

早めのフレイル予防で健康長寿

フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」です。

フレイル予防の食事では

たんぱく質を積極的に摂りましょう！

要介護のリスク

献立

- ・ご飯(150g)
- ・豚肉のハニーレモン焼き
- ・ほうれん草のわさびマヨ和え
- ・まいたけの味噌汁



1日に必要なたんぱく質は

体重 **1kg**につき **1g**以上

例 体重 50kg=たんぱく質 50g 以上必要



各食品の
たんぱく質量

豚ロース肉(90g)
15.5g

鮭1切れ(70g)
12.1g

卵1個(50g)
5.7g

豆腐(1/4丁)
6.7g

●豚肉のハニーレモン焼き

材料(2人分)



- ・豚ロース肉 70g
- ・塩こしょう 適量
- ・薄力粉 大さじ1
- ・油 適量
- ・レモン汁 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サニーレタス 2枚
- ・ミニトマト 4個

A

作り方

- 1 豚肉に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- 2 調味料 A をよく混ぜあわせておく
- 3 フライパンに油をひき、豚肉に火が通るまで焼く
- 4 火を弱火にし、豚肉に A を絡める
- 5.お皿に盛り付ける

【使用した特産物】

瀬戸もみじ豚



●ほうれん草のわさびマヨ和え

材料(2人分)



- ・ほうれん草 4束
- ・ちくわ 1本(35g)
- ・わさび 適量
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・マヨネーズ 大さじ1

A

ちくわで
たんぱく質 UP!

作り方

- 1 ほうれん草をゆで、しっかり水気をきり、食べやすい大きさに切る
- 2 ちくわを一口大に切る
- 3 調味料 A を混ぜ合わせる
- 4 A とちくわ、ほうれん草を和えたら完成

【使用した特産物】

ほうれん草・吉和わさび



●まいたけの味噌汁

材料(2人分)



- ・まいたけ 1/2 パック
- ・卵 1個
- ・だし汁 300g
- ・味噌 小さじ2

卵で
たんぱく質 UP!

作り方

- 1 だし汁にまいたけを加える
- 2 まいたけに火が通ったら、味噌を溶かす
- 3 汁を沸騰させて、溶き卵を流し入れたら完成

【使用した特産物】

まいたけ



1人分の栄養価(ご飯を含む)

エネルギー 632kcal

たんぱく質

23.9g

野菜摂取量

140g