

「フレイル」とは、加齢とともに心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、要介護となるリスクが高くなった状態を指します。

フレイルを防ぐためには、「栄養」「運動」「社会参加」が大切です。自粛生活中でも在宅で実践可能な「栄養」面からフレイルを予防するために、健康レシピをご紹介します。

## 油揚げの肉詰め焼き

健康  
レシピ

## たらの野菜あんかけ

旬の特産物を生かしたレシピのご紹介

「フレイル  
予防  
レシピ」

## 油揚げの肉詰め焼き

【材料】4人分

- 油揚げ 4枚
- 合いびき肉 300g
- スライスチーズ 4枚
- 豆苗 40g
- キャベツ 1枚(50g)
- おろしにんにく 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- みそ 小さじ2
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 青じそ 4枚

【作り方】

- キャベツは3cm長さのせん切りに、豆苗はみじん切りにする。ボウルに豆苗、キャベツ、ひき肉、Aを入れてねりませ合わせ、8等分する。チーズは小さめにちぎる。
- 油揚げは湯をかけて油抜きし、横半分に切って切り口を開く。①の肉だねをそれぞれ詰め、真ん中にチーズを詰める。切り口をつまようじで止める。
- フライパンに②を並べ、ふたをして弱火で6分焼き、返して6分焼いて中まで火を通す。
- 火が通ったら斜めに半分に切り、つまようじをはずして、青じそを敷いた器に盛る。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 322kcal  
塩分 1.5g

ポイント

油揚げやチーズは、たんぱく質のほか、丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムも豊富です。油揚げは油抜きのあとに、上から菜ばし1本を押し転がすと、切ったあとに開きやすくなります。

## たらの野菜あんかけ

【材料】4人分

- たら 4切(320g)
- 塩 小さじ1/10
- こしょう 少々
- 片栗粉(☆) 大さじ4
- 油(★) 大さじ1
- サラダ菜 4枚
- <野菜あんかけ>
- にんじん 2/5本(60g)
- たけのこ水煮 100g
- チンゲン菜 1袋(200g)
- 乾燥きくらげ 8個
- 油(★) 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 中華だし 200ml
- 片栗粉(★) 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- あさつき 2本(6g)

【作り方】

- たらは半分に切り、塩、こしょうをふってから、片栗粉(☆)を全体にまぶす。
- フライパンで油(☆)を熱し(中火)、①の両面をこんがり焼いて火を通し、サラダ菜を敷いた器に盛る。
- 野菜あんかけを作る。にんじんとたけのこは短冊切り、チンゲン菜は3cm長さに切り、茎の太いところは食べやすい幅に切る。きくらげは水で戻し、2~3等分に切る。
- フライパンで油(★)を熱し(中火)、③を炒める。野菜がしんなりしたら、Aを加えて煮立て、片栗粉(★)を同量の水(分量外)で溶いて加えてとろみをつける。火を消してごま油を入れる。
- ④を②のたらにかけ、小口切りにしたあさつきをちらす。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 166kcal  
塩分 1.6g

ポイント

片栗粉をまぶすことで、エネルギーを上げることができます。また、とろみをつけると、飲み込みやすくなります。きくらげやたけのこは歯ごたえがあり、よく噛むこともフレイル予防につながります。

### ●フレイル予防の食事について

- いろいろな食品を使い、3食しっかりと食べましょう  
栄養状態を良好に保つことが、フレイル予防につながります。食事は抜かず、主食・主菜・副菜を組み合わせるいろいろな食品を食べましょう。
- たんぱく質をしっかりととりましょう  
たんぱく質が不足すると、筋力や筋肉量が減って疲れやすくなり、活力や身体機能の低下を引き起こします。たんぱく質を多く含む食品は、肉、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など。一回の食事で、片手に収まるくらいの量を目安に食べ、筋力や筋肉量を維持しましょう。

「さあにぎやか(に)いただく」

下記の10種類の食材のうち、一日に最低でも4点以上、できれば7点以上食べましょう。

- 魚
- 肉
- いも
- 牛乳(乳製品)
- 卵
- 野菜
- 大豆製品
- 海藻
- 果物(+きのこ類)



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)



茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話  
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

## おすすめ新着本

新刊1



我が友、スミス  
(石田 夏穂 著)

新刊2



山狩  
(笹本 稜平 著)

筋トレに励む会社員・U野は、ジムで自己流のトレーニングをしていたところ、O島からボディビル大会への出場を勧められ、本格的な筋トレと食事管理を始める。しかし、大会で結果を残すためには筋肉のみならず「女らしさ」も鍛えなければならなかった。鍛錬の甲斐あって身体は仕上がっていきが……。

伊予ヶ岳の山頂付近で発見された若い女性の死体。事故死あるいは自殺とされたが、彼女が最近までストーカー被害に遭っていたことがわかる。千葉県警生活安全捜査隊の山下は彼女の死へストーカーの関与を疑うが、加害者は名家の御書司で事情聴取にも妨害が入る。さらにその家族が銃撃されたという通報が入り、混乱は極まる。

### ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



School girl  
(九段 理江 著)



月の光の届く距離  
(宇佐美 まこと 著)



鑑定人 氏家京太郎  
(中山 七里 著)



アクトレス  
(誉田 哲也 著)



生きのびるための「失敗」入門  
(雨宮 処凛 著)



吹奏楽部のトリセツ!  
(松元 宏康 監修)



車いすにのったらどうなるの?  
(ハリエット・ブランドル 作)



ダンボール  
(ユン・ヨリム 文)