

☆「フレイル」（虚弱）の予防のために ☆

体重 1 kg 当たり、少なくとも 1 g 以上のたんぱく質の摂取 が望ましいとされています。（65 歳以上高齢者の場合）

食が細くなり、必要なたんぱく質が取れていない可能性があります！

ほかの栄養源とともに、朝昼晩の食事でまんべんなくたんぱく質をしっかりと取るようにしましょう♪

高たんぱくの食材

- ・枝豆（100g） たんぱく質 11.5g
- ・豆腐（100g） たんぱく質 6.5g
- ・マグロ刺身（100g） たんぱく質 21～25g
- ・ツナ缶（1 個） たんぱく質 16～18g
- ・鶏むね肉（100g） たんぱく質 24g
- ・豚ヒレ（100g） たんぱく質 22g

あら、少ない？！
なら、体重 50.50 kg



食事摂取のチェックシート



1日に1回でも食べたら印を付けましょう

いろいろな食品を食べて、いつも食べていない種類の食品が何かを確認し、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。

食品種類	穀類 米・パン 麺など	芋	果物	肉 加工品 も含む	魚 加工品 も含む	卵 卵製品	大豆 豆製品	牛乳 乳製品	油	海藻	野菜	水分	合計
月/日													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
/													
合計													

注意 慢性の病気で食事療法を行っている方は主治医の指示に従ってください 出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社）」から用改変。

フレイル予防のための“主菜”

【おから入り豚にらチヂミ】1人分の栄養量:エネルギー344kcal たんぱく質16.3g 食塩相当量2.3g

コメント: 豚肉のビタミン B1、おからパウダーの食物繊維、にらのカロテンなどバランスが良い1品です。たれは市販のものでも良いですが不飽和脂肪酸がとれる「ごま」を加えるとさらに良くなります。

◆材料（2~3人分）◆

豚こま切れ肉	120g	たれ	
ごま油	大さじ 1	酢・醤油	各大さじ 2
おからパウダー	20g	すり白ごま・ごま油	各大さじ 1
卵	1 個	一味とうがらし	小さじ 1/4
生地			
小麦粉	1 カップ弱 (100g)		
水	約 3/4 カップ	塩	小さじ 1/4
にら	(3cm に切る) 1/2 束 (50g)		

◆作り方◆

- 1 ボールに卵を割りほぐし、おからパウダーと小麦粉・水・塩を加えて混ぜ合わせ、にらを加えて混ぜる。
- 2 ごま油を中火で熱して豚肉を並べ、その上に 1 を流し入れ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- 3 食べやすいおおきさに切って器に盛り、混ぜ合わせたたれを添える。

フレイル予防のための“おやつ”

【豆腐のチョコブラウニー】1人分の栄養量:エネルギー205kcal たんぱく質1.3g カルシウム81.4g 鉄1.2mg

コメント: 作り方が簡単なブラウニーです。フレイルは低栄養が原因ですので、おやつにもしっかりカロリーがとれるものを用意します。たんぱく質は少ないものの、抗酸化物質が多く含まれる食品として代表的なココアをたくさん使っています。

◆材料（5個分）◆

木綿豆腐	200g	米粉	80g	片栗粉	20g	ベーキングパウダー	5g
ピュアココア	40g	きび砂糖	100g	リンゴジュース	1/4 カップ	くるみ	20g

◆作り方◆

- 1 くるみ以外の材料をフードプロセッサーに入れて攪拌し、よくまぜる。
- 2 くるみはフライパンで乾煎りして香ばしくし、包丁であらく刻む。
- 3 型にクッキングシートを敷き、1 を流しいれて、2 をちらす。200℃にあたためたオーブンで15分焼く。