

## フレイル予防

? フレイルって何?

老化に伴い、筋力が低下している状態。

予防には…

たんぱく質が重要!!

名手病院では  
たんぱく質たっぷり  
フレイル予防弁当  
販売しています



¥600

名手病院管理栄養士監修



## ちょこっと健診

フレイル予防に“ちょこっと”  
受けてみませんか?

予約  
不要

- 内臓脂肪測定CT : 1000円
- InBody測定 (体成分分析) : 500円
- 骨塩定量検査 : 1000円
- ABI検査 (足関節上腕血圧比) : 1000円

※検査のみ (医師の診察無し)・検査結果は郵送  
詳しくは病院受付までお問い合わせ下さい



<http://nate-hospital.com/>

医療法人 共栄会  
**名手病院**

〒649-6631 和歌山県紀の川市名手市場294番地1  
TEL 0736-75-5252

### 併設施設

名手訪問看護ステーション

TEL (0736)75-6222 FAX (0736)75-6267

通所リハビリテーション「みんなのリハ」

TEL (0736)75-6266 FAX (0736)75-6267

### 関連施設 社会福祉法人 光栄会

特別養護老人ホーム「栄寿苑」

〒649-6615 和歌山県紀の川市麻生津中1279番地  
TEL (0736)75-6888 FAX (0736)75-6226

グループホーム「栄寿の里」

〒649-6615 和歌山県紀の川市麻生津中1294番地1  
TEL (0736)75-2010 FAX (0736)75-2226

特別養護老人ホーム

養護老人ホーム 「白水園」

〒649-6551 和歌山県紀の川市上田井1229-1  
TEL (0736)73-2210 FAX (0736)73-5050

ひかり保育園

〒649-6631 和歌山県紀の川市名手市場298-3-102  
TEL (0736)67-8269

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

3 すべての人に  
健康と福祉を



レンジでチン♪するだけ

## フレイル予防レシピ集 ③

FRAILTY PREVENTION RECIPE

たんぱく質  
たっぷり

完成するレシピ集  
レンジで「チン」  
するだけで

目次	3P 肉じゃが	8P 肉みそ
	4P 鶏の照り焼き	9P 無限ピーマン
	5P 豚肉のウスターソース煮	10P 卵うどん
	6P 魚の生姜煮	11P ツナマヨ炒飯
	7P 豆腐とたまごのふわふわ蒸し	

「毎日の食事をもっと手軽に作ることに出来ないかなあ？」って、  
 思っている人にお勧めのレシピ集が完成しました。  
 材料と調味料を入れて、電子レンジで チーン♪ するだけ。  
 普段皆さんが家で作って食べているお料理を、管理栄養士が身近な  
 食材を使い、調理工程も少なくなるよう考えました。  
 でも、味はとっても美味しく仕上がりますので、是非一度作って  
 食べてみてください。



## 肉じゃが

栄養価(1人分)  
 エネルギー 202kcal  
 たんぱく質 13.9g  
 脂質 2.1g  
 食塩 1.6g

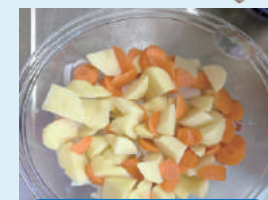
### 作り方のヒント💡

～材料～(2人分)

豚肉	100g
牛肉でも美味しいよ!	
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	中1個
人参	1/2本
糸こんにゃく	1/2袋
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
酒	大さじ3

### ワンポイント

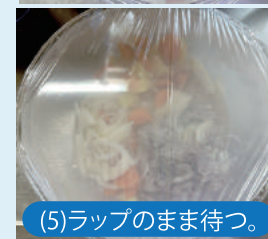
器に、肉・糸コン・玉ねぎ・  
 じゃが芋・人参の順番に  
 入れていく。順番が大切!!



(2) 具材を順番に入れる。



(3) 調味料を加える。



(5) ラップのまま待つ。

～作り方～

1. 全ての材料を食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿に材料を入れる。
3. 調味料を混ぜ合わせ、器に入れる。
4. ラップをふわっとかけ、電子レンジ 600wで10分加熱。
5. 加熱後、ラップをかけたまま5分位待つ。



## 鶏の照り焼き

栄養価(1人分)  
 エネルギー 153kcal  
 たんぱく質 16.1g  
 脂質 4.0g  
 食塩 1.7g

### 作り方のヒント💡



### ～材料～(2人分)

鶏もも肉(皮付き) 1枚  
 醤油 大さじ2  
 砂糖 大さじ2  
 みりん 大さじ2  
 しょうが・にんにく 適量(お好みで)

### ワンポイント

鶏肉を取り出した後、たれだけを再度約2分加熱することで、美味しいたれが完成します。

お好みで、しょうがやにんにくを入れても良い。

### ～作り方～

1. 鶏肉全体に、フォークで穴を開ける。
2. 醤油・砂糖・みりんを混ぜ合わせ、袋で鶏肉を漬け込んでおく。(約10分)
3. 耐熱皿にオープンシートを敷き、鶏肉をタレと一緒に乗せる。
4. ラップをかけずに、電子レンジ 600wで7分加熱。
5. 鶏肉の上にタレをかける。



## 豚肉のウスターソース煮

栄養価(1人分)  
 エネルギー 150kcal  
 たんぱく質 11.8g  
 脂質 3.2g  
 食塩 1.8g

### 作り方のヒント💡



### ～材料～(2人分)

豚もも肉 100g  
 玉ねぎ 1個  
 ピーマン 2個  
 ウスターソース 大さじ3  
 砂糖 大さじ1

### ワンポイント

器に、豚肉を先に入れる。玉ねぎは、細めに切った方が、味がまろまりやすく、美味しく仕上がります。

### ～作り方～

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿に豚肉を一番下に入れ、その上にピーマン・玉ねぎを乗せる。
3. その上に調味料を混ぜ合わせたものを入れる。
4. ふわっとラップをかけ、電子レンジ 600wで3分加熱する。



## サバの生姜煮

栄養価(1人分)  
 エネルギー 273kcal  
 たんぱく質 17.3g  
 脂質 13.4g  
 食塩 1.7g

### ～材料～(1人分)

魚(サバ) 1切  
 醤油 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 しょうが(チューブ) 1cm

### ワンポイント

ラップをしたままで、余熱調理することで、しっとりと柔らかく仕上がります。又、切り込みを入れると、味が付きやすいです。

魚の種類は好きな魚でOK!

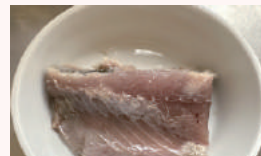
### ～作り方～

1. サバは水洗いし、水気を拭きとり切れ目を入れる。
2. 全ての調味料を混ぜ合わせる。
3. 耐熱皿に皮を下にしてサバと調味料を入れる。
4. ふんわりラップをかけ、電子レンジ 600wで3分加熱する。

### 作り方のヒント💡



(1)サバに切込みを入れる。



(3)皮を下にする。



(4)レンジで加熱する。



## 豆腐とたまごのふわふわ蒸し

栄養価(1人分)  
 エネルギー 139kcal  
 たんぱく質 12.4g  
 脂質 7.7g  
 食塩 0.6g

### ～材料～(2人分)

卵 1個  
 豆腐 300g  
 かにカマ 3本  
 シイタケ 1枚  
 青ネギ 適量  
 白だし 小さじ2

### 豆腐と卵をアレンジ

### ワンポイント

豆腐は絹こし豆腐がソフト豆腐の方が滑らかな仕上がりになります。

かにカマ・シイタケ以外に、かまぼこ・シーチキン・枝豆など、お好きな具材で、色々アレンジしてもおいしく召し上がれます。

### ～作り方～

1. 豆腐をボールに入れ手で揉みほぐす。
2. かにカマとシイタケを細く切る。
3. 卵を割りかき混ぜ、豆腐と2の具材を混ぜ合わせる。
4. 耐熱容器にラップをふわっとかけ、電子レンジ 600wで2分30秒加熱する。

### 作り方のヒント💡



(1)豆腐をほぐす。



(2)卵と具材を混ぜる。



(3)レンジで加熱する。



## 肉みそ

栄養価(1人分)  
 エネルギー 143kcal  
 たんぱく質 10.7g  
 脂質 6.1g  
 食塩 0.4g

～材料～(3人分)

豚ミンチ	150g
白ネギ	20g (10cm)
酒	大さじ1と1/2
味噌	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	適量

### ワンポイント

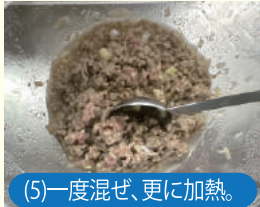
白ネギを玉ねぎに変えても美味しく召し上がっていただけます。

肉みそを、米飯やうどんにトッピングしても♪

～作り方～

1. 白ネギをみじん切りにする。
2. 豚ミンチと白ネギを混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に2と調味料を加え混ぜ合わせる。
4. ふんわりラップをかけ、電子レンジ 600w で3分加熱する。
5. 一旦取り出しよくかき混ぜ、再度ラップをかけて、電子レンジ 600w で2分加熱する。

作り方のヒント💡



## 無限ピーマン

栄養価(1人分)  
 エネルギー 130kcal  
 たんぱく質 9.7g  
 脂質 7.3g  
 食塩 0.7g

～材料～(2人分)

ピーマン	3個
しらす	50g
ごま油	小さじ1
かつお節	2袋(5g)
白ごま	大さじ1
醤油	小さじ
砂糖	小さじ1/2

### ワンポイント

ピーマンは細切りの方が、美味しく召し上がっていただけます。

作り方のヒント💡



～作り方～

1. ピーマンはヘタとタネを取り、細切りにする。
2. 耐熱容器にピーマンとしらすを入れてごま油を絡める。
3. ラップをせずに、電子レンジ 600w で2分加熱する。
4. 熱いうちに、醤油・砂糖・白ごま・かつお節を混ぜ合わせる。



## 卵うどん

栄養価(1人分)	
エネルギー	360kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	6.3g
食塩	4.9g

～材料～(1人分)

うどん	1玉
卵	1個
青ネギ	適量
麵つゆ	(ストレート) 100ml + 水100ml

麵つゆは、お好みの希釈の物を使用してもらって大丈夫!

お好みで七味

### ワンポイント

冷凍うどんの場合は、レンジで解凍1分しておく、更に美味しく出来ます。

### 作り方のヒント💡



(1) うどんを入れる。



(2) めんつゆを加える。



(3) 青ネギ・卵を加える。

～作り方～

1. 器にうどんを入れる。
2. 麵つゆを加える。
3. 青ネギを麺の上に振りかけ、卵を上に乗せる。(卵は、全卵or卵黄のみどちらでも良い)
4. ラップをふわっとかけ、電子レンジ 600wで3分加熱する。



## ツナマヨ炒飯

栄養価(1人分)	
エネルギー	679kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	27.7g
食塩	2.0g

～材料～(1人分)

米飯	200g (茶碗1杯強)
卵	1個
ツナ缶	1/2缶
青ネギ	お好み量
マヨネーズ	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
ごま油	大さじ1

### ワンポイント

ツナ缶を、納豆やベーコン等に変えても美味しいです。いろいろ試してね!

### 作り方のヒント💡



(2) 材料を混ぜ合わせる。



(3) 溶き卵を上にかける。



(5) 加熱後、混ぜ合わせる。

～作り方～

1. ツナ缶の油を切っておく。
2. 耐熱容器にご飯・ツナ缶・青ネギ・マヨネーズ・醤油・塩・こしょうを加え、ざっくり混ぜ合わせる。
3. 卵を溶きほぐし、2の上からかける。
4. ラップをふわっとかけ、電子レンジ 600wで3分加熱する。
5. 最後にごま油をかけ、再度ざっくり混ぜる。

**ポイント!**