

## フレイル<低栄養>予防料理

### メカジキの照り焼き

材料	分量 (4人分)	作り方
メカジキ	4切れ	① しょうゆとみりんを合わせた調味料にメカジキを漬けておく。 ② 中火のフライパンにクッキングシートを敷き、メカジキを入れたら蓋をしてゆっくり焼く。下の面に火が通ったら、メカジキをひっくり返してたれをからめながら焼く。フライパンの隙間で、ししとうがらしをやく。
しょうゆ	大さじ1 1/2	
みりん	大さじ1 1/2	
ししとうがらし	12本	

### ポテトサラダ

材料	分量 (5人分)	作り方
じゃが芋	小4個	① じゃが芋は7mm幅のいちよう切りにし、ゆであがったら粉ふきにして熱いうちにつぶす。 ② にんじんは小さいちよう切りにし、下茹でして冷ましておく。 ③ きゅうりは薄い輪切り、玉ねぎは薄くスライスし、塩もみをしてしばらく置く。(塩分量外) ④ ハムは半分に切り、短冊切りにする。 ⑤ ①と②の粗熱が取れたらボウルに入れ、マヨネーズと酢で全体を和え、塩、こしょうで味をととのえる。
にんじん	80g	
きゅうり	1本	
玉ねぎ	小1個	
ローズハム	4枚	
塩	少々	
白コショウ	少々	
マヨネーズ	大さじ2強	
酢	大さじ2強	

☆サルコペニア<指輪っかテスト>



### キャベツとわかめのしょうゆ和え

材料	分量 (4人分)	作り方
キャベツ	2枚	① わかめは水でもどし、水けをきっておく。 ② キャベツは1cm幅に切りした湯をする。貝割れ菜は根を切り落とし、キャベツの下茹で終了時に加えて、すぐに火を消し、一緒に水けをきって冷ます。 ③ ①と②をさらに絞ってボウルに入れ、しょうゆを加えて和えたら器に盛り、削り節を天盛りする。
わかめ (乾燥)	4gもどして40g	
貝割れ菜	20g	
削り節	2.5g	
しょうゆ	小さじ1 1/3	

### チーズまんじゅ

材料	分量 (4個分)	作り方
クリームチーズ	60g	① クリームチーズを4等分に分け、軽く丸めて冷蔵庫に入れておく。 ② ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。 ③ ②に溶き卵を3回に分けて加え、よく混ぜる。Aを加え、ヘラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ひとまとめにしてラップで包み冷蔵庫で30分程置く。 ④ ③を4等分に丸め、手のひらでのばし、①をのせて包む。 ⑤ オープンシートを敷いた天板にのせ、表面に卵黄を塗り180℃に熱したオーブンで15分焼く。
ホットケーキミックス	50g	
スキムミルク	10g	
粉チーズ	10g	
バター (無塩)	15g	
砂糖	10g	
溶き卵	15g	
卵黄 (塗る用)	少々	

☆1人分の栄養量 エネルギー724kcal タンパク質28g 脂質23.9g 塩分2.4g

### ☺フレイルとは?☺

加齢とともに、心身の活力 (筋肉や認知機能など) が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態の事。(日本老年医学会)  
 ☆タンパク質やアミノ酸 (特にロイシン) をたくさん摂って予防しましょう。  
 合わせて、筋力を高める運動も大切です!