



フレイル予防！ たんぱく質アップレシピ

フレイル対策には、「活動」「活力」「活気」の「3活」を意識した生活が重要となります。

『毎日の食事は、体を動かす活力の源！』

筋肉や血液のもとになるたんぱく質。
今回は、たんぱく質がとれる簡単「フレイル予防レシピ」をご紹介します！
是非、お家で作って食べて、
楽しく美味しく、
フレイル予防に取り組みましょう！



お刺身で作る マグロのピカタ

たんぱく質
補給

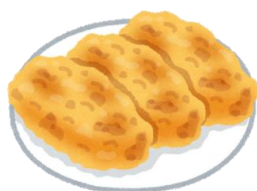
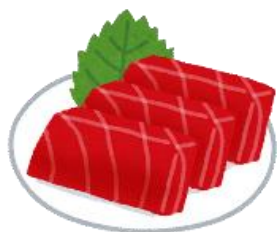
材料

作りやすい
分量(4人分)

マグロ刺身(鰹でも可)	200g
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
卵	1個
粉チーズ	大さじ1杯
オリーブオイル	大さじ1杯

■作り方

- ①マグロに塩を振り15分程冷蔵庫で寝かす。表面の水分を拭き、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ②卵と粉チーズを混ぜ合わせ、①にからめる。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをしき、②を入れ、両面がきつね色になるまで焼く。



【1人分】

エネルギー111kcal たんぱく質13.2g
脂質5.1g 炭水化物1.9g 塩分0.3g



干し芋とナッツとチーズの メイプルシロップ漬け

栄養バランス
アップ

骨粗鬆症予防

材料

1週間で食べき
れる分量(1人)

プロセスチーズ (クリームチーズでも可)	45g	A
レーズン (他のドライフルーツでも可)	45g	
干し芋	45g	
ミックスナッツ (無塩のものが望ましい)	45g	
メイプルシロップ (はちみつでも可)	150ml	

■作り方

- ①チーズと干し芋は1cm角に切る。
- ②ボウルにAの材料を入れ、均等に混ぜる。
- ③煮沸消毒した瓶(密閉が出来る蓋つきのもの。タッパでも可)に、②、メイプルシロップの順に入れる。
- ④蓋をし、1日冷蔵庫で漬ける。
(ヨーグルトにかけて食べると◎)

【※冷蔵保存で約1週間もちます】



【大さじ大盛り1杯(約35g)あたり】
エネルギー115kcal たんぱく質2.3g
脂質4.0g 炭水化物18.8g 塩分0.2g
カルシウム54mg

カルシウムふりかけ

骨粗鬆症予防

栄養バランス
アップ

材料

1カ月で食べき
れる分量(1人)

ちりめんじゃこ	40g	
桜えび	20g	
緑茶(粉末) (抹茶でも可)	5g	
ごま	20g	
きなこ	5g	
鰹節	10g	
青のり	5g	
とろろ昆布 (手で細かく裂く)	10g	

■作り方

- ①タッパー(またはチャック付きの保存袋など)に、すべての材料を入れ、蓋をし、よく振り混ぜる。

分量は目安。
お好みの量で
OKです！



【大さじ大盛り1杯(約3g)あたり】
エネルギー9kcal たんぱく質1.2g
脂質0.4g 炭水化物0.4g 塩分0.2g
カルシウム23mg

※材料を全て揃えなくても、お家にある材料だけで構いません。