

フレイル予防
食事のポイント

- ① 3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



～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」を組み合わせると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。



干しいもと甘栗の
炊き込みご飯



「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

肉類 	魚介類 	卵類 	大豆・大豆製品 	牛乳・乳製品
野菜 	海藻類 	いも類 	果物 	油脂類

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。

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	食物繊維	カルシウム	ビタミンD
259kcal	4.0g	0.6g	16mg	0μg

