



令和4年度 嘉麻市食進会中央研修④ フレイル予防



★ご飯(120 g)

令和4年12月16日(金)

エネルギー187kcal・たんぱく質3.0 g・脂質0.4 g・炭水化物44.5 g・食塩相当量0 g

★チーズ入り親子丼

エネルギー272kcal・たんぱく質24.8 g・脂質13.9 g・炭水化物11.9 g・食塩相当量2.4 g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に、Aと玉ねぎを加えて、中火で2～3分煮る。
- ③ 鶏むね肉を加えて、火が通るまで煮る。
- ④ 溶き卵を2/3と、チーズを加えて、蓋をして卵に火を通す。
- ⑤ 残りの卵を加えて、半熟になるまで煮る。

A

材料	分量(4人分)
鶏むね肉	大1枚
玉ねぎ	1玉
卵	4個
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
顆粒だし	小さじ1弱
水	160cc
とろけるチーズ	80 g



玉ねぎをやわらかくしたい場合は、玉ねぎの煮込み時間を少し長めにしてみてください！

★かぼちゃのミルク煮

エネルギー136kcal・たんぱく質3.9 g・脂質4.7 g・炭水化物23.5 g・食塩相当量0.2 g

【作り方】

- ① かぼちゃを、食べやすい大きさに切り、電子レンジで6～7分程温める。
- ② 鍋に、Aを入れて弱火～中火で温め、そこへかぼちゃを加えて弱火で煮る。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、バターを加えて溶かす。

A

材料	分量(4人分)
かぼちゃ	300 g
牛乳	300ml
砂糖	大さじ2
塩	少々
バター	8 g



チーズや牛乳等の乳製品は、たんぱく質が摂れるだけでなく、骨粗鬆症予防のためのカルシウムも補給できます。



★ごぼうの甘辛炒め

エネルギー146kcal・たんぱく質2.1g・脂質4.2g・炭水化物24.4g・食塩相当量0.9g

A

材料	分量(4人分)
ごぼう	200g
ごま	大さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
はちみつ	大さじ1と1/3
ごま油	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/3
片栗粉	大さじ1と1/3
サラダ油	適量

【作り方】

- ① ごぼうは皮をそぎ、4分割に切って、水であく抜きをしておく。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜて、ごぼうと和える。
- ③ ②を、適量の油で炒める。
- ④ 火が通ったら、一度お皿に上げ、同じフライパンにAを加える。
- ⑤ ④が軽く沸騰したらごぼうを入れて絡ませ、火をとめてからごま油を加える。

合計 エネルギー740kcal・たんぱく質33.7g・脂質23.1g・炭水化物104.3g・食塩相当量3.4g

高齢者が不足しがちな栄養素

食事はパンやお茶漬け、麺類など手軽に食べられる物が増えがち！



噛む力が衰えると、野菜や肉など硬い物や繊維質の物が食べられなくなってしまう。



タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素をしっかり補給しましょう！

