

# フレイル予防のための 簡単&元気ごはん



## フレイル予防に**買い置き食材**で ”たんぱく質”をプラスワン

筋肉量を保ち、フレイルを予防するために、たんぱく質は欠かせない栄養素です。いつもの食事に“たんぱく質”をプラスワン！

「買い物にあまり行けない」「調理に自信がない」そんな皆さまに、**買い置き食材**で簡単にできる「元気ごはん」をご紹介します。

2ページ

2ページ

3～8ページ

フレイルとは？

フレイルチェックをしましょう

たんぱく質プラスワン レシピ

- ・豆カレー
- ・冷や汁ごはん
- ・卵トーストときなこヨーグルト
- ・粉高野の炒り煮

- ・やきとり豆腐丼
- ・ツナ雑炊



【豊岡健康福祉事務所】  
←YouTubeチャンネル  
レシピ動画はこちらからも  
ご覧いただけます



【豊岡健康福祉事務所】  
←インスタグラム

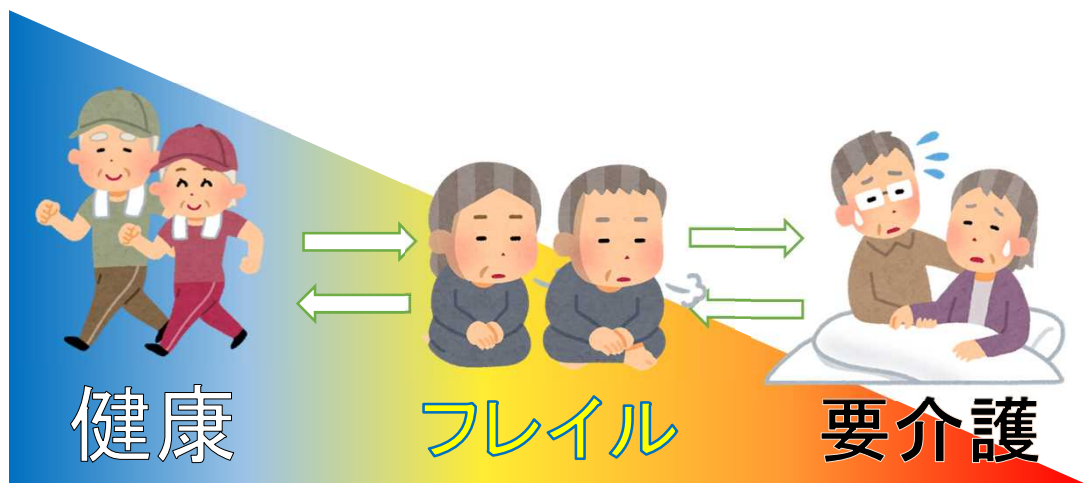
TOYOOKAKF



【豊岡健康福祉事務所】  
←ホームページ

# フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態のことを言います。  
毎日の心がけでフレイルを予防し、いつまでも健康に過ごしましょう。



## フレイルチェックをしましょう

最近の生活を振り返って、当てはまる項目に✓してみましよう。

項目	チェック✓
直近の6ヶ月間で2kg以上体重が減った	<input type="checkbox"/>
1日の食事回数は1～2回のことが多い	<input type="checkbox"/>
半年前に比べて硬いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
お茶や汁物でむせることがある	<input type="checkbox"/>
ペットボトルのふたを開けるのが大変だ	<input type="checkbox"/>
横断歩道を青信号の間に渡れない	<input type="checkbox"/>
外出しない日が1週間以上続くことがある	<input type="checkbox"/>

ひとつでも当てはまれば「フレイル」に要注意！



## 豆カレー

調理レベル：★☆☆



### 材料 (1人分)

プラスワン

- ・ ごはん 茶碗1膳(150g)
- ・ レトルトカレー 1食分
- ・ ミックス豆 1パック (50g)



### 準備物

- ・ ポリ袋 (高密度ポリエチレン製の耐熱袋)

### 作り方

- ① ミックス豆をポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて、ポリ袋の口をしっかり結ぶ。  
※ミックス豆はそのまま使ってもOKです。
- ② 鍋に湯を沸かし、レトルトカレーと①を入れ、表示時間通り温める。  
(鍋底に皿や布巾を入れると、袋の破裂を防げます。)
- ③ 皿にごはん、レトルトカレー、ミックス豆を盛り付けて完成。

### 栄養量 (1人分)

エネルギー：540kcal たんぱく質：15.5g 食塩相当量：3.1g

動画はこちら→  
(58秒)



# 冷や汁ごはん

調理レベル：☆☆☆



## 材料 (1人分)

プラス  
ワン

- ・ごはん 茶碗 1 膳(150g)
- ・鶏ささみ缶 1 缶 (ツナ缶でもOK!)
- ・きゅうり 1/2 本
- ・液体みそ 大さじ 1  
(インスタントみそ汁生みそタイプでもOK!)
- ・水 160ml
- ・ごま 大さじ 1
- ・お好みできざみネギやのり、わさび

## 作り方

- ① 器にごはん、液体みそ、水を入れ、みそが全体に混ざるように、よく混ぜる。
- ② ①に鶏ささみ缶と輪切りにしたきゅうりを盛り付ける。
- ③ ごまをふりかけて完成。

## 栄養量 (1人分)

エネルギー：385kcal たんぱく質：17.6g 食塩相当量：1.8g

動画はこちら→  
(1分3秒)



# やきとり豆腐丼



## 材料 (1人分)

プラス  
ワン

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| ・ごはん               | 茶碗1膳(150g)  |
| ・ <b>充填豆腐</b>      | 1パック (150g) |
| ・ <b>やきとり缶(たれ)</b> | 1缶          |
| ・水                 | 大さじ2        |
| ・しょうがチューブ          | お好み         |
| ・お好みできざみネギ         |             |

プラス  
ワン



## 作り方

- ① 小鍋に8等分した充填豆腐、やきとり缶（汁ごと）、水を入れ、中火で約10分煮込む。
- ② 少しとろみが出てきたらしょうがを入れ、火を止め、軽く混ぜる。
- ③ 丼にごはん、②を盛り付けて完成。

## 栄養量 (1人分)

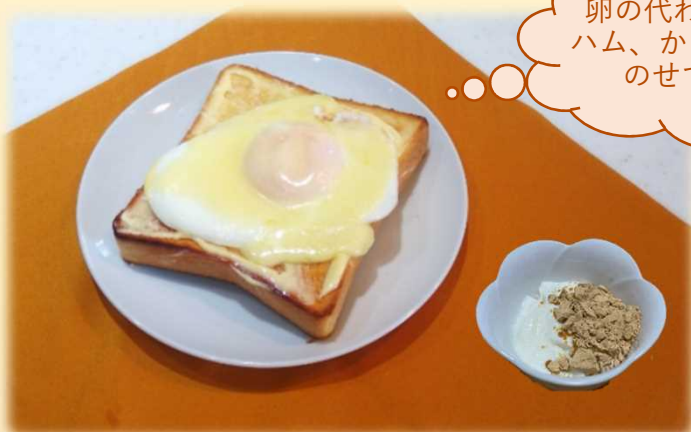
エネルギー：448kcal たんぱく質：24.1g 食塩相当量：1.7g

動画はこちら→  
(1分32秒)



# 卵トーストと きなこヨーグルト

調理レベル：☆☆☆



卵の代わりに納豆や  
ハム、かにかまなどを  
のせてもOK!

## 材料 (1人分)

### 卵トースト

プラス  
ワン

- ・食パン (6枚切り) 1枚
- ・**卵** 1個
- ・**スライスチーズ** 1枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

プラス  
ワン

### きなこヨーグルト

- ・ヨーグルト (無糖) 1パック(100g)
  - ・きなこ 大さじ2 (10g)
  - ・砂糖 お好み
- ※きなこに砂糖を加えず、  
加糖ヨーグルトにしてもOK!



## 作り方

### 卵トースト

- ① フライパンにサラダ油をひき、お好みの固さの目玉焼きを作る。
- ② 目玉焼きの上にチーズを乗せ、蓋をしてチーズを溶かす。
- ③ 焼いた食パンにマヨネーズを塗り、②を乗せて完成。

### きなこヨーグルト ※ 動画なし

- ① きなこと砂糖を混ぜて、ヨーグルトにかけたら完成。

## 栄養量 (1人分)

エネルギー：473kcal たんぱく質：20.1g 食塩相当量：1.6g

動画はこちら  
(1分10秒)



# ツナ雑炊

調理レベル：☆☆☆



## 材料 (1人分)

プラス  
ワン

- ・ ごはん 茶碗 1 膳(150g)
- ・ ツナ缶 (油漬缶) 1 缶
- ・ インスタントスープの素 1 袋  
(例：わかめスープ、しじみスープ)

プラス  
ワン

- ・ 卵 1 個
- ・ 水 160ml
- ・ お好みできざみネギ



## 作り方

- ① 小鍋にごはん、ツナ缶(汁ごと)、インスタントスープの素と水を入れ、ごはんが柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ② 溶き卵を半量ずつ回し入れ、お好みの固さになったら火を止め、丼に盛り付けて完成。

## 栄養量 (1人分)

エネルギー：491kcal たんぱく質：22.2g 食塩相当量：0.8g

動画はこちら→  
(1分20秒)



# 粉高野の炒り煮

調理レベル：☆☆☆



## 材料 (2人分)

プラス  
ワン

- ・粉高野 20g (大さじ2)
- ・干ししいたけ 1枚
- ・小松菜 60g (約5枚)
- ・人参 20g (約2cm)

プラス  
ワン

- ・ツナ缶 (油漬缶) 1缶
- ・卵 1個

プラス  
ワン

- ・砂糖 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ1/2
- ・しいたけの戻し汁 200ml



## 作り方

- ① 干ししいたけを水で戻して薄切りにする。
- ② 小松菜を食べやすい長さに切り、人参を短冊切りにする。
- ③ フライパンに①②とツナ缶(汁ごと)を入れ、軽く火が通ったら、しいたけの戻し汁を入れる。
- ④ 沸騰したら粉高野、砂糖、薄口醤油を加えて混ぜ、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ ④に溶き卵を入れ、火が通ったら器に盛り付けて完成。

## 栄養量 (1人分)

エネルギー：203kcal たんぱく質：14.9g 食塩相当量：0.6g

動画はこちら→  
(2分16秒)

