

栄養講習会

目指せ健康長寿 フレイル予防の食事

フレイルを予防して健康に長生きするための食事のポイントや、手軽にたんぱく質がとれるメニューの調理実演を見て学びました。

日時：令和6年10月30日（水）午後2時～午後3時30分

会場：金町保健センター 栄養室

定員：15名 費用：無料



▲当日のメニュー
鶏ささみ唐揚げ風
ブロッコリーと豆とツナのスープ

参加した方の感想

- * 食事内容、調理の仕方など見直しをしたいと思った。
- * たんぱく質を多くとるための工夫、一品プラスすることが大切だと思った。
- * 実演が良かった。短時間で作れるメニューで良かった。
- * 家でも作ろうと思った。スープの献立がありとても良かった。

目指せ健康長寿 フレイル予防の食事

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部

健康推進課・保健センター



01

フレイルとは？

フレイル＝虚弱

加齢に伴い、心身が疲れやすく弱った状態のこと

こんな傾向はフレイルかも？

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

02

フレイル予防の食事のポイント

3食しっかりととりましょう

朝食



昼食



夕食



欠食すると栄養素が不足しやすくなったり
偏りやすくなったりします。

1日3回の食事で、1日に必要なエネルギーや
たんぱく質などをしっかりと摂取していきましょう。

02

フレイル予防の食事のポイント

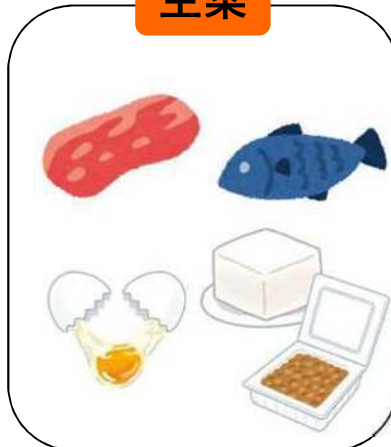
主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

主食



ごはん・パン
・麺類

主菜



肉・魚・卵
・大豆製品

副菜



野菜・きのこ
・海藻類

02

フレイル予防の食事のポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

お弁当や外食のときは...

具沢山のものを選ぶ



足りないものをプラス



02

フレイル予防の食事のポイント

いろいろな食品を食べましょう

毎日、
次の10種類の食品の中から1日7種類以上食べるのが理想です。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく*」

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



いも



たまご



だいずせいひん



くだもの



03

たんぱく質をしっかりとろう

体をつくる大切な栄養素であるたんぱく質を多く含む食材をしっかりとることが大切です。
毎食1品以上、肉・魚・卵・大豆製品のおかずをとりましょう。

1日に必要なたんぱく質量（目安）

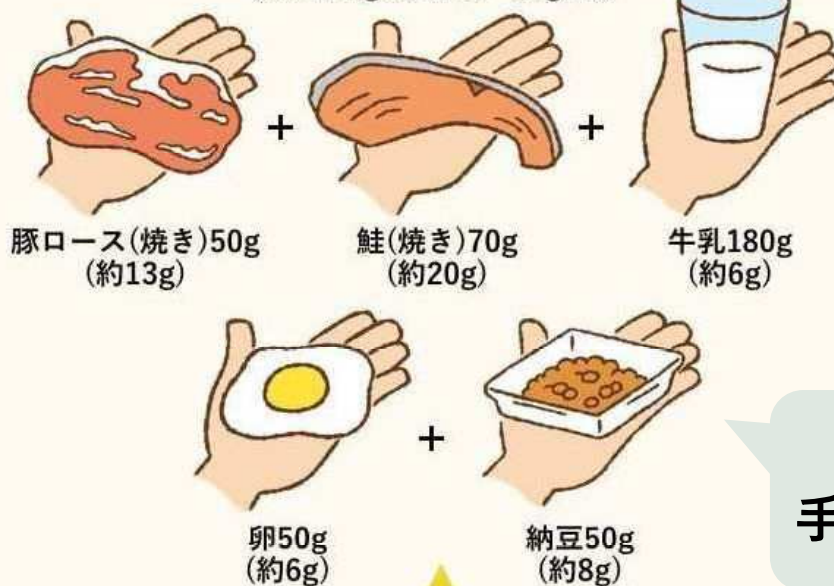
$1.0 \sim 1.2\text{g} \times \text{体重 (kg)}$

（※体重が50kgの人なら50～60gが必要）

03

たんぱく質をしっかりとろう

（体重50kgの人は50～60g/日）



1日の目安は
手のひら5つつ分

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

03

たんぱく質をしっかりとりよう

たんぱく質をとるためのひと工夫

パン



ハムやチーズをのせる

ごはん



納豆や目玉焼きも合わせて

野菜サラダ

ゆで卵や豆腐、サラダチキン、
ツナ缶をトッピング

03

たんぱく質をしっかりとりよう

たんぱく質をとるためのひと工夫

味噌汁

豆腐や揚げを入れる
豚汁にする

野菜の和え物

白和えにしたり
かまぼこやちくわを加えるコーヒー
・紅茶牛乳や豆乳をたっぷりいれて
ラテに

鶏ささみ唐揚げ風

◆ポイント

たんぱく質が豊富な食材のささみを、フライパンで焼くだけ簡単唐揚げ風レシピです。
ぱさつきがちな食感は、調味液にごま油、衣にパン粉を加えてしっとり、サクッとした食感にします。



調理時間 約25分
費用目安 250円前後

材料	1人分	4人分	
鶏ささみ(すじなし)	2本(100g)	8本(400g)	
塩	少々(0.5g)	2つまみ(2g)	
A	しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
	酒	大さじ1/4	大さじ1
	ごま油	大さじ1/4	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ2	
乾燥パン粉	5g	20g	
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
レタス	20g	80g	
ミニトマト	2個	8個	

栄養価(1人分) エネルギー 214kcal、たんぱく質 25.6g、脂質 8.1g、炭水化物 10.9g、食塩相当量 1.3g

◆作り方

①



レタス、ミニトマトを洗ってざるにあげる、レタスは食べやすくちぎる

②



ささみは1本を3等分に切り、塩をまぶし、5分ほどおく

③



②にAの調味料を加えからめて10分ほどおく

④



③に片栗粉を加え、からめる

⑤



④に乾燥パン粉を加える

⑥



全体をあわせる

⑦



フライパンを熱する前に⑥を並べ、サラダ油を全体にかける

⑧



中火で両面をこんがり焼く

⑨



器に盛り付け、レタス、ミニトマトを添える

ブロッコリーと豆とツナのスープ

◆ポイント

ツナ缶と卵でたんぱく質がとれます。

作り方は材料を鍋で煮るだけのお手軽簡単レシピです。ツナ缶は旨味、卵は彩りを添えます。



材料	1人分	4人分	
冷凍ブロッコリー	45g	180g	
ミックスビーンズ	12.5g	50g	
ツナ缶(油漬け)	1/4缶	1缶	
A	コンソメ	1/4個	1個
	しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1
	酒	小さじ1/4	小さじ1
	水	100cc	2カップ
卵	1/4個	1個	

栄養価(1人分) エネルギー 100kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 6.0g、炭水化物 4.9g、食塩相当量 1.1g

◆作り方

①



鍋にAの材料を入れる

②



①にブロッコリー、ミックスビーンズ、ツナ缶を缶汁ごと加えて5～10分煮る

③



卵を溶いて回し入れる

④



器に盛り付け出来上がり