

第3次高砂市健康増進計画
高砂市民ができること
「たんぱく質(肉、魚、
卵、大豆製品等)を毎食
取り入れましょう。」

高砂ヘルシークッキング

～筋肉を守ってフレイル予防～

フレイル予防：炒り大豆 昆布

【主食】炒り大豆ごはん

材料	4人分
米	2合
水	2カップ(400ml)
炒り大豆	50g
酒	大さじ1
昆布	6cm角2枚

- ① 米は洗い、炊飯器に入れ、水・炒り大豆・酒・昆布を加えて炊く。
- ② 炊きあがったら、昆布を取り除き、せん切りにする。
- ③ 昆布をもどし、全体をさっくりと混ぜ合わせる。

【主菜】揚げない！ごろごろ野菜の酢鶏

フレイル予防：鶏むね肉 サラダ油

材料	4人分
鶏むね肉	360g
(A)	
片栗粉	大さじ1
酒	小さじ2
塩	少々
玉ねぎ	1玉(250g)
にんじん	1/2本(75g)
ピーマン	4個(60g)
サラダ油	大さじ1
(B)	
ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1

- ① 鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、ポリ袋に入れる。(A)を加え、よく揉み込み下味をつける。
- ② 玉ねぎは半分に切り2cm幅に、にんじんとピーマンは一口大に乱切りにする。
- ③ にんじんは耐熱容器に入れ、大さじ1の水を加え、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、鶏むね肉を並べて両面3分ずつ焼く。焼き色が付いたらお皿などに取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑥ 鶏むね肉を戻し入れて炒め合わせ、(B)を加える。全体にとろみがつくまで炒め合わせる。

【副菜】 さつまいもバター 青のり風味

フレイル予防：さつまいも バター 青のり

材料	4人分
さつまいも	1本 (200g)
バター (無塩)	30g
砂糖	大さじ 1/2
青のり	小さじ 2

- ① さつまいもは皮ごと乱切りし、5分水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもを入れ、ひたひたになるくらいまで水を加え中火にかける。沸騰したら弱火にし、さつまいもがやわらかくなるまで8分～10分くらいゆでる。
- ③ ②のゆで汁を捨て火に戻し、鍋をゆすりながら水気をとばす。
- ④ 火を止めてバター、砂糖、青のりを加えて和える。

フレイル予防：チンゲン菜 はんぺん 桜エビ

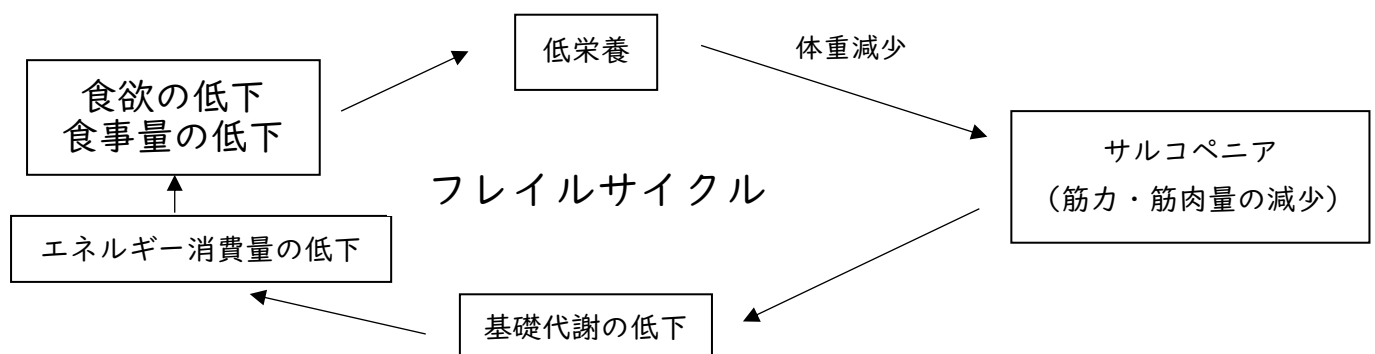
【副菜】 桜エビとはんぺんのふわふわ団子スープ

材料	4人分
チンゲン菜	1束 (150g)
はんぺん	1枚 (100g)
桜エビ	大さじ 2 (16g)
(C)	
{ 酒	大さじ 1
{ 片栗粉	小さじ 2
水	800ml
薄口しょうゆ	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

- ① チンゲン菜はばらして洗い、3cm幅に切る。
- ② ポリ袋に、はんぺんをちぎって入れ、揉みながら細かくする。
- ③ ②に桜エビ、(C)を加え、さらに揉み合わせる。
- ④ 鍋に水を加え沸騰させ、③をスプーンなどで1口大の団子状にし、落とす。
- ⑤ 団子に火が通ったらチンゲン菜を加え、中火で3分加熱する。
- ⑥ しょうゆ、ごま油、塩、こしょうを加え味を整える。

フレイル・サイクル

低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少し要介護状態になる可能性が高まること



【デザート】簡単☆みるくもち

材料	4人分
牛乳	400ml
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ3
ミルクココア	小さじ2

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、木べら等でよく混ぜ、中火にかける。
- ② 鍋底が見えるように固まりになるまで混ぜて火を通す。
- ③ ラップをしいた浅めの容器に②を入れ冷蔵庫で冷やし、1口大にスプーンで切る。
- ④ 器に盛り、ミルクココアをかける。

【一人当たりの栄養価】概算値

献立名	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
炒り大豆ごはん		285	7.1	2.6	52.9	0.0
揚げない！ ごろごろ野菜の酢鶏		190	18.6	4.8	16.4	0.8
さつまいもバター 青のり風味		122	0.6	5.8	15.9	0.0
桜エビとはんぺんの ふわふわ団子スープ		80	4.8	3.8	5.6	1.3
合計		677	31.1	17.0	90.8	2.2
簡単☆みるくもち		102	3.1	3.6	14.1	0.1

食べてフレイル予防

身体機能を維持するためには、多様な食品を取り入れることが大切です。目標は1日7品目以上！

合言葉は『さあにぎやか（に）いただく』

さ かな 動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富	桜エビ	い も 糖質でエネルギー補給 ビタミン、ミネラルも含む	さつまいも
あ ぶら 適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要	サラダ油 バター	た まご 手軽にたんぱく質がとれる	
に く 良質のたんぱく源の代表	鶏肉	だ いずせいひん たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムが豊富	炒り大豆
ぎ ゅうにゅう たんぱく質・カルシウムが豊富	牛乳	く だもの ミネラル・ビタミンが多く食物繊維もとれる	
や さい 玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 ビタミンや食物繊維を十分にとれる		今回の献立で8点！ 料理が大変なときは、市販のお惣菜や缶詰、レトルト食品などを活用してみてください。食べて元気にフレイルを予防しましょう！	
か いそう 低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	昆布 青のり		

