

***テーマ* 「フレイル予防メニュー」**

【主食・主菜・副菜】 鯖缶パエリア

主食:1.5つ

主菜:3つ

副菜:1つ

材料(2人分)

精白米	...	150g (1合)
鯖水煮缶(減塩)	...	1缶(190g)
A { だし汁	...	300ml
白ワイン	...	小さじ2
玉ねぎ	...	40g
ミニトマト	...	4個
ブロッコリー	...	40g
にんにく	...	1片(5g)
オリーブ油	...	大さじ1/2
黒コショウ	...	適量

作り方

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、香りが立ったら米を洗わずに加えて炒める。
- ③ 米が透き通ってきたら、鯖缶の缶汁、黒コショウを加えて混ぜ、Aを加え、ミニトマト、ブロッコリー、鯖(身)をのせる。蓋をして強火にし、沸騰したら弱火で15分炊く。
- ④ 火を止め、10分蒸らす。
※ 蓋を取って水気があれば火を強め、5分ほど水分をとばして火を止める。

【副菜】 きのこと野菜のきんぴら

副菜:1つ

材料(2人分)

にんじん	...	30g
エリンギ	...	40g
まいたけ	...	40g
A { しょうゆ	...	小さじ1
みりん	...	小さじ1/3
酒	...	小さじ1/2
砂糖	...	少々
七味唐辛子	...	少々
油	...	小さじ1

作り方

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状に薄くスライスする。
- ② エリンギは乱切り、まいたけは食べやすい大きさに割く。
- ③ フライパンに油を引き、①と②を炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらAの調味料を入れてなじませる。

【産官学民によるフレイル予防連携プロジェクト】
 ・このレシピの生い立ち
 ・富士見市×日本薬科大学×PALCAFE「フレイル
 予防メニュー考案プロジェクト」で考案した
 ・夏メニュー「かむかむ御膳」の副菜です。

【汁物】 ほうれん草のスープ

副菜:1つ

材料(2人分)

ほうれん草	...	50g
玉ねぎ	...	40g
コーン缶	...	30g
顆粒コンソメ	...	小さじ1
水	...	240ml
粉チーズ	...	小さじ2
黒コショウ	...	適量

作り方

- ① ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。玉ねぎはスライスする。コーン缶は汁気をきる。
- ② 鍋に湯を沸かし、コンソメ、玉ねぎを入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の鍋にほうれん草とコーンを入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ④ 器に盛り、粉チーズと黒コショウをふる。

【デザート】 にんじんのミニどら焼き

材料(2人分)

薄力粉	…	大さじ3
ベーキング パウダー	…	小さじ1/2
鶏卵	…	1/2個
はちみつ	…	大さじ1
砂糖	…	大さじ1
普通牛乳	…	大さじ1
にんじん	…	15g
粒あん	…	20g

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② にんじんは皮を剥き、すりおろす。
- ③ ボウルに卵、はちみつ、砂糖、牛乳、にんじんを加えてよく混ぜる。
- ④ ①を加えてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンを弱火で熱して、生地を流し入れ直径6cm程度の大きさに、両面をきつね色になるまで焼く。※4枚焼く
- ⑥ 焼いた生地に半量の粒あんをのせ、もう一枚の生地で挟む。

Memo



フレイル予防は、健康な生活を送るための基本

フレイルとは、加齢に伴い心身が衰えている状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味します。フレイルが進行すると、要介護のリスクが高まるため、予防を行うことが大切です。

低栄養に注意！

低栄養とは、食欲の低下や食事が食べにくいなどという理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。低栄養になると、「体重減少」「筋力低下」「元気がない」「免疫力の低下」「むくみやすい」「傷が治りにくい」などの症状が現れてきます。

フレイル予防 食事のポイント！

- ・1日3食しっかり食べる
- ・多様な食品を摂取する
- ・たんぱく質を意識して摂取する

