

おいしくたのしく食べて毎日を健康的に!

おいしく簡単 フレイル予防レシピ集

Nice Recipes

食
べ
る
こ
と
っ
つ
て
楽
し
い
。



岐阜市は持続可能な
開発目標 (SDGs) を支援しています

もしかしてフレイル？

年をとって体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。早めに気づいて、適切な取組を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」

フレイル予防のポイント

食生活

バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



社会参加

「外出すること」はフレイル予防に有効です。趣味やボランティアなど、自分に合った活動を見つけましょう。



運動

日常動作（歩く、立つ、座るなど）にウォーキング、筋力トレーニングをプラスしましょう。



フレイル予防のための食事のとり方

- ① 3食(朝・昼・夕)しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう



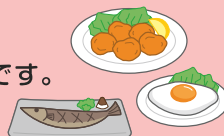
主食

米・パン・めん類などの穀類。
主に炭水化物による
エネルギー供給源です。



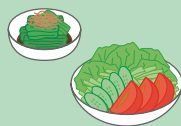
主菜

魚・肉・卵・大豆製品など。
主に良質たんぱく質や脂質の供給源です。
体をつくるもとになります。



副菜

主に野菜を利用した料理。
主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・
食物繊維を含み、体の調子を整えます。



食事のとり方のコツ

- **カレーライス**や**中華飯**、**ビビンバ**など、
1品で**主食**・**主菜**・**副菜**がそろうメニューもあります。
- **お寿司**や**親子丼**など1品で**主食**・**主菜**がそろうメニューには、
野菜を中心とした**副菜**を組み合わせましょう。
- **シチュー**や**酢豚**など1品で**主菜**・**副菜**がそろうメニューには、
ごはんやパンなどの**主食**を組み合わせましょう。
- **主食**・**主菜**・**副菜**の考え方は、家庭の食事だけでなく、
外食や中食と呼ばれる弁当、惣菜や調理済み食品などを利用する
場合も、あてはめて考えることができます。

毎日食べたい10種類の食品

最近の1週間のうち、「ほぼ毎日食べる」食品に「○」をつけましょう!

| さ | あ | に | ぎ | や | か に | い | た | だ | く |
|-----|----|---|--------|-------|--------|----|---|---------|----|
| 魚介類 | 油脂 | 肉 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | 海藻類 | 芋類 | 卵 | 大豆・大豆製品 | 果物 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

●合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会で考案した合言葉
 出典:ロコモチャレンジ! 公式webサイト「ロコモ ONLINE」



7つ以上の食品を
毎日食べましょう!

いろいろな食品を食べるコツ

高齢期は、とくに動物性たんぱく質が不足しがちなため、「肉」「卵」「魚介類」「牛乳・乳製品」を積極的に食べることが必要です。
 また、特定の食品だけでなく、様々な食品を食べることで、栄養のバランスをよくすることもできます。
 料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。



特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、主食・主菜・副菜をそろえる料理選びにぜひチャレンジしてみましょう。

簡単なのにおいしいレシピ 26種



- 01 さば缶とトマト缶の炊き込みご飯
- 02 野菜たっぷりビビンバ
- 03 かぼちゃのドライカレー
- 04 はくさいと豚肉の豆乳みそうどん
- 05 たまねぎとベーコンの洋風お好み焼き
- 06 ピーマンの肉巻き焼き
- 07 さばじゃがとトマト煮
- 08 とうふのふんわり焼き
- 09 エリンギと鶏肉のケチャップ炒め
- 10 タンドリーチキン
- 11 キャベツと豚肉のオイマヨ炒め
- 12 冬野菜のクリームスープ
- 13 ほくし鶏と千切り野菜のジンジャースープ
- 14 ほくし鶏とほうれん草のジンジャースープ
- 15 きゅうりとエビのソテー
- 16 麩のチャンプルー
- 17 ツナとれんこんのきんぴら
- 18 なすとツナの炒め煮～にんにく風味～
- 19 花野菜とイカのガーリックバター炒め
- 20 ブロッコリーと卵のカレー風味サラダ
- 21 変わりポテトサラダ
- 22 キャベツと鶏むね肉のヨーグルトサラダ
- 23 小松菜と厚揚げのしょうがあえ
- 24 ほうれん草とチーズのおかかあえ
- 25 たまねぎと煮干しの甘酢漬け
- 26 さつまいもと大豆のハニーバター

● バランス良くいろいろな食品を食べるため、
レシピの組み合わせを考えてみましょう！

野菜:1食
120g



1食分のメニューを考える時に、**主食**  + **主菜**  + **副菜**  となるように料理を組み合わせましょう。また、**野菜の量は1食で120g**をめざしましょう。

注意点

- ※野菜の量は、緑黄色野菜と淡色野菜の合計量を示しています。いも類、きのこ類、海藻類は含まれていません。
- ※主食・主菜・副菜のほか、牛乳・乳製品や果物を更にプラスすることで不足しがちなカルシウムやカリウム、ビタミン、食物繊維を補給できます。
- ※野菜の望ましい摂取量は1日350g、1食あたり120gです。また、望ましい食塩摂取量は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満です。