

とよひら食育通信 シニア

令和8年8月 第18号

発行/豊平保健センター

知っていますか？フレイル～元気な体を守るために～

こんな状態に当てはまっていますか？

- 1回の食事量が減ってきた
- 半年で2～3kg体重が減った
- 以前よりも食欲が落ちた
- 噛むことができなくなってきた
- 肉や魚、卵をあまり食べていない

1つでも当てはまる方は低栄養からフレイルの危険性が高まります。

フレイルとは、年を重ねるにつれ体や心のはたらきが弱くなり、健康な状態と介護が必要な状態の間にあることです。



60歳を過ぎたら、
痩せすぎや**低栄養**を意識して
食生活を見直しましょう。

フレイル予防の食事のポイント！

- 1.**1日3食**しっかりとりましょう。(朝食・昼食・夕食)
- 2.1日2回以上、**主食・主菜・副菜**を組み合わせましょう。
- 3.色々な食品を食べましょう。
特にたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)を意識した食事を心がけましょう！



主食



主菜



副菜

たんぱく質をいつもより多く摂るための工夫！

いつもの食事に
ちょい足し

トースト + **目玉焼き**や**ハム**

サラダ + **豆腐**や**ツナ缶**

みそ汁 + **厚揚げ**や**豚肉**

難しい調理いらずに
一品追加！



間食でたんぱく質補給



小豆もたんぱく質豊富！
まんじゅうは1つくらいに。
食べ過ぎには注意しましょう

生活の中で座ってばかりではなく、無理のない範囲で
散歩やラジオ体操など動くことを増やしましょう。



ほうれん草とにんじんの白和え

【材料:2人分】

ほうれん草	1/3束 (70g)
人参	1/4本(30g)
木綿豆腐	1/3丁(100g)
○白すりごま	大さじ1と1/3
○砂糖	小さじ1と1/3
○醤油	小さじ1
○塩	ひとつまみ



【栄養価:1人分】

エネルギー: 94kcal

たんぱく質: 5.4g

食塩相当量: 1.0g

【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて水で冷やし、3cmの長さに切る。
- ②人参は細切りにし、電子レンジで600W1分間加熱する。
- ③木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで600W2分間加熱して水切りする。
- ④○を混ぜ合わせ、更に木綿豆腐を入れて混ぜ滑らかにして和え衣を作り、ほうれん草と人参を和える。

鯖の炊き込みご飯

【材料:2人分】

米	1合(150g)
鯖の水煮缶	1缶(150g)
小ネギ	お好みで
生姜	1/2片
(生姜チューブの場合	5 cm)
○醤油	大さじ1
○酒	大さじ1
○みりん	大さじ1



【栄養価:1人分】

エネルギー

417kcal

たんぱく質

17.3g

食塩相当量

1.4g

【作り方】

- ①米を研いで、30分程ザルにあげた後、炊飯ジャーに米、鯖缶の汁、○の調味料を入れて、1合の目盛りまで水を加えて混ぜる。
- ②鯖缶と2cm程に干切りした生姜(または生姜チューブ)を入れて炊く。
- ③炊きあがったら、鯖をほぐしながら混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。お好みで小口切りにした小ネギをちらす。



さっぽろ市
02-Q03-26-1381
R8-2-973