

食事をひと工夫して、健康長寿を目指そう！ たんぱく質、カルシウムを しっかりとってフレイル予防

冬号

フ レイル(虚弱)の予兆は、「疲れやすくなった」「体重が減ってきた」「外出するのが面倒」など、日常のちょっとした変化から。放置すると要介護状態に進む可能性があるため、日頃から予防対策をしていきましょう。特に筋たんぱく質の合成は加齢とともに遅くなるので※1、高齢

者は意識してとることが大切です。乳製品はたんぱく質が豊富で、骨粗鬆症予防に働くカルシウムも含まれるから一石二鳥。お味噌汁の汁の1/3量を牛乳に代える、間食にヨーグルトを食べるなどして積極的にとりましょう。

※1 厚生労働省HP「食べて元気にフレイル予防」

たんぱく質強化



●調理時間...15分
栄養価(1人分)
エネルギー...449Kcal
たんぱく質...22.8g
食塩相当量...0.6g

管理栄養士からのポイント

たんぱく源というと肉・魚・卵・豆類などを思い浮かべますが、実は牛乳も良質な動物性たんぱく質を豊富に含む食材です。具に肉類を使うだけでなく、煮汁に牛乳を合わせれば、効率良くたんぱく質を取り入れられます。

野菜もたっぷり加えて、栄養バランスのよい一品に

鶏ときのこのミルク煮込み

●材料(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用) ...200g
エリンギ...80g
玉ねぎ...1/4個
白菜...100g
にんじん...40g
さやいんげん...2本
オリーブオイル ...大さじ2
塩...ひとつまみ
こしょう...少々
薄力粉...大さじ2
牛乳...200ml

作り方

- エリンギは食べやすい長さに切ってから薄切りにする。玉ねぎは薄切り、白菜は1cm幅のざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- さやいんげんはヘタを落とし、3cm長さに切ってさっとゆで、ざるにあげる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から焼く。香ばしく焼けたら返し、1をすべて加え、野菜がしんなりするまで炒めて塩、こしょうをふる。
- 薄力粉をふりかけて炒め合わせ、なじんだら牛乳を少しずつ加え混ぜる。とろみがついたら器に盛り、2をのせる。

小さく刻めば火の通りが早く、煮込み時間も短縮できます！

根菜キーマカレー

●材料(2人分)

豚ひき肉...140g
れんこん...80g
にんじん...40g
玉ねぎ...1個
にんにく...1片
しょうが...1片
サラダ油...大さじ1/2
カレー粉...大さじ2
カットトマト缶...200g
プレーンヨーグルト...80g
A トマトケチャップ...大さじ1と1/2
ウスターソース...大さじ1/2
塩、こしょう...各少々
ごはん...茶碗2杯分
パセリ(みじん切り)...適量

作り方

- れんこんは1cm幅のいちょう切りに、にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と1を炒め、油がまわったらカレー粉を加えて炒め合わせる。
- 具材に火が通ったらAを加えて中火で5分ほど煮る。器にごはんとともに盛り合わせ、パセリを散らす。

減塩



●調理時間...20分
栄養価(1人分)
エネルギー...611Kcal
たんぱく質...21.7g
食塩相当量...1.5g

管理栄養士からのポイント

香味野菜をたっぷり使って味に深みをもたせ、炒めたカレー粉の香りで味にメリハリつけます。トマトのうま味も加わり、塩分控えめでもおいしく仕上がります。

時短



●調理時間...5分(炊飯時間を除く)
栄養価(1人分)
エネルギー...269Kcal
たんぱく質...8.4g
食塩相当量...1.6g

管理栄養士からのポイント

具材が数種類入った炊き込みごはんは、さまざまな栄養素をいっぺんにとれて便利です。きのこや昆布、ツナを組み合わせれば、相乗効果でよりうまみがアップ！

パパッと下ごしらえしたら、あとは炊飯器におまかせ！

ツナときのこの炊き込みごはん

●材料(3~4人分)

米...2合
ツナ缶(ノンオイル) ...1缶(70g)
しめじ...1/2パック
しいたけ...2枚
にんじん...40g
きざみ昆布...4g
酒...大さじ1
A しょうゆ...大さじ1
塩...小さじ1/2

作り方

- 米は洗って水に30分ほどつけ、ざるにあげて水気をきる。
- しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは石づきをとって薄切り、にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
- 炊飯器の内釜に1の米と2合より少し少なめの水を入れ、Aを加えて混ぜる。2とツナ(汁ごと)、きざみ昆布をのせて炊飯する。炊きあがったら全体をほぐし混ぜる。



鶴ヶ島市役所 健康長寿課 〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木 16 番地 1
☎ 049-271-1111 (代表) FAX 049-271-1190
開庁日：月曜日から金曜日 開庁時間：8時30分から17時15分まで