

栄養士おすすめフレイル予防

おてがる朝食

なりべるだけ

温めるだけ

パン派

お腹も満足 ブルスケッタで朝食

☆「作り置き」を利用して朝食例①

エネルギー 513kcal、たんぱく質 18.3g、脂質 22.9g、炭水化物 58.8g、食塩相当量 2.0g、食物繊維 5.1g

- 【用意するもの】
- ・キャロットラペ 30g (人参・ツナ ゴマ)
 - ・ゆで卵 (1/2 個)
 - ・ベイクドポテト (じゃが芋 小1個バター少々)
 - ・サラダ (グリーンリーフ 少々 ミニトマト 5個)
 - ・ブルスケッタ (4枚切り食パン1/2 トマトのマリネ大匙3)

【作り方】

キャロットラペ (冊子25ページ 27参考)
キャロットラペを作り、ツナ缶1/4を加えます。
ドレッシングは市販の物に変更しても可。

ベイクドポテト

ビニール袋に洗ったじゃが芋を入れ、耐熱容器に載せて、袋の口は空けたまま500ワットで2分30秒加熱する。柔らかくなっていたら切り込みを入れ、バターをのせます。

ブルスケッタ (パンの上に具材をのせたもの)
食パンはトーストします。
トマトは、粗みじん切りボールに入れます。
玉ねぎは、粗みじん切りにし塩もみして水洗いし、
トマトと合わせ、市販のドレッシングで味をつけ、上にのせます。

作り置きを
なりべるだけ



ヒント:
作り置きを上手に利用して、色合いよく品数も増やせます。

ごはん派

朝はやっぱり、ごはんでしょう！

☆「冷凍ストック」を利用して朝食例②

エネルギー 528kcal、たんぱく質 30.2g、脂質 9.0g、炭水化物 79.8g、食塩相当量 2.7g、食物繊維 5.8g

- 【用意するもの】
- ・さつま芋ご飯 (さつま芋30g・米1/2合・だし)
 - ・焼き鮭 (甘塩鮭・茹でブロッコリー30g)
 - ・茄子の揚げたし (茄子1本・ごま油小さじ1/2・ポン酢)
 - ・きのこの味噌汁 (冷凍長ねぎ・ミックスきのこ)
 - ・浅漬け

【作り方】

さつま芋ごはん

さつま芋は角切りにし、水につけアクを取り、水を切ります。米1/2合と一緒に炊飯します。

焼き鮭

鮭は、トースターに入れて、1000Wで15分焼く。
(凍ったまま焼く場合は30分)
付け合わせのブロッコリーを小房に分け水洗いし、電子レンジ600Wで、1分30秒程度かけ焼きあがった鮭に添えます。

茄子の揚げたし (冊子20ページ 12参考)
食べやすい大きさに茄子を切り、ごま油をからめてラップをし、電子レンジ600w1分ほど加熱します。ポン酢で味をつけます。

冷凍ストックを
温めるだけ



ヒント:
ご飯、味噌汁、和え物は、冷凍ストックを使うと手軽にできます。

発行 公益社団法人 静岡県栄養士会
〒422-0876 静岡県静岡市駿河区八幡1丁目1番4号
東海整備(株)ビル4F
TEL 054-282-5507 / FAX 054-282-5537

65歳

を超えても
活力を保つ
コツ

ファイルを使ってリスク度を
チェックしてみよう

フレイル点数はいくつでしたか？

4以上

すでにフレイル

2~3

フレイル予備軍

0~1

健康です

そもそも

「フレイル」って何だろう？

年齢を重ねたことで心身の活力(筋力、
認知機能、社会とのつながり)が低下
した状態を「フレイル」といいます

介護が必要になった主な原因

- 骨折、転倒
- 脳卒中
- 認知症

予防に
取り組む！



太っていないので、健康だと思っていませんか？

いつまでも 元気でいるために
フレイル予防に取り組もう！

自宅でも
コツがあります。

いつまでも 元気であるために フレイル予防に取り組もう！

フレイル予防のために

まずは自分を知らう

～自分でできるかんたんテスト～

1 指輪っかテスト

指輪っか:「人差し指」と「親指」で、
利き足でない方の
「ふくらはぎの一番太いところ」を囲みます。



※「すき間ができる」に近づくほど低栄養に注意です。

2 BMIテスト

BMIの計算方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例: 体重63kg、身長160cmの場合
 $63(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 24.6$

kg ÷ m ÷ m

私のBMIは:

年齢	目標とするBMIの範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳～	21.5～24.9

※BMI 20.0以下は低栄養傾向
18.5以下は低栄養

低栄養・低栄養傾向の方は、食事の見直しをしよう

※持病があり食事療法を行っている方は、主治医および管理栄養士等と相談してください。

1日の食品の目安量とは

主菜

- ・卵 1個
- ・魚介類 切り身1切
- ・肉 薄切り3枚
- ・大豆・大豆製品 80g

主食

- ・ご飯 1日茶碗に軽く3杯
- ・食パン 1食に1枚
- ・麺ゆで 1食1/2～1玉

副菜

・野菜・きのこ・海藻・芋類 350g

プラスもう1品

・牛乳・乳製品 1～2カップ
 ・果物 100～200g
 (ミカン1個・リンゴ1/4)

・油 大さじ1 ・砂糖 大さじ1～2

かんたんで
美味しい手軽な料理を
オススメします♪

はじめる前に...

こんな悩みありませんか？



・味が濃いのが好き
 ・塩は多め
 ・調理や洗い物がめんどくさい

ちょっとしたコツで解決！

・味がしっかり付くけど
調味料は少なめ
 ・時間を短く、洗い物が減る



おまかせください

自分の状態がわかったら

次ははじめてみよう

かんたん！美味しい！手軽な料理のコツ

時短調理でも美味しい食事がしたい！今の食事にちょっとしたコツ

冊子を活用！



コツ1 耐熱容器を活用

ポイント

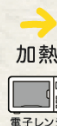
電子レンジを使い調理する場合500Wまたは600wを使います。

低いワット数で加熱した方が、加熱し過ぎて食材が固くなることを防げます。

加熱時間は、食材の重量やワット数で違うので加熱が不十分な場合20～30秒ずつ追加して様子を見ましょう。



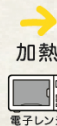
材料をいれる



加熱する



材料をいれる



加熱する

コツ2 ビニール袋を活用

ポイント

袋の素材は、高密度ポリエチレン、厚さ0.01以上の物を使用ください。湯せん調理、電子レンジ調理、たれなどを漬け込むなど、様々な利用が出来ます。

材料に含まれる油が多い場合は、袋に穴があいてしまう可能性があるため、耐熱容器を使用します。



材料をいれる



加熱する