

フレイル予防のための

春レシピ



1食分の栄養価

エネルギー	611kcal	たんぱく質	28.2g
脂質	23.1g	炭水化物	68.5g
食塩相当量	2.4g	食物繊維	6.6g

もち麦ごはん(作りやすい分量)

材料	米	1合 (150g)
	もち麦	60g
	水	重量の1.5～1.6倍

《炊き上がりは3人分(1人分約150g)》



1人分の栄養価

エネルギー	237kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g
炭水化物	52.5g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.7g

鶏肉と春キャベツの蒸し焼き 2人分

材料	鶏もも肉	160g	
	A	酒	小さじ1 (5g)
		マヨネーズ	小さじ1 (4g)
		片栗粉	大さじ1と1/3 (12g)
		ごま油	小さじ1/2 (2g)
		赤パプリカ	30g
	キャベツ	80g	
	B	みりん	小さじ1 (6g)
		しょうゆ	小さじ1と2/3 (10g)
		マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)
		酢	小さじ2 (10g)

鶏肉に片栗粉をまぶすことで、ふっくらとやわらかくなります!



- 作り方
- ① 鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつけて15分くらいおく。
 - ② 赤パプリカは薄切りに、キャベツは一口大にする。
 - ③ ①に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を中火で熱してフタをして焼く。
 - ④ 鶏肉を裏返し、赤パプリカを入れてフタをして1分くらい焼く。
 - ⑤ 鶏肉に火が通ったら、キャベツとBを入れて炒める。

大豆もやしのおえもの 2人分

桜えび、ごま、かつお削り節などの香りを活かすと薄味でもおいしくなります！



材料		
A	大豆もやし	60g
	小松菜	90g
	ごま油	小さじ 1/2 (2g)
	めんつゆ	小さじ 2/3 (4g)
	ごま	2g
	かつお削り節	2g
	桜えび (素干し)	2g

- 作り方
- ① 小松菜は3cmの長さに切って茎と葉に分ける。
 - ② 耐熱ボウルに①の茎を入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
 - ③ ②に①の葉、大豆もやしを入れて電子レンジでさらに1分半加熱する。
 - ④ ③をザルにあげ、冷めたらAを混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.9g
炭水化物	1.4g
食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.7g

かきたまみそしる 2人分

材料		
	しめじ	40g
	たまねぎ	30g
	みそ	小さじ 2 (12g)
	卵	2個
	カットわかめ	1g
	だし汁	300cc



1人分の栄養価

エネルギー	96kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	5.1g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.2g

- 作り方
- ① しめじは石づきを落としてほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 鍋にだし汁を入れ、①を煮る。
 - ③ 火が通ったらみそを溶く。
 - ④ カットわかめを入れ、弱めの中火にして卵を溶き入れる。

わかりやすい
レシピ動画は
こちら

フレイル予防のための夏レンピ



1食分の栄養価

エネルギー	532kcal	たんぱく質	24.7g
脂質	15.4g	炭水化物	69.6g
食塩相当量	2.3g	食物繊維	7.7g

もち麦ごはん(作りやすい分量)

材料	米	1 合 (150g)
	もち麦	60g
	水	重量の 1.5 ~ 1.6 倍

《炊き上がりは 3 人分 (1 人分約 150g)》

1 人分の栄養価

エネルギー	237kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g
炭水化物	52.5g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.7g

あじの香味だれ 2 人分

材料	あじ (三枚おろし)	4 切れ
	塩	0.4g
	ズッキーニ	100g
	油	適量
	みょうが	2 個
	葉ねぎ	20g
	しょうゆ	小さじ 1 と 1/3 (8g)
	酢	小さじ 2 (10g)
	ごま油	小さじ 2 (8g)
	砂糖	小さじ 2/3 (2g)

あじは三枚おろしにすると、焼くのが簡単！たんぱく質、カルシウム、ビタミンDを含むあじに香味野菜をのせて召し上がれ！



1 人分の栄養価

エネルギー	153kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	7.8g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.1g

作り方

- あじは、塩少々を振って 10 分間おき、紙タオルで水気をふく。ズッキーニは 1 cm 厚さの輪切りにする。みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにする。葉ねぎも斜め薄切りにする。
- A、みょうが、葉ねぎを合わせておく。
- フライパンに油を中火で熱し、あじとズッキーニを並べ入れ、片面 2 ~ 3 分間ずつ両面を焼く。こんがり焼き色がついたら器に盛って、②をのせる。

きゅうりとさきいかの和え物 2 人分

材料	きゅうり	90g
	さきいか	10g
	切り干し大根	10g
	にんじん	7g
	マヨネーズ	小さじ 2 (8g)
	酢	大さじ 1/2 弱 (7g)
	砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
	こしょう	少々

さきいかが入った和え物です。さきいかを噛み切れるかどうかで、フレイル兆候を確認しましょう！



1 人分の栄養価

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.0g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.7g

作り方

- きゅうりは千切りにする。切り干し大根は水に 20 分くらいつけて戻し軽く絞る。さきいかは 2 cm 程度に切る。にんじんは千切りにして茹でておく。
- A の調味料を混ぜ合わせ、①を加え和える。

なすの焼き炒めのみそ汁 2 人分

材料	なす	70g	ごぼう	14g
	油	適量	みそ	小さじ 2 (12g)
	生揚げ	50g	葉ねぎ	10g
	たまねぎ	30g	だし汁	300cc

1 人分の栄養価

エネルギー	77kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.0g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.2g

作り方

- なすはへたを切り落として縦半分に切り、皮目に斜めに浅く切り込みを入れ、2 cm 幅に切る。
- フライパンに油を入れ熱し、なすを皮目から焼き炒めする。火が通ったら皿にだす。
- 生揚げは三等分に切り、5 mm 幅に切る。たまねぎは薄切りにする。ごぼうは耐熱容器に入る長さになり、ラップをして電子レンジに 1 ~ 2 分かけ、粗熱がとれたら、さがぎに切る。
- 鍋にだし汁とたまねぎ、ごぼうを入れ煮る。煮えたら②と生揚げを加える。
- みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 小口切りした葉ねぎを入れる。

フレイル予防のための 秋レシビ



1食分の栄養価			
エネルギー	584kcal	たんぱく質	27.5g
脂質	18.3g	炭水化物	74.1g
食塩相当量	2.4g	食物繊維	4.9g

さといもごはん(作りやすい分量)

- | | | | | |
|----|-----|----------|-----------------------|-------------|
| 材料 | 米 | 2合(300g) | 塩 | 1.2g |
| | 里いも | 200g | だしの素 | 1g |
| | 油揚げ | 1枚 | 水 | 重量の1.5~1.6倍 |
| | 酒 | 大さじ1 | 《炊き上がりは5人分(1人分約150g)》 | |
- 作り方
- ① 米は炊く30分以上前に洗い、ざるにあげる。
 - ② 里いもは皮をむき、一口大に切り水にさらす。
 - ③ 炊飯釜に①、分量の水、調味料を入れて混ぜ、②と短冊に切った油揚げを入れて炊く。

1人分の栄養価	
エネルギー	249kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	2.1g
炭水化物	51.3g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	1.3g

さばのポン酢しょうゆ焼き 2人分

- | | | | | |
|----|----------------|------------|------|--------------|
| 材料 | 【さばのポン酢しょうゆ焼き】 | 【甘酢れんこん】 | | |
| | さば(80g) | 2切れ | れんこん | 80g |
| | 小麦粉 | 適量 | 酢 | 大さじ1(15g) |
| | 油 | 適量 | 砂糖 | 大さじ1/2(4.5g) |
| | ポン酢しょうゆ | 小さじ2弱(10g) | 水 | 適量 |
| | しょうが | 4g | | |
| | かいわれ菜 | 適量 | | |

1人分の栄養価	
エネルギー	249kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	13.2g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	0.9g

- 作り方
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> ① かいわれ菜は根元を切る。さばはペーパータオルで水気を取り、全体に小麦粉を薄くまぶす。 ② フライパンに油を熱し、①を入れふたをして両面を焼く。 ③ さばがよく焼けたら、ポン酢しょうゆとおろししょうがを混ぜてからかける。 ④ 器にのせ、かいわれ菜をのせる。 | <ol style="list-style-type: none"> ① れんこんは皮をむいて1cmの輪切り(大きい物は半月切り)にして酢水(酢は分量外)につける。 ② 鍋に酢、砂糖、水をひたひたになるくらい入れてれんこんを煮る。 ③ れんこんに火が通るまで煮て、粗熱をとり、さばのポン酢焼きに添える。 |
|--|--|

すりおろしたしょうがをポン酢しょうゆに加えることで、少ない調味料でもおいしく食べられます!



海藻サラダ 2人分

材料	カットわかめ	2g	A	しょうゆ	小さじ 1/2 弱 (2.5g)
	レタス	30g		酢	小さじ 1 強 (6g)
	ささみ	40g		砂糖	小さじ 1 (3g)
	ミニトマト	2個		ごま油	小さじ 1/2 (2g)
				ごま	適量

1人分の栄養価	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	1.6g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.7g

- 作り方
- ① Aを合わせておく。
 - ② カットわかめは水に戻し水気を絞る。レタスは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
 - ③ ささみは茹でて一口大に裂く。
 - ④ ②③を和えて器に盛る。
 - ⑤ ①をかける。

三島ひらたけのみそ汁 2人分

材料	三島ひらたけ	60g
	ほうれんそう	20g
	豆腐	60g
	だし汁	300cc
	みそ	小さじ 2(12g)



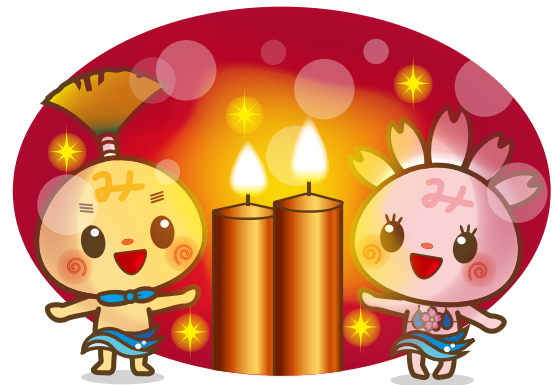
三島ひらたけ

1人分の栄養価	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.4g
炭水化物	2.7g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	1.9g

- 作り方
- ① 三島ひらたけは石づきを落としてほぐす。ほうれんそうは下ゆでして食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にだし汁を入れ、三島ひらたけを煮る。
 - ③ 火が通ったらみそを溶き入れる。
 - ④ 豆腐とほうれんそうを加えひと煮立ちする。

日本大学食物栄養学科共同開発

フレイル予防のための冬レシピ

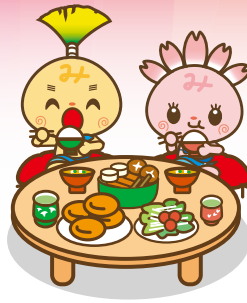


1食分の栄養価			
エネルギー	582kcal	たんぱく質	26.6g
脂質	16.9g	炭水化物	73.5g
食塩相当量	2.2g	食物繊維	10.1g

もち麦ごはん(作りやすい分量)

材料	米	1合(150g)
	もち麦	60g
	水	重量の1.5～1.6倍

《炊き上がりは3人分(1人分約150g)》



1人分の栄養価

エネルギー	237kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g
炭水化物	52.5g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.7g

豆腐とひじきのハンバーグ 2人分

材料	A	鶏ひき肉	150g	【ソース】	
		豆腐	100g	酒	大さじ1と小さじ1(20g)
		卵	小1個	しょうゆ	小さじ1(6g)
		にんじん	40g	砂糖	大さじ1弱(8g)
		干しいたけ	5g	酢	小さじ1弱(4g)
		ひじき(乾燥)	6g	水	大さじ1と小さじ1(20g)
		パン粉	大さじ3強(10g)	片栗粉	2g
		こしょう	適量	水	適量
		油	適量		

【付け合わせ】	
リーフレタス	20g
ミニトマト	2個
だいこん	60g
青じそ	2枚

1人分の栄養価

エネルギー	264kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	12.2g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	4.7g

作り方

- ① ひじきと干しいたけは、それぞれ水で戻しておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ500wで3分加熱する。加熱後新たにキッチンペーパーで包み直して、20分くらい置いて粗熱をとる。
- ③ 戻した干しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
- ④ ボウルにAの材料を入れてこね、成形する。
- ⑤ 中火で熱したフライパンに油をひき、④を焼く。両面に焼き目がついたら、蓋をして弱火で両面を5分ずつ蒸し焼きにして、火が通ったら取り出す。
- ⑥ ソースは調味料と水を混ぜ、砂糖が溶けるまで加熱したら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑦ お皿に盛り付け、青じその上に大根おろしをのせたものと、リーフレタスとミニトマトを添える。

いつものハンバーグに
豆腐、緑黄色野菜、きのこ、
海藻を加えて栄養満点!



小松菜としらすの和え物 2人分

材料	小松菜	140g	めんつゆ	小さじ1(6g)
	しらす	30g	ごま油	小さじ1(4g)

- 作り方
- ① 小松菜は茹でて水にさらし、軽くしぼった後、3cmに切る。
 - ② ボウルに①、しらす、調味料を加えよく和える。

1人分の栄養価

エネルギー	38kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.1g
炭水化物	1.7g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.3g

冬野菜のみそ汁 2人分

材料	かぶ・かぶの葉	80g	みそ	小さじ2(12g)
	白菜	40g	だし汁	300cc
	油揚げ	1/2枚		

- 作り方
- ① かぶはいちょう切りにする。かぶの葉と白菜は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にだし汁を入れ、かぶと白菜を煮る。煮えたらかぶの葉と短冊に切った油揚げを加える。
 - ③ 火が通ったら、みそを溶き入れる。

1人分の栄養価

エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.0g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	1.4g

= 環境 ISO = エコクッキング、生ごみ堆肥化など家庭でも環境について考えましょう!

エコクッキングとは…水を汚さないように工夫をしたり、これまで捨てていた部分も使うなど、環境に気をつけて料理をすることです。食べることは貴重な動植物の命を受け継ぐことです。無駄に買わない・作らない・食べ残さないことを心掛けましょう。