



「フレイル」を予防しよう



食欲がない... 疲れやすい... 体重が減ってきた...
こんな傾向は、「フレイル」かもしれません！

「フレイル」とは、要介護状態に至る前段階として位置づけられ、具体的に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。

食事のポイント

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう

適切な取り組みを行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます

フレイル予防のポイント！

◆ **栄養** 食事の改善

◆ **身体活動** ウォーキング・ストレッチなど

◆ **社会参加** 趣味・ボランティア・就労など

参考：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」より

主食
「炭水化物」を多く含みエネルギー源となる
ご飯、パン、麺類など

主菜
「たんぱく質」の多い
魚・肉・卵・大豆製品を
使ったメインのおかず

副菜
野菜、海藻、きのこ、
大豆製品等を使った
おかず

「たんぱく質」は十分にとれていますか？

筋肉を作る！たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・卵や豆腐、缶詰や冷凍・レトルト食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・食欲が低下している方は…間食にヨーグルトやチーズ、飲み物に牛乳や豆乳などを加えて

乳製品もたんぱく質が豊富です



※腎機能が低下しているなどたんぱく質の摂り方に不安がある方は、担当の医師や管理栄養士にご相談ください

今月のレシピ 春キャベツたっぷり！ 回鍋肉（ホイコーロー）

材料（1人前）

- | | |
|----------|-------------|
| 豚肉(肩ロース) | 60g |
| 食塩 | 0.1g |
| 黒胡椒 | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ1弱 |
| キャベツ | 90g (約1枚) |
| ピーマン | 30g (約1/2個) |
| にんにく | 1g |
| 赤味噌 | 小さじ1強 |
| 醤油 | 小さじ1/4 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 豆板醤 | 0.5g |
| サラダ油 | 小さじ1弱 |



作り方

- ① 豚肉に食塩・黒胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして20分おく。
- ② キャベツは芯と葉に分け、芯は薄く切り、葉は一口大にちぎる。
- ③ ピーマンは一口大に切り、にんにくを潰す。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら取り出す。
- ⑤ 豚肉を炒める。
- ⑥ 野菜をキャベツの芯、ピーマン、キャベツの葉の順に加え、炒める。
- ⑦ Aをよく混ぜ合わせてから加え、全体にたれを絡める。

主菜に野菜をたっぷり加えれば、副菜が一品でも十分に野菜が補えます◎
甘辛い味付けでご飯が進むおかずです♪

栄養価：エネルギー：266kcal たんぱく質：13.3g 脂質：16.3g 炭水化物：15.6g 食物繊維：2.7g 食塩相当量：1.4g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。