元気にイキイキ！

フレイル予防レシピ集



フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のためストレスに対する回復力が低下した状態」で、要介護状態になる前段階です。栄養・身体活動・社会参加を見直すことが、フレイル予防につながります。食生活では、たんぱく質を含む食品を意識して、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。



中央区保健所

フレイル予防
食事のポイント

①３食しっかり食べる
②主食・主菜・副菜を組み合わせる
③いろいろな食品を食べる
　＋たんぱく質を含む食品を意識する

“食べる力”を育む SHOKUIKU JAPAN 中央区

～レシピの見方～



「ごはん・パン・めん」炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになり、
食事の中心として他の料理をつなぐ役割をします。

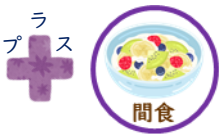


「肉類・魚介類・卵類・大豆・大豆製品」たんぱく質と脂質を含み、
主食と並んで食事の中心的な位置を占めます。



「野菜・きのこ・いも類・海藻類」各種ビタミン・鉄・カルシウム・
食物繊維などを多く含み、食事に色や味の多様性をもたらします。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとると、栄養バランスが整いやすくなります。

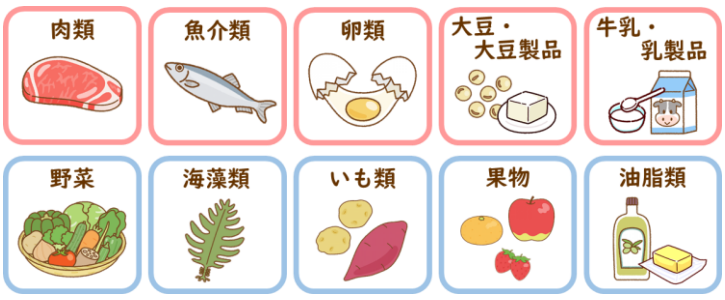


「牛乳・乳製品」を組み合わせてカルシウムを十分に、
「果物」は、ビタミンC・カリウムなどの供給源になります。



「毎日食べたい10の食品例」の中から、
レシピに使用する食品を表示しています。
（毎日7つ以上の食品をとりましょう。）

▶ 毎日食べたい10の食品例



1人分のたんぱく質量を記載しています。

【たんぱく質】
1日の目標量（g）

年齢	男性	女性
18～29歳	85～130	63～98
30～49歳	89～138	67～103
50～64歳	93～133	68～98
65～74歳	88～118	69～93
75歳以上	84～113	66～88

※目標量は参照体位を基に求めた参考値
※身体活動レベルⅡの値を基に作成

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

主食

干しいもと甘栗の炊き込みご飯



いも類

材料・下準備（作りやすい分量）

米 …… 2合
塩 …… 小さじ1/2
酒 …… 大さじ1
干しいも …… 50g
甘栗 …… 50g
黒ごま …… お好みで

Point

甘く仕上がるので、
間食としても
おすすめの一品です。

作り方

1. 炊飯器に洗米した米と、規定量の水を入れ、塩・酒・干しいも・甘栗を入れて炊く。
2. 炊きあがったら、干しいもと甘栗をほぐすように混ぜ、茶碗に盛り付けたら黒ごまをかける。

1人分（1/5量）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
259kcal	4.0g	0.6g	16mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.5）

主食

オイルサーディンと野菜のカレーピラフ

魚介類

野菜

油脂類



材料・下準備（4人分）

- 米 …… 2合
- 押麦 …… 50g
- 顆粒コンソメ …… 大さじ1
- カレー粉 …… 小さじ1～2
- オイルサーディン缶 …… 1缶（100g）:油を軽くきる
- ピーマン …… 1個
- トマト …… 1/2個
- たまねぎ …… 1/2個
- エリンギ …… 1本

（ピーマン～エリンギ）1㎝角切り

Point

押麦や野菜、きのこを炒めずに炊飯器で作るピラフです。
オイルサーディン缶を利用することで手軽に青魚が摂れます。

作り方

1. 炊飯器に洗米した米と規定量の水を入れ、押麦を加えて軽く混ぜる。
（野菜やきのこに水分があるため、押麦用に水を追加する必要はありません。）
2. コンソメ・カレー粉を①に入れて混ぜ、オイルサーディン・ピーマン・トマト・たまねぎ・エリンギをのせて炊く。
＊ピーマンをきれいな緑色に仕上げる場合は、下ゆでして炊いた後に混ぜる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
393kcal	8.4g	1.0g	79mg	1μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.5）

主菜

ぶりのケチャップソース



魚介類



油脂類



材料・下準備（2人分）

ぶり	2切れ(140g)	小麦粉をまぶす
小麦粉	大さじ1	
油	大さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1	【ソース】合わせておく
中濃ソース	大さじ1/2	
水	50ml	

Point

ソースをからめることで
しっとり仕上がり
食べやすくなります。

作り方

1. フライパンに油を入れて熱し、ぶりを焼く。
2. ①にソースを加えて、煮からめる。
   （煮汁は残して、盛り付け時に上からかける。）

あじやいわしでも
美味しく仕上がります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
213kcal	13.5g	0.6g	9mg	6μg



主菜

やわらかはんぺんつくね



肉類



魚介類



油脂類



材料・下準備（9個分）

鶏ひき肉 …… 150g
はんぺん …… 1枚（100g）
ホールコーン …… 50g
小ねぎ …… 1本（5g）:小口切り
マヨネーズ …… 小さじ3
しょうゆ …… 小さじ2/3
油 …… 小さじ1

Point

冷めても軟らかいままなので、お弁当のおかずにもおすすめです。

作り方

1. ボウルに鶏ひき肉・はんぺん・コーン・小ねぎ・マヨネーズ・しょうゆを入れて、よく混ぜたら、9等分にして丸める。
2. フライパンに油を入れて熱し、①の片面を焼く。焼けたらひっくり返し、蓋をして、蒸し焼きにする。

1人分（3個）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
169kcal	11.1g	0.9g	12mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

主菜

鶏ハム

肉類



材料・下準備（3人分）

鶏むね肉 ・・・・・・・・・ 1枚（皮なし250g）
:棒状に3等分に切る
（1本80g目安）

作り方

1. 鶏むね肉を1本ずつラップで、二重に包む。
（キャンディー状にきっちりと包む。）
2. 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、①の肉を入れて、
沸騰した状態で5分ゆでる。
3. 火をとめて蓋をして、10分保温したら鍋から取り出し、
粗熱をとってから、食べやすい大きさに切る。

Point

簡単手作りハムです。
調味料は使いません。
そのまま主菜でも、
料理のちょい足しにも
活用できます。





【 アレンジ例 】
- サラダ
- サンドイッチの具



【 鶏ハムに合うソース 】 HP「食育ガイド」
- 『野菜料理レシピ集』すりおろし野菜ドレッシング
- 『かみかみレシピ集』野菜のごまだれ

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
88kcal	16.0g	0.1g	3mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.5）

主菜

巣ごもり卵



魚介類



卵類



野菜



材料・下準備(1人分)

冷凍ほうれんそう ‥‥‥ 1/2袋(100g)
ツナ缶(油漬け) ‥‥‥ 1/2缶(35g)
卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個
こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 少々

Point

包丁を使わずに作ることができるため、朝食におすすめです。

作り方

1. 耐熱皿に冷凍ほうれんそう・ツナの順にのせる。真ん中に卵を割り入れ、卵黄に数か所穴をあける。
2. ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
3. こしょうをふりかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
186kcal	13.1g	0.8g	111mg	3μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.5）

主菜

生揚げのねぎソースかけ



大豆・大豆製品

海藻類

材料・下準備（2人分）

	生揚げ	1枚（160g）：6等分に切る
	油	小さじ1
	カットわかめ	大さじ2：水で戻す
A	長ねぎ	1/2本（60g）：みじん切り
A	みりん	大さじ1/2
A	ぽん酢しょうゆ	大さじ1

Point

甘酸っぱい味のねぎソースは、万能ソースです。生揚げのほか、魚や鶏肉などによく合います。

作り方

1. フライパンに油を入れて熱し、生揚げを焼く。焼けたら裏返し、水をきったわかめを入れて、軽く炒める。
2. ①にAを入れ、混ぜ合わせながら軽く火にかけてねぎソースを作り、全体をからめる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
162kcal	9.1g	0.8g	222mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.5）

副菜

ながいもと切干しだいこんのもずく酢あえ



野菜

海藻類

いも類

材料・下準備（2人分）

ながいも ・・・・・・・・・・・・・ 50g：皮をむく
切干しだいこん ・・・・・・・ 10g：よく洗い、長ければ切る
もずく酢（黒酢） ・・・・・・・ 1パック
ミニトマト ・・・・・・・・・・・・・ 4個：4等分に切る

Point

もずく酢を調味料がわりにして、野菜やながいもとあえた副菜です。

作り方

1. ながいもを食品用ポリ袋に入れ、すりこぎでたたいて食べやすい大きさにする。
2. ボウルに全ての材料を入れて、あえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
49kcal	1.1g	0.5g	33mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

副菜

なすとさつま揚げの煮物



魚介類



野菜



材料・下準備（2人分）

なす ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大1本（100g）：乱切り
さつま揚げ ・・・・・・・・・・・ 50g：食べやすい大きさに切る
さやいんげん ・・・・・・・・・ 8本：4㎝長さに切る
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
いりごま ・・・・・・・・・・・・・ お好みで

Point

1日に必要な野菜は350g。
小鉢で約5皿分です。
この料理で70g 1皿分の
野菜が摂れます。

作り方

1. 耐熱容器に調味料を入れて混ぜ、なす・さつま揚げ・さやいんげんを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ（600W）で4分程度加熱する。
2. 全体を混ぜ、お好みでいりごまを振る。
（少し時間を置くことで味がなじみ、より美味しくいただけます。）

あと一品野菜が食べたい
ときに電子レンジで簡単調理。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
61kcal	3.7g	0.9g	41mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.5）

間食

さつまいもと りんごのジャム

いも類

果物



材料・下準備（作りやすい分量）

さつまいも…… 200g：皮をむき、2cm角切り
りんご …… 1/2個：3mm幅薄切り
砂糖 ……大さじ2
レモン汁……大さじ1

Point

ヨーグルトに添えたり、カッテージチーズを加えると、不足しがちなたんぱく質を補うことができます。

作り方

1. 耐熱容器にりんご・砂糖・レモン汁を合わせて砂糖が溶けるまで15分程度おいておく。
2. さつまいもを加えて上下を混ぜ、ふわっとラップをして電子レンジ（600W）で6分程度加熱する。
3. つぶしながら全体を混ぜ合わせる。（冷めると味がなじみます）

1人分（1/8量）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
53kcal	0.3g	0g	10mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！



カステラトライフル







材料・下準備(1人分)

カステラ ・・・・・・・・・・・・・ 20g:食べやすい大きさに切る
プレーンヨーグルト ・・・ 60g
いちご ・・・・・・・・・・・・・・・ 1個:食べやすい大きさに切る
ブルーベリー ・・・・・・・・・ 10粒

Point

ヨーグルトと重ねることで、カステラがしっとりして、食べやすくなります。

作り方

1. 器にカステラ・ヨーグルト・果物を重ねて盛り付ける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
106kcal	3.4g	0.1g	81mg	0μg

