

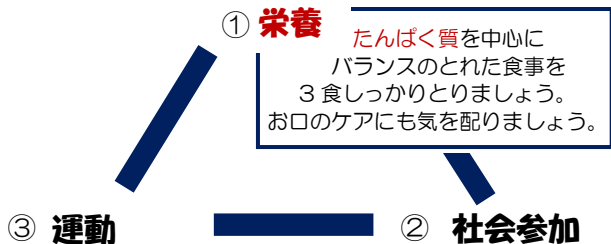
自宅でできる健康づくり

フレイル予防のための  
献立紹介

\*フレイルとは\*

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。長期間放っておくと、要介護状態になる可能性が高くなります。大切なことは、早めに気づいて適切な取組を行うことです。まずは、食事をしっかり食べてフレイルを予防しましょう！

<フレイル予防3つのポイント>



<献立メニュー>

- 主 食：ごはん（1人分160g程度）
- 主 菜：鯖缶の味噌グラタン
- 副 菜：小松菜と人参のしらす和え
- 汁 物：冬瓜と桜えびの中華スープ
- デザート：バラのアップルパイ

<栄養価（1人分）>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	191	3.3	0.5	3	0.0
鯖缶の味噌グラタン	267	17.8	14.3	272	1.1
小松菜と人参のしらす和え	48	1.6	2.7	81	0.5
冬瓜と桜えびの中華スープ	28	1.3	1.1	38	0.7
バラのアップルパイ	84	0.8	4.0	11	0.1
合計	618	24.8	22.6	405	2.4

桶川市食生活改善推進員協議会が作成しました！



6月は食育月間 毎月19日は食育の日



## 【主菜：鯖缶の味噌グラタン】



たんぱく質とカルシウム  
を多く含む食品です。

たんぱく質源の食材には  
「★印」をつけています。



〈材料/4人分〉

- ★鯖水煮缶 200g
- じゃがいも(中) 2と1/2個
- 長ネギ 1本
- しめじ 1/2株
- ブロッコリー 5房
- にんにく 1かけ
- ★牛乳 1カップ
- 有塩バター 20g
- 味噌 大さじ1/3
- ★とろけるチーズ 40g

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむき、厚さ5mmに切る。長ネギは長さ1cmのぶつ切り、しめじ、ブロッコリーは小房に、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にバター、にんにく、長ネギを入れ弱火で炒める。
- ③ 長ネギがしんなりとしたら、じゃがいも、しめじ、ブロッコリーを入れ炒める。\*じゃがいもは水にさらさない。
- ④ じゃがいもが透き通ってきたら、牛乳、鯖缶汁を入れ、弱火で5~6分煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、味噌を溶き入れ、鯖を入れる。
- ⑥ とろみがついてきたら、耐熱容器に移して、とろけるチーズをちらし、オーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。

じゃがいものでんぷん質を利用したグラタンソースになります。  
小麦粉を使ったホワイトソースではないので、粉がダマになる心配がなく、簡単に美味しくつくることができます。



## 【副菜：小松菜と人参のしらす和え】

〈材料/4人分〉

- 小松菜 1/2袋
- 人参(中) 1と2/3本
- ★しらす干し 大さじ2
- (A)
  - ごま油 小さじ2
  - 塩 小さじ1/5
  - 白ごま 小さじ2

〈作り方〉

- ① 小松菜は長さ3cm、人参は細切りにし、サッと茹でた後、水気を絞る。しらすは熱湯をかける。
- ② ①を(A)で和える。



## 【汁物：冬瓜と桜えびの中華スープ】



桜えびの香りが食欲を誘います。

〈材料/4人分〉

- 冬瓜 280g
- ★桜えび 大さじ1
- 生姜 1/2かけ
- ごま油 小さじ1
- 水 2と3/4カップ
- (B) 中華スープの素 小さじ2
- 塩 小さじ1/5
- 醤油 小さじ2/3
- 万能ねぎ 2本

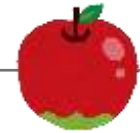
〈作り方〉

- ① 冬瓜は皮とワタを除き、薄切りにする。生姜は細切りにする。
- ② 鍋にごま油、生姜、桜えびを入れ炒め、香りができたら冬瓜を入れ炒め合わせる。
- ③ 冬瓜に油が馴染んだら水を注ぎ煮る。
- ④ 冬瓜が透明になってきたら、(B)を加え、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## 【デザート：バラのアップルパイ】

〈材料/4人分〉

- りんご 2/5個
- パイシート 1/2枚
- 砂糖 小さじ2
- シナモン 少々



アップルパイのりんごを

バラの花にたとえてつくる見た目もキレイな一品です。

〈作り方〉

- ① りんごは芯を除き、皮付きのまま薄切りにする。(1人分5枚)
- ② 耐熱容器に①を並べ、砂糖、シナモンを振りラップをし、600Wで3分加熱する。りんごの水分はペーパーで除く。
- ③ パイシートを4等分にし、長さ40cmに伸ばす。
- ④ ③のパイシートに②の皮を上にしてりんごを並べてくるくると巻く。\*花びらを外側に広げる。
- ⑤ 成形後、予熱した200℃のオーブンで15分焼く。

▶ ③~④のイラスト説明

