

# フレイル予防のための料理教室

今日の食事が明日の健康



令和7年10月8日(水) 9:00~(事前)

令和7年10月15日(水) 10:00~(実施)

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進高齢者グループ

## 健康寿命を延ばす鍵は「食事」にあり！フレイルを予防する食生活とは

年齢を重ねると、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になる一歩手前の「フレイル」と呼ばれる虚弱な状態に陥ることがあります。

フレイルを予防するには「食事」「運動」「社会参加」の3つの柱が大切ですが、中でも特に重要なのが、私たちの体を作る基本となる日々の「食事」です。食事量が減るなどして低栄養状態になると、フレイルのリスクが高まることがわかっています。

いつまでも自分らしく、いきいきとした毎日を送るために、まずは毎日の食卓からフレイル予防を始めませんか？

これから、手軽でおいしく、フレイル予防に役立つ栄養をしっかりと摂れるレシピをご紹介します。日々の献立にぜひ取り入れてみてください。

### ☆ 軟飯

	2人分	6人分
米	1合	3合
水	230cc	690cc

① 米は洗米して、30分浸してから、炊飯器に入れ炊飯する。

### ☆ ミルフィーユカツ

	2人分	6人分		2人分	6人分	
A	豚ロース薄切り (1枚20g)	6枚	18枚(20g)	キャベツ	60g	180g
	塩	少々	少々	トマト	1/3個	1個
	こしょう	少々	少々	レモン	1/3個	1個
B	小麦粉	大さじ1	大さじ3	ウスターソース	小さじ2	小さじ6
	粉チーズ	小さじ1/3	小さじ1			
	卵	1/3個	1個			
	パン粉	大さじ2	大さじ6			
サラダ油	適宜(フライパンで2cm)					

① 豚肉は、塩こしょうして、3枚ずつ重ねる。

② 重ねた肉に、B、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて180℃に揚げる。

③ キャベツは千切り、トマト、レモンはくし形にして盛り付ける。

## ☆ 白和え

	2人分	6人分		2人分	6人分	
木綿豆腐	1/3丁	1丁	A	大さじ1	大さじ3	
ほうれん草	50g	150g		白すりごま	小さじ1/2	小さじ1 1/2
にんじん	20g	60g		ねりごま	大さじ1	大さじ3
しめじ	20g	60g		砂糖	小さじ1	大さじ1
				薄口しょうゆ		

- ① 木綿豆腐は、ペーパータオルで包みしっかり水切りする。
- ② ほうれん草は3cmの長さに切り、やわらかく茹でてしっかり水を絞る。
- ③ にんじんは3cmの千切り、しめじは小さめにほぐし、それぞれラップに包みレンジで2分加熱する。
- ④ すり鉢は①を入れ、すりこぎ棒でしっかり練り、さらにAを入れ、なめらかになるまで練り込み、②、③を入れて和える。

## ☆ さつまいもとりんごの茶巾しぼり

	2人分	6人分		2人分	6人分
さつまいも	150g	450g	砂糖	大さじ1	大さじ3
りんご（紅玉）	30g	90g	レモン汁	小さじ1	大さじ1

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの厚さに切り、水でさらす。
- ② リンゴは皮付きのまま1cmの角切りにきる。
- ③ 鍋に①、②、水がひたひたになるくらい入れ、砂糖とレモン汁をいれ、水分がなくなるまで柔らかく煮る。火を止めて、マッシュシラップに包み茶巾しぼりする。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖 質 (g)
軟飯	257	4.0	0.6	4	0.4	0	62.4
ミルフィーユカツ	295	12.8	10.5	50	2.4	0.9	13.6
白和え	95	5.0	4.7	106	2.2	0.5	6.4
合 計	647	21.8	15.8	160	5.0	1.4	82.4
さつまいもとりんごの茶巾	103	0.8	0.1	45	1.9	0	25.1