



フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 食べることから始めるフレイル予防

食事は、健康を保つための大切な習慣です。年齢とともに食が細くなると、筋肉や体力の低下につながる可能性があります。今月は、フレイル予防に役立つ食事のポイントを紹介します。

多様な食品を食べる合言葉

さあにぎやかにいただく



食事は、体を動かすエネルギーになるだけでなく、（筋肉等）体をつくる材料にもなります。

食品に含まれる栄養素はそれぞれ異なるため、多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

毎日の食事で「**さあにぎやかにいただく**」を意識して、栄養バランスを整えましょう。

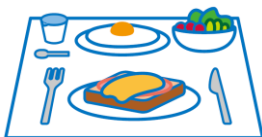


【出典】東京都健康長寿医療研究センター

3食しっかり食べること

1日3食規則正しく食べることで、体に必要なエネルギーや栄養素を補給できます。食事を抜かず、3食を意識しましょう。

朝食



昼食



夕食



いつもの食事にもう一品！

ご飯や麺類だけの食事では、たんぱく質やビタミンなどが不足しやすくなります。

いつもの食事にもう一品プラスして、栄養バランスを整えましょう。

朝食



昼食



夕食



たんぱく質を上手に摂るために

鶏むね肉はたんぱく質が豊富で、筋肉づくりを支える食材です。更に、疲労軽減、認知症リスクの低下など、健康維持に役立つことも知られています。

一方で「パサパサして食べにくい」と感じる方も少なくありません。

そこで今回は、鶏むね肉をしっとり柔らかくする方法をご紹介します♪

鶏むね肉をしっとり、柔らかにする方法

鶏むね肉 中1枚（約250～300g）

牛乳 大さじ3（肉の量の15%）

塩 塩1～2g（肉の量の0.5～1%）

※牛乳アレルギーの方は、この方法は使用しないでください



ボウルに入れ1分間もみこむ
（牛乳のにおいは残りません）

ささみはむね肉の一部なので、同じ方法でしっとり柔らかにすることができます。

たんぱく質は、一度にたくさん食べるよりも、**毎食少しずつ摂る**ことが大切です！

簡単レシピの紹介

鶏の照り焼き



材料 量（2人分）

鶏むね肉 中1枚

牛乳 大さじ3

塩 1g

油 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1

酒 小さじ1

ねぎ 5g

★付け合わせでししとう4本

※ささみの場合1人あたり2本にする

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、牛乳、塩と一緒にボウルに入れ、よくもむ込む。
- ② フライパンに油を温め、上記①を入れて焼く。片面が焼けたら裏返し、フライパンの空いた所にししとうも入れ、鶏むね肉に火が通るまで焼く。
- ③ 小口切りにしたねぎと左記Aを混ぜ合わせ、上記②へ加えて、からめながら炒める。
- ④ ししとうとともに盛り付ける。

完成♪



エネルギー たんぱく質

188kcal 18.5g

脂質 食塩相当量

8.3g 1.5g

作成

公益社団法人 三重県栄養士会
みえ認定栄養ケア・ステーション北勢
管理栄養士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。