

フレイル予防

Q: フレイルって何?

A: 老化に伴い、筋力が低下している状態。

Q: 予防に良い栄養素は?

A: たんぱく質が重要!!



**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



フレイル予防レシピ集 ④

FRAILTY PREVENTION RECIPE

レ
ン
チ
ン
レ
シ
ピ

たんぱく質
たっぷり

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



この度「フレイル予防レシピ4」を
発行することとなりました。
今回は「フレイル予防レシピ3」で
好評だったレンジを使った簡単レシピ集の
続編になっております。
また、今回は幅広い年齢層の方に
利用していただけるような
メニュー設定となっています。
是非一度実際に作っていただけたら幸いです。



煮込みハンバーグ



ハンバーグは薄めに仕上げた方が、
加熱しやすく良いです。

栄養価(1人分)	
エネルギー	283kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	13.9g
食塩	2.0g



◆材料(2人分)

- 生ハンバーグ 2個
- ウスターソース 大さじ2
- ケチャップ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ1

◆作り方

1. 市販の生ハンバーグを用意する。
(手作りでも良い。)
2. 耐熱容器でウスターソース・ケチャップ・
砂糖・水を混ぜ合わせる。
3. ハンバーグを2の中に入れ、両面にソース
をつける。
4. ラップをして、電子レンジ600wで4分30秒
加熱する。

目次

- 3P 煮込みハンバーグ
- 4P 八宝菜
- 5P 鯖の味噌煮
- 6P 焼きそば
- 7P カレーうどん
- 8P おからのポテサラ風
- 9P 高野豆腐の煮物
- 10P ゆで卵
- 11P りんごのコンポート



八宝菜

栄養価(1人分)	エネルギー	252kcal
	たんぱく質	24.7g
	脂質	10.3g
	食塩	1.6g

ポイント

トロミ具合は、お好きな硬さになるよう、ご自分で調節してください。

◆作り方

1. シーフードミックスを解凍し、白菜・人参・椎茸は食べやすい大きさに切る。
2. 豚肉は5cm位に切っておく。
3. 耐熱容器に水カップ1(200ml)を入れ、●の調味料と野菜・シーフードミックス・豚肉の順に加えラップをして600wで7分加熱する。
4. 水溶き片栗粉を加え更に1分加熱。
5. 最後にごま油とうずら卵を加え混ぜ合わせる。

◆材料(2人分)

豚肉	60g
シーフードミックス(冷凍)	100g
白菜	100g (1枚半)
人参	1/4本
しいたけ	2枚
うずら卵(水煮)	6個
●オイスターソース	大さじ1
●鶏がらスープ	小さじ1
●砂糖	小さじ1
●しょう油	小さじ1/2
片栗粉・水	各大さじ1
ごま油	小さじ1
水	200ml

鯖の味噌煮

栄養価(1人分)	エネルギー	294kcal
	たんぱく質	13.2g
	脂質	13.2g
	食塩	2.2g

ポイント

盛り付ける前に、煮汁を全体に付けると更に美味しく頂けます。

◆作り方

1. サバは背に切れ目を入れる。
2. 耐熱容器に調味料を全て加え、そこにサバを入れる。
3. ふわっとラップをかけ、電子レンジ600wで4分加熱する。

◆材料(1人分)

鯖	1切れ
酒・味噌・砂糖	各大さじ1
水	大さじ2
生姜	適量
	(チューブも可)



焼きそば



熱い間に粉末ソースを混ぜ合わせると、味が馴染んで美味しくいただけます。

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	679kcal	22.3g	27.7g	1.9g



◆材料(1人分)

焼きそば麺	1袋
豚肉	50g
酒	大さじ2
カット野菜 (キャベツ・人参・もやし・ピーマン)	1/3袋
付属の焼きそばソース	(1袋)

◆作り方

1. 豚肉を小さめに切り、塩コショウする。
2. 耐熱熱容器の一番底に麺を入れる。
3. その上に野菜と豚肉を入れ、酒を全体的に振りかける。
4. ふわっとラップをかけ、電子レンジで600w 4分加熱する。
5. ラップを外し、熱い間に粉末ソースを振りかけ全体的によく混ぜ合わせる。

カレーうどん



カレールーは好きな物を選んでください。片栗粉は、お好みのだし汁の硬さになるよう調節してください。

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	593kcal	15.3g	27.3g	4.8g



◆材料(1人分)

豚バラ薄切り肉	50g
玉ねぎ	1/8個(25g)
冷凍うどん	1玉
●カレールー	1片(20g)
●めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
●水	200ml
◇片栗粉	小さじ1/2
◇水	大さじ1

お好みで、青ネギ・一味

◆作り方

1. 豚肉は3cmの大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 耐熱容器にうどんを入れ、上に玉ねぎ・豚肉の順に広げ入れ、●を加え電子レンジで6分加熱する。
3. よく混ぜ、熱いうちに◇を加え再度よく混ぜる。
4. 器に盛り付け、あれば青ネギをトッピング。お好みで一味を追加しても。



おからのポテサラ風

インポイント

お好みでゆで卵やりんごをいれても美味しくなります。マスタードを加えると、大人の味に早変わりです。

栄養価(1人分)	エネルギー	327kcal
	炭水化物	12.8g
	たんぱく質	7.7g
	脂質	27.3g
	食塩	1.2g



◆材料(1人分)

おから	40g
きゅうり	30g (1/4本)
玉ねぎ	20g (1/8個)
ロースハム	20g (2枚)
マヨネーズ	大さじ2
塩	0.1g
こしょう	0.1g
酢	大さじ1

◆作り方

1. おからは耐熱容器に入れラップをかけずに電子レンジ600wで2分30秒加熱して、温かい間に酢を混ぜ合わせる。
2. キュウリ・玉ねぎはスライサーで薄く切る。
3. ロースハムも食べやすい大きさに切る。
4. ボウルに1と野菜・ハムとマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
5. 最後に塩・コショウで味を調える。

高野豆腐の煮物

インポイント

お好みで、インゲンや人参、卵を入れても美味しく頂けます。

栄養価(1人分)	エネルギー	84kcal
	たんぱく質	4.4g
	脂質	2.6g
	食塩	1.3g



◆材料(1人分)

高野豆腐(カット)	5個
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
だしの素	1g
水	300cc

◆作り方


1. 耐熱容器に高野豆腐を入れる。
2. しょう油・みりん・砂糖・だしの素を加える。
3. 水300ccを加え、ラップを軽くかける。
4. 600wで6分加熱する。
5. そのままでも美味しく召し上がれますが、5分程度おいておくと更に美味しくいただけます。



ゆで卵

インポイント

600w 8分で半熟卵が出来ます。ご家庭の電子レンジで、お好みの硬さを調整してください。

栄養価(1人分)	エネルギー	76kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	5.2g
	食塩	0.2g

◆材料(1人分)

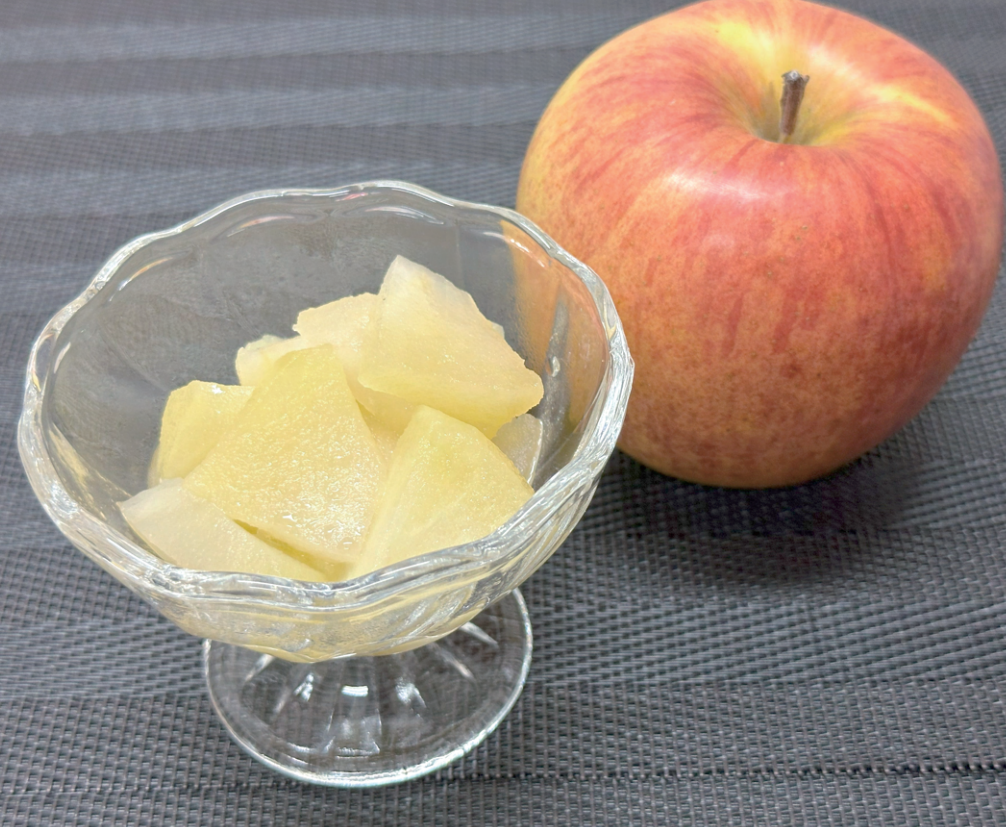
卵 1個
水 マグカップ8分目
アルミホイル

◆作り方

1. 卵をアルミホイルで包む。
2. マグカップに卵を入れ、卵が浸かるくらい水を入れる。
3. ラップをふわっとかけ、電子レンジ600w 8分30秒加熱。
4. アルミホイルを外し、殻をむく。




※たまごの破裂や火災の原因になりますので、必ずアルミホイルが浸かるくらいカップに水を入れてください。



りんごのコンポート

インポイント

皮を一緒に入れることで、程よいピンクに染めることができます。

栄養価(1人分)	エネルギー	294kcal
	たんぱく質	13.2g
	脂質	13.2g
	食塩	2.2g

◆材料(1個分)

りんご 1個
●砂糖・はちみつ・水 大さじ2
●バター 10g
●塩 ひとつまみ

◆作り方

1. りんごは芯を取り、皮をむく。
2. りんごは食べやすい大きさに切る。
3. 耐熱容器に皮と2をひろげ入れ、●を全て混ぜ合わせて回しかける。
4. ラップをして600wで約10分加熱する。