

健康ゆらぎ世代に向けた 体想いレシピ

情報提供者:県立広島大学



メニュー

- ・しらす広島菜ご飯
- ・卵と豆腐の中華スープ
- ・タラのレモンクリーム煮
- ・春菊とツナの和風サラダ

エネルギー:624kcal

たんぱく質:30.8g

食塩相当量:2.3g

※1人当たり

フレイル予防
に必要な量の
約半分！※

年を重ね、筋肉の量や、やる気が落ちてしまうこと。予防・改善するためには、**肉や魚、卵、大豆、乳製品**といった、たんぱく質を意識して摂ることが大切です！

50歳以降はフレイル前段階「**プレフレイル**」の危険性がある**健康ゆらぎ世代**。

早めのフレイル対策で健康を維持し続けましょう！

※フレイル予防の観点で計算すると、
1日に必要なタンパク質量は
体重1kgあたり1.2gになります。

しらす広島菜ご飯

塩抜きで塩分量ダウン！



○作り方

1. 広島菜漬けを細かく刻む
2. 200ccの水に塩を溶かす。
3. 1.を入れ15分待ち、水気を切る。
4. 全ての材料を混ぜ合わせる。

塩水にすることで塩抜きをしつつ、適度に塩味を残すことができます！

エネルギー:254kcal たんぱく質:4.4g 食塩相当量:0.3g
※1人当たり 食塩摂取量については実測値を用いています

卵と豆腐の中華スープ

中華だしで簡単味付け！



主なたんぱく源:卵、豆腐

○作り方

1. 玉ねぎは薄切り、豆腐は一口サイズに切る。
2. 鍋に水を入れ、玉ねぎと豆腐を加えて加熱する。
3. 中華顆粒だし、ゴマ油を加える。
4. 溶いた卵を流し入れ、固まつたら完成。

エネルギー:93kcal たんぱく質:5.9g 食塩相当量:1.1g
※1人当たり

○材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/4個(40g)
- 豆腐 80g
- 水 400ml
- 中華顆粒だし 小さじ1強(4g)
- ゴマ油 小さじ1(4g)
- 卵 1個

春菊とツナのサラダ

簡単！和えるだけ！



主なたんぱく源:ツナ

○作り方

1. 春菊をさっと茹で、絞って水気を切り、3cm幅に切る。
2. 焼きのり以外を混ぜる。
3. 焼きのりをちぎりながら入れ混ぜる。

エネルギー: 108kcal たんぱく質: 5.5g 食塩相当量: 0.3g
※1人当たり

○材料(2人分)

- 春菊 160g
- ツナ油漬け 40g
- マヨネーズ 小さじ1(4g)
- 白いりごま 小さじ2(6g)
- 焼きのり 1枚(3g)

水菜やほうれん草など、他の葉物野菜でもおいしく作ることができます！お好みで醤油を加えても◎