

おいしく食べてフレイル予防 レシピ集



フレイルとは、加齢と共に筋力や認知機能が低下して、介護が必要な状態に近づくことです。

筋肉の減少を防ぎ、毎日を元気に過ごすために、1日3食、いろいろな食品をバランス良く食べ、エネルギーやたんぱく質が不足しないようにしましょう。

いつもの食事を工夫して、より多くの食品からエネルギーやたんぱく質をとることができるレシピをご紹介します。

家庭で作ってみてくださいね！



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

いろいろな食品を組み合わせせて食べましょう。

固さを残して調理したり、噛みごたえのある食材を使うなどの工夫もしてみましょう。



※持病などで食事制限を受けている方は主治医の指示に従ってください。

鮭バターライス (1人分)

ごはん	150g
A [鮭フレーク	15g
バター	小さじ1/2
きざみのり	0.5g
ねぎ	3g

1人分栄養価

I栄養 - 278kcal、たんぱく質 7.4g、脂質 3.8g、炭水化物 56.1g、
加鈣 11mg、食物繊維 2.5g、食塩相当量 0.3g

(作り方)

- ① あたたかいごはんに A を混ぜる。
- ② 茶碗に盛り、きざみのりと小口切りにしたねぎをかける。



いわしのかば焼き卵とし丼 (2人分)

ごはん	300g
いわしかば焼き缶	1缶 (80g)
A [たまねぎ	1/2個 (100g)
干ししいたけ	2枚
(戻し汁を取っておく)	
だし汁と戻し汁	150ml
卵	2個
きざみのり	2g
ねぎ	10g

1人分栄養価

I栄養 - 432kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 12.6g、
炭水化物 65.3g、加鈣 134mg、食物繊維 4.2g、
食塩相当量 0.9g

(下準備)

- たまねぎは薄切り、干ししいたけは水で戻して細切り、ねぎは小口切りにする。
- 卵は白身を切るように割りほぐす。

(作り方)

- ① 小さめのフライパンに A を入れ、中火で火が通るまで煮る。
- ② ①にいわしのかば焼き缶を汁ごと加え、再び煮立ったら割りほぐした卵を入れ、火を通す。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかけ、きざみのりとねぎをかける。



ポパイオムそば(1人分)

やきそば	1人分
A [卵	1個
牛乳	大さじ1
ほうれんそう (冷凍)	30g



1人分栄養価 (オムレツのみ)

I栄養 - 95kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 6.4g、
炭水化物 2.0g、加鈣 72mg、食物繊維 1.0g、
食塩相当量 0.3g

(下準備)

- 惣菜の焼きそばは電子レンジで温める。
即席焼きそばは、作り方に従って作る。

(作り方)

- ① 深めの耐熱皿にラップを敷き、冷凍ほうれんそうを入れ 600W の電子レンジで1分加熱する。
- ② ①に卵を割り入れ、ラップを破らないよう混ぜ合わせ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで1分加熱する。
- ④ 焼きそばに③を乗せる。

※機種により加熱時間を調節してください。

ポークピカタ(2人分)

豚ロース肉	35g×4枚
A	
塩	1つまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
B	
卵	1個
粉チーズ	大さじ1
パセリ	2g
サラダ油	小さじ1/2
レモン輪切り	2枚



(下準備)

- ・パセリはみじん切りにする。

(作り方)

- ① Aを混ぜ、豚肉にまぶす。
 - ② Bを混ぜ①にたっぷりつける。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を焦がさないように両面焼く。ふたをし、しっかり火を通す。
 - ④ 器に盛り、レモンの輪切りを添える。
- ※Bが余ったら焼いている途中に加えて焼く。

1人分栄養価

1人分 - 273kcal、たんぱく質 18.1g、脂質 20.7g、炭水化物 4.6g、
加ゆみ 62mg、食物繊維 0.5g、食塩相当量 0.6g

ほうれんそうとなめたけの白あえ(2人分)

絹豆腐	50g
ほうれんそう(冷凍)	75g
A	
味付なめたけ	大さじ1
すり白ごま	大さじ1/2

1人分栄養価

1人分 - 38kcal、たんぱく質 3.0g、
脂質 1.9g、炭水化物 3.6g、加ゆみ 58mg、
食物繊維 2.0g、食塩相当量 0.5g

(作り方)

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで2分加熱し冷ます。
- ② ほうれんそうは耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分半加熱する。粗熱をとり水けをしぼる。
- ③ ①を泡立て器でなめらかなになるまで混ぜる。
- ④ ③に②とAを加えて混ぜ合わせる。



ひじきのごまマヨサラダ(2人分)

ひじき(乾燥)	2g
切り干し大根	4g
こまつな	20g
にんじん	10g
ツナ水煮缶	1/2缶(35g)
A	
マヨネーズ	大さじ1/2
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
すり白ごま	小さじ1/2

(作り方)

- ① ひじき、切り干し大根は水で戻す。こまつなは1cmに切り、にんじんは細いせん切りにする。
- ② ①をゆで、水で冷まし水けをしぼる。
- ③ ②に水けを切ったツナ缶とAを加えて混ぜる。



1人分栄養価

1人分 - 47kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 2.8g、炭水化物 3.0g、加ゆみ 43mg、食物繊維 1.3g、食塩相当量 0.3g

マグカップフレンチトースト（2個分）

- 食パン（6枚切）・・・1枚
A { 卵・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・80ml
さとう・・・・・・・・・・大さじ2



（作り方）

- ① 大きめのマグカップでAをよく混ぜ、マグカップ2つに分ける。
- ② 食パンを食べやすい大きさにちぎり、2つに分けて入れ、しっかり卵液に浸す。
- ③ ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。

※機種により加熱時間を調節してください。

1個分栄養価

1個分 - 175kcal、たんぱく質 7.5g、脂質 5.7g、炭水化物 25.0g、
カルシウム 65mg、食物繊維 1.3g、食塩相当量 0.5g

フルーツ牛乳寒天（5個分）

- A { 牛乳・・・・・・・・・・400ml
水・・・・・・・・・・100ml
さとう・・・・・・・・・・大さじ4
粉寒天・・・・・・・・・・4g
りんご・・・・・・・・・・1/2個
キウイ・・・・・・・・・・1/2個
みかん缶・・・・・・・・・・10粒



（下準備）

- りんごは薄く切る。
- キウイは皮をむき縦半分に切り、半月切りにする。

（作り方）

- ① 鍋にAを入れ、よく混ぜて中火にかけ、底が焦げないように混ぜながら煮る。
- ② 沸騰したら弱火にし、さらに2～3分加熱する。
- ③ 器に②を注ぎ入れ、粗熱が取れたらフルーツを盛り付けて冷やす。

※寒天が少し固まりはじめたら、フルーツが沈みにくくなります。

1個分栄養価

1個分 - 107kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 3.3g、炭水化物 18.9g、カルシウム 97mg、食物繊維 1.3g、食塩相当量 0.1g