

おいしく食べてフレイル予防

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。



冷凍ぎょうざの具たくさんスープ

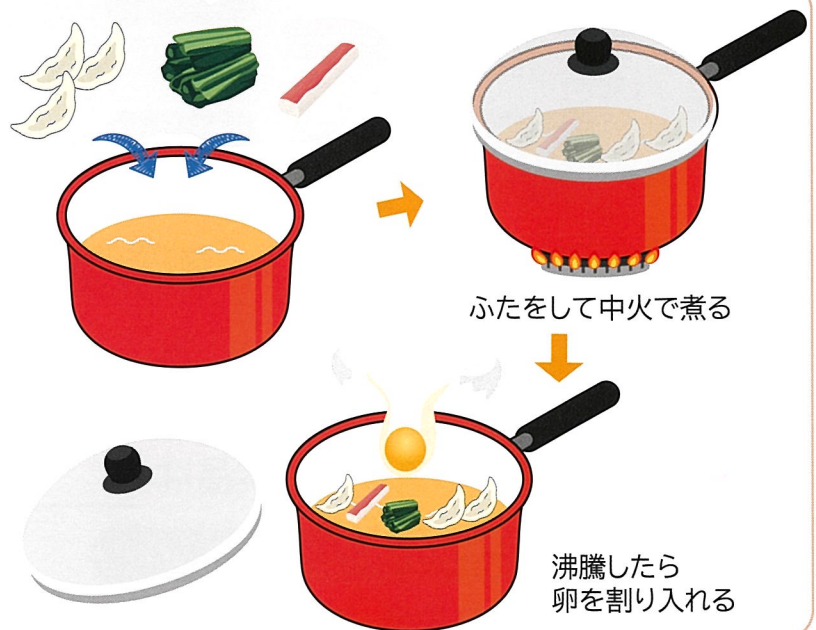
<材料> (1人分)

冷凍ぎょうざ	3個
かに風味かまぼこ	1本
冷凍ほうれん草	適量
卵	1個
水	3/4カップ(150ml)
和風だしの素	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



<作り方>

- ①鍋に冷凍ぎょうざ、かに風味かまぼこ、冷凍ほうれん草、水、和風だしの素、しょうゆを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ②沸騰したら卵を割り入れ、もう一度ふたをする。
- ③卵が好みの固さになったら火を止め、ごま油を入れる。



<1人分の栄養価> エネルギー 216kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.5g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 1.9g

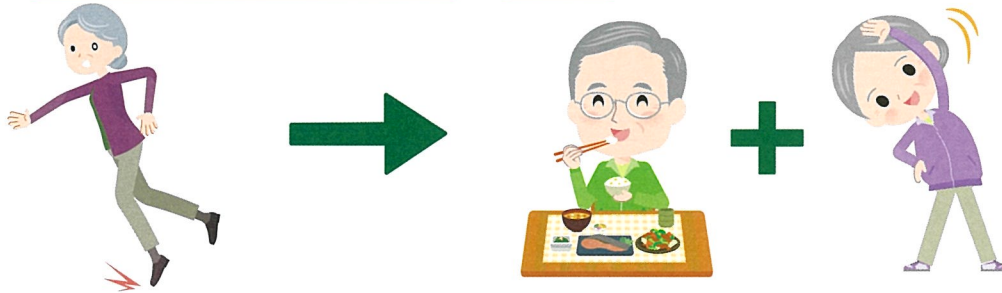
おすすめポイント

- 高齢期に不足しがちなたんぱく質が手軽にとれます。
- 保存がきいて常備しやすい冷凍食品を活用しています。
- 口当たりがやわらかく、鍋ひとつで簡単に作れます。



たんぱく質はしっかりとれていますか？

たんぱく質の摂取量が不足すると、筋肉量が減少して転倒しやすくなります。
筋肉量を維持、増加させるためには、
たんぱく質の摂取と**運動**の両方が大切です。



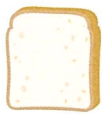
自分に必要なたんぱく質の量を知ろう

※管理栄養士と一緒に確認しましょう

あなたが必要なたんぱく質の量は _____ gです。

たんぱく質を含む食品の例

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)



3.8g

ごはん普通盛り
150g



4.7g

うどん
1玉180g

主菜



16.7g

鮭
75g



11.4g

豚肉ロース
50g



7.3g

卵
1個 60g



5.3g

豆腐
1/4丁 80g



3.4g

焼きちくわ
1/2本 28g



13.4g

サバ水煮缶
1/2缶 95g



3.0g

かに風味かまぼこ
2本 25g



6.6g

納豆
1パック 40g

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ
1個 15g



3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

あなたにプラスしたい食品は _____ です。

たんぱく質をしっかりとるポイント

- ・肉や魚、卵、大豆製品 どれかひとつを毎食とりましょう
- ・間食に乳製品を加えるなど、間食も食事の一部ととらえてみましょう
- ・あなたに必要なポイント： _____

※食事について相談がありましたら、
お気軽に左記連絡先にお問い合わせください。