

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 : 500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-hospit
al.com/ http://na
te-hospit.com/

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を



お惣菜でできる

フレイル予防レシピ集 2

FRAILTY PREVENTION RECIPE

温泉卵プラスで
たんぱく質
たっぷり！！



「サクッ」

組み合わせで

お惣菜の

とできる



目次

- 2P オクラのお浸し
- 3P サンドイッチ
- 4P ばら寿司
- 5P カレーライス
- 6P 焼き鳥丼
- 7P ネギトロ丼
- 8P ロコモコ丼
- 9P から揚げ丼
- 10P しらす丼
- 11P コロッケ丼



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 「白水園」 養護老人ホーム

〒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



食材費
約250円

オクラのお浸し

～材料～（1人分）

オクラのお浸し……1パック

かにかまぼこ……1本


温泉卵……1個



かにかまぼこと温泉卵を付け足すと、
タンパク質 +5.4g  **GOOD!**

オクラのお浸しだけの場合

栄養価(1人分)
エネルギー 35kcal
タンパク質 2.8g

食材を付け足した場合 

栄養価(1人分)
エネルギー 99kcal
タンパク質 8.2g

～簡単アレンジ～
オクラ → ほうれん草 や インゲン
に変更しても おいしいよ!



～作り方～

- 1.オクラのお浸しを器に盛る。
- 2.かにかまぼこを切る、オクラと混ぜ合わせる。
- 3.温泉卵をのせる。



食材費
約140円

サンドイッチ

～材料～（1人分）

食パン……1枚

きゅうり……1/3本

ちくわ……2本


クリームチーズ……1個



ちくわとクリームチーズを付け足すと、
タンパク質 +6.5g  **GOOD!**

食パンだけの場合

栄養価(1人分)
エネルギー 179kcal
タンパク質 6.1g

食材を付け足した場合 

栄養価(1人分)
エネルギー 299kcal
タンパク質 12.6g

～作り方～

- 1.食パンを半分に切り、断面の真ん中に切り込みを入れる。
- 2.ちくわ、クリームチーズ、きゅうりを切る。
- 3.食パンの切り込みに②を入れる。
- 4.食パンのみみを切り落とす。





食材費
約320円



食材費
約250円

ばら寿司

～材料～（1人分）



ばら寿司……………1パック

サラダチキン…………1/2パック



サラダチキンを付け足すと、
タンパク質 +13.3g



ばら寿司だけの場合	食材を付け足した場合
 栄養価(1人分) エネルギー 395kcal タンパク質 10.0g	 栄養価(1人分) エネルギー 458kcal タンパク質 23.3g

～作り方～

1. サラダチキンを一口大に切る。
2. ばら寿司にサラダチキンを混ぜ合わせ、皿に盛る。



カレーライス

～材料～（1人分）

ご飯……………茶碗1杯

レトルトカレー…1個

サラダチキン…………1/2パック

温泉卵……………1個



サラダチキンと温泉卵を付け足すと、
タンパク質 +17.9g



カレーライスだけの場合	食材を付け足した場合
栄養価(1人分) エネルギー 780kcal タンパク質 20.1g	 栄養価(1人分) エネルギー 898kcal タンパク質 38.0g

～簡単アレンジ～

カレーライスをハヤシライスに変える。



～作り方～

1. レトルトカレーを温める。
2. サラダチキンを一口大に切り、カレーと混ぜ合わせる。
3. 皿にご飯を盛り、②をかけて、温泉卵をのせる。



食材費
約170円

焼き鳥丼

～材料～ (1人分)

- ご飯……………丼茶碗1杯
- カット野菜……1/3袋
- 焼き鳥缶**……………1個
- 温泉卵**……………1個



～作り方～

- 1.ご飯を丼茶碗に盛る。
- 2.ご飯の上にカット野菜、焼き鳥缶、温泉卵をのせる。



食材費
約240円

ネギトロ丼

～材料～ (1人分)

- ご飯……………丼茶碗1杯
- まぐろのたたき**…1/2パック
- 温泉卵**……………1個
- 薬味……………適量



～作り方～

- 1.ご飯を丼茶碗に盛る。
- 2.まぐろのたたき、温泉卵、薬味をのせる。



焼き鳥缶と温泉卵を付け足すと、
タンパク質 +16.1g



ご飯だけの場合



栄養価(1人分)
エネルギー 187kcal
タンパク質 3.0g

食材を付け足した場合

栄養価(1人分)
エネルギー 386kcal
タンパク質 19.1g

まぐろと温泉卵を付け足すと、
タンパク質 +18.2g



ご飯だけの場合



栄養価(1人分)
エネルギー 187kcal
タンパク質 3.0g

食材を付け足した場合



栄養価(1人分)
エネルギー 350kcal
タンパク質 21.2g



食材費
約150円



食材費
約220円

ロコモコ丼

～材料～ (1人分)

- ご飯……………丼茶碗1杯
- カット野菜……………1/3袋
- ハンバーグ……………1パック
- 温泉卵……………1個
- クリームチーズ……………お好みで



ハンバーグと温泉卵とクリームチーズを付け足すと、
タンパク質 +11.8g



ご飯だけの場合

栄養価(1人分)
エネルギー 187kcal
タンパク質 3.0g

食材を付け足した場合

栄養価(1人分)
エネルギー 408kcal
タンパク質 14.8g

～作り方～

- 1.ハンバーグを温めて、食べやすい大きさに切る。
- 2.ご飯を丼茶碗に盛る。
- 3.ご飯の上にカット野菜、ハンバーグ、温泉卵、お好みでクリームチーズをのせる。



から揚げ丼

～材料～ (1人分)

- ご飯……………丼茶碗1杯
- カット野菜……………1/3袋
- おろしのたれ……………大さじ1杯
- から揚げ……………3個
- 温泉卵……………1個



から揚げと温泉卵を付け足すと、
タンパク質 +14.5g



ご飯だけの場合

栄養価(1人分)
エネルギー 187kcal
タンパク質 3.0g

食材を付け足した場合

栄養価(1人分)
エネルギー 480kcal
タンパク質 17.5g

～作り方～

- 1.ご飯を丼茶碗に盛る。
- 2.ご飯の上にカット野菜、から揚げ、温泉卵をのせ、おろしのたれをかける。





食材費
約**250**円

しらす丼

～材料～（1人分）

- ご飯……………丼茶碗1杯
- もみのり……………適量
- 薬味……………適量
- 釜揚げしらす**……………1/2パック
- 温泉卵**……………1個



～作り方～

1. ご飯を丼茶碗に盛る。
2. ご飯の上にもみのり、釜揚げしらす、温泉卵、薬味をのせる。



釜揚げしらすと温泉卵を付け足すと、
タンパク質 **+17.5g**



ご飯だけの場合	食材を付け足した場合
栄養価(1人分) エネルギー 187kcal タンパク質 3.0g	栄養価(1人分) エネルギー 303kcal タンパク質 20.5g



食材費
約**160**円

コロッケ丼

～材料～（1人分）

- ご飯……………丼茶碗1杯
- もみのり、薬味……………適量
- 温泉卵のたれ、醤油……………適量
- コロッケ**……………1個
- 温泉卵**……………1個



～作り方～

1. ご飯を丼茶碗に盛る。
2. ご飯の上にもみのり、コロッケ、温泉卵、薬味をのせる。
3. お好みで温泉卵のたれと醤油をかける。



コロッケと温泉卵を付け足すと、
タンパク質 **+6.9g**



ご飯だけの場合	食材を付け足した場合
栄養価(1人分) エネルギー 187kcal タンパク質 3.0g	栄養価(1人分) エネルギー 407kcal タンパク質 9.9g