

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

フレイルとは…

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。

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！※



しらす広島菜ご飯

塩抜きで塩分量ダウン！



○材料(2人分)

- ・ご飯 300g(お茶碗2杯)
- ・広島菜漬け 40g
- ・釜揚げしらす(減塩タイプ) 約12g
- ・白いりごま 小さじ1強(4g)
- ・塩 ひとつまみ(1~2g)

○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。

塩水につけ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

タラのレモンクリーム煮

広島レモンでさっぱり！



主なたんぱく源: タラ、牛乳

○作り方

1. レタスをちぎる。タラの水気をふき取り、薄力粉をまぶす。
2. サラダ油をひいたフライパンで、タラを両面軽く焼く。
3. 牛乳を加え弱火で煮る。その後レタスも加えてさっと煮る。
4. (A)を加える。お皿に盛り、レモンを添える。

エネルギー: 169kcal たんぱく質: 15.0g 食塩相当量: 0.6g

※1人当たり

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、固まったら完成。

エネルギー: 93kcal たんぱく質: 5.9g 食塩相当量: 1.1g

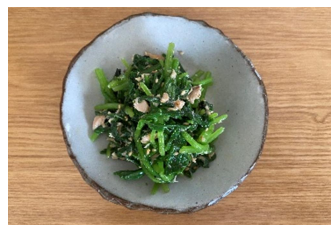
※1人当たり

○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◎