



# フレイル予防！ たんぱく質アップレシピ

フレイル対策には、「活動」「活力」「活気」の「3活」を意識した生活が重要となります。

## 『毎日の食事は、体を動かす活力の源！』

筋肉や血液のもとになるたんぱく質。  
今回は、たんぱく質がとれる簡単「フレイル予防レシピ」をご紹介します！  
是非、お家で作って食べて、  
楽しく美味しく、  
フレイル予防に取り組みましょう！



## お刺身で作る マグロのピカタ

たんぱく質  
補給

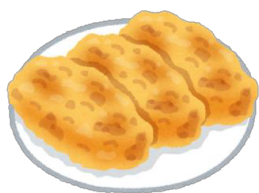
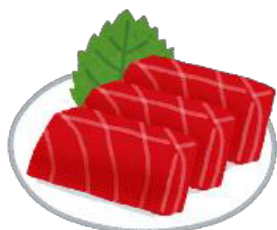
### 材料

作りやすい  
分量(4人分)

マグロ刺身(鰹でも可)	200g
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
卵	1個
粉チーズ	大さじ1杯
オリーブオイル	大さじ1杯

### ■作り方

- ①マグロに塩を振り15分程冷蔵庫で寝かす。表面の水分を拭き、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ②卵と粉チーズを混ぜ合わせ、①からめる。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをしき、②を入れ、両面がきつね色になるまで焼く。



### 【1人分】

エネルギー111kcal たんぱく質13.2g  
脂質5.1g 炭水化物1.9g 塩分0.3g



# 干し芋とナッツとチーズの メイプルシロップ漬け

栄養バランス  
アップ

骨粗鬆症予防

## 材料

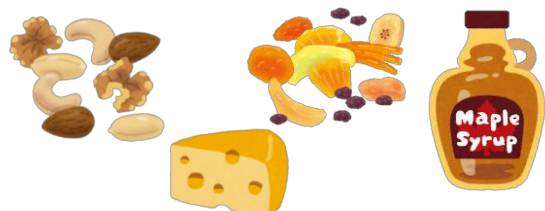
1週間で食べ  
られる分量(1人)

プロセスチーズ (クリームチーズでも可)	45g	A
レーズン (他のドライフルーツでも可)	45g	
干し芋	45g	
ミックスナッツ (無塩のものが望ましい)	45g	
メイプルシロップ (はちみつでも可)	150ml	

## ■作り方

- ①チーズと干し芋は1cm角に切る。
- ②ボウルにAの材料を入れ、均等に混ぜる。
- ③煮沸消毒した瓶(密閉が出来る蓋つきのもの。タッパでも可)に、②、メイプルシロップの順に入れる。
- ④蓋をし、1日冷蔵庫で漬ける。  
(ヨーグルトにかけて食べると◎)

【※冷蔵保存で約1週間もちます】



【大さじ大盛り1杯(約35g)あたり】  
エネルギー115kcal たんぱく質2.3g  
脂質4.0g 炭水化物18.8g 塩分0.2g  
カルシウム54mg

# カルシウムふりかけ

骨粗鬆症予防

栄養バランス  
アップ

## 材料

1カ月に食べ  
られる分量(1人)

ちりめんじゃこ	40g	}
桜えび	20g	
緑茶(粉末) (抹茶でも可)	5g	
ごま	20g	
きなこ	5g	
鰹節	10g	
青のり	5g	
とろろ昆布 (手で細かく裂く)	10g	

## ■作り方

- ①タッパー(またはチャック付きの保存袋など)に、すべての材料を入れ、蓋をし、よく振り混ぜる。

分量は目安。  
お好みの量で  
OKです!



【大さじ大盛り1杯(約3g)あたり】  
エネルギー9kcal たんぱく質1.2g  
脂質0.4g 炭水化物0.4g 塩分0.2g  
カルシウム23mg

※材料を全て揃えなくても、お家にある材料だけで構いません。