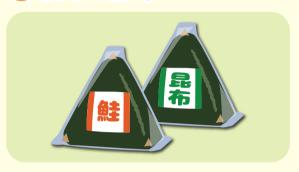
手軽に実践りお昼ごはんも栄養し



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

①おにぎり





おにぎりにサラダをプラス

②おにぎりとサラダ





おにぎりだけでは主食のみとなり、 不足する栄養素があります。 野菜サラダを加えると、 副菜もとれ、 バランスがよくなります。

おにぎりとサラダにくだものをプラス

③おにぎりとサラダ&フルーツ





- ・サラダと果物を加えると、なおバランス がよくなります。
 - 単品で食事を終わらせないで、少しずつ、 いろんな食品を食べることで、元気な身体 が作られます。
- ・多くの食品を身体に取り込みましょう。

4 おにぎらずセット

材料・分量 (1人分)

くおにぎらず> ・きんぴら(市販品) 24g ・ご飯 150g ・焼きのり(1枚) 3g ・レタス 30g ・ハム(2枚) 20g ・チーズ(1枚) 16g ・鮭フレーク 15g ・卵(薄焼き1枚) 50g ・サラダ油 少々 ・塩 少々
くとろろ昆布汁> ・とろろ昆布

作り方

·熱湯 ······· 150cc

「おにぎらず」

<果物>

- 1. ごはんを半分に分ける。
- 2. 焼のりの中程に、ごはんを薄く広げる。
- 3. ごはんの上に薄焼き卵半分を広げる。 上に鮭フレーク・チーズをのせ、のりを、 折りたたみ挟む。
- 4. 重ねた具材をのりで包み食べやすく切る。
- 5. レタスにご飯を広げ、薄焼き卵半分を重ねる。
- 6. ⑤の上にハムを広げ、キンピラごぼうをのせる。
- 7. ごはん、具材がのったレタスを手巻き 寿司の要領で巻く。

「とろろ昆布汁」

- 1. 椀にとろろ昆布、かつお節、カイワレ を入れておく。
- 2. 薄口しょうゆを入れ、熱湯を注ぐ。



◆ とろろ汁とみかん



- ●惣菜のきんぴらの味付けで、調味料いらず!
- のりの代わりにレタスでまくと、 野菜摂取量がアップ!
- 簡単とろろ汁とみかん も加えるとなお、 バランスがよくなる。



1人分の栄養価

エネルギー 558kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 2.6 g

(12)







お昼ごはんも栄養UP 手軽に実践



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

1冷凍チャーハン





なかなかバランスがとれません。

冷凍チャーハンにレタスをプラス

2レタスチャーハンと わかめスープ





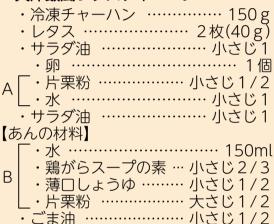


忙しい時も、組み合わせ次第で、バランスアップ! 冷凍チャーハンは必要な量だけ使って、残りはストック!



③天津飯風レタスチャーハン

<天津飯風レタスチャーハン>



くもずく豆腐>

		1パック(70g)
		50 g
•	ねぎ	3 g

·いんげん ……… 1/2本(4g)

作り方

「天津飯風レタスチャーハン」

- 1. レタスを小さくちぎる。
- 2. フライパンにサラダ油を入れ、冷凍チャーハン を炒める。途中レタスを加え、炒め合わせる。
- 3. いんげんは斜めに切って茹でる。
- 4. 卵にAの水溶き片栗を混ぜる。フライパン にサラダ油を入れて卵を円形に焼く。
- 5. 小鍋にBの材料を入れ、火にかけて混ぜ ながらとろみをつけ最後にごま油を加える。
- 6. 皿にレタスチャーハンを盛り、焼いた卵を のせ⑤のあんをかけていんげんをのせる。

「もずく豆腐」

・味付もずくに、絹ごし豆腐を入れ、ねぎをのせる。



● もずく豆腐



- レタスチャーハンに卵を加えて 天津飯風にすると、バランスアップ。
- もずく豆腐を添えると、たんぱく質と 食物繊維・ミネラルが とれます。
- あんかけなので食べやすい!



1人分の栄養価

エネルギー 593kcal

たんぱく質 18.5g 脂質 24.5 g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 3.8g







手軽に実践♪ お昼ごはんも栄養UP



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

①カレー







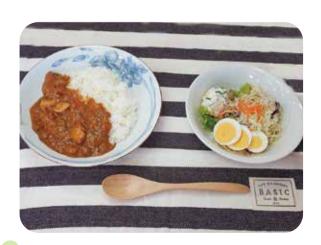
単品では、 なかなかバランスがとれません。

サラダをプラス



サラダをプラスすると、 ビタミン・食物繊維がアップ。

②カレーライスと 卵サラダ







忙しい時も、 組み合わせ次第で、 バランスアップ!

副菜

③ 焼きカレー

材料・分量 (1人分)

<焼きカレー>

	レトルトカレー		
•	ご飯	150	g
•	卯	11	固
•	とろけるチーズ	. 30	g
•	ブロッコリー	. 35	g

<野菜スープ>

・絹ごし豆腐 3() ફ
・小松菜 30	
・粉末コーンスープ 1	
・湯 150)C

作り方

「焼きカレー」

- 1. 耐熱皿に真ん中をあけるように、ごはん を盛りつける。
- 2. 真ん中のあけた部分に卵をおとし、上 からレトルトカレーをかける。
- 3. ブロッコリーは小房にし、軽く茹でる。
- 4. ②にとろけるチーズをかけて、茹でた ブロッコリーをのせオーブントースター で軽く焼き色がつくまで焼く。

「野菜スープ」

・カップに粉末コーンスープを入れ、絹ごし 豆腐、2㎝に切った小松菜を入れ、分量 の湯を入れる。



● 野菜スープ



- ●卵・豆腐でたんぱく質アップ!
- チーズでカルシウムアップ!
- ブロッコリーなどの野菜をプラスすると、ビタミン・食物繊維もとれます!

ひと手間で見映えと 栄養バランスが充実



1人分の栄養価

エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.7g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 4.4g

16







手軽に実践♪ お昼ごはんも栄養UP



惣菜・冷凍食品・インスタント食品等の加工食品を活用

ひと手間でフレイル予防アレンジレシピ

①ひじき煮







卵をプラス



②ひじき入り卵焼き





卵をプラスすると、 たんぱく質がアップ。



味付けも不要で卵と混ぜて焼くだけ。 スクランブルエッグなら、さらに簡単。 レタスとミニトマト等の野菜をそえ ましょう。

③ひじき煮入り五目寿司

材料・分量 (1人分)

<ひじき煮入り五目寿司>・ご飯 ············ 150 g ・すし酢 ············ 大さじ 1 ・ひじき煮 ··········· 40g ・卵 ·········· 1 個

・サラダ油 ··············· 小さじ 1/2 ・絹さや ·······2枚

<冷奴>

・豆腐	100g
・ねぎ	()
・すだち 1,	/2個

<わかめスープ>

作り方

「ひじき煮入り五目寿司」

- 1. ごはんにすし酢を入れて混ぜる。
- 2. ひじき煮を混ぜる。
- 3. 卵を薄焼きにして錦糸卵にする。
- 4. 湯がいた絹さやで彩りを添える。

「冷奴」

・豆腐にねぎとすだちを添える。

「わかめスープ」

- 1. 椀にわかめ、カイワレ大根を入れる。
- 2. 薄口しょうゆ、顆粒だしの素を入れ熱湯を注ぐ。

主菜副菜

◆ 冷奴とわかめスープ



豆腐とわかめスープで 食物繊維・たんぱく質を プラス。

バランス食に変身!



1人分の栄養価

エネルギー 514kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.0g 炭水化物 74.9g 食塩相当量 3.1g



参考資料

- ○「高齢者にやさしい健康食レシピ」 株式会社 ライズファクトリー
- ○「今日から始める低栄養予防」 株式会社 社会保険出版社
- ○「栄養成分表示を活用しよう⑤高齢者の低栄養予防」 消費者庁
- 「めざそう健康長寿オーラルフレイルハンドブック」 徳島県・徳島県歯科医師会
- ○「フレイル予防ハンドブック」 一般財団法人健康・生きがい開発財団
- ○「食」 からフレイル予防! 手軽に実践♪低栄養予防支援ブック 徳島県

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