



フレイル予防レシピも後半にかかってきました。主食・主菜・副菜をバランス良く3食食べ、適度な運動をすることがフレイル予防につながります。高齢になり料理に手間をかけなくなったり、一人で食事をする孤食などで食事内容はご飯と煮物、一人だからインスタントもので済ますこともあるでしょう。こういった食事は蛋白質の不足を来し、栄養バランスが崩れてしまいがちです。今回から「ちょい足し」で簡単に蛋白質を補える常備菜をご紹介します。

フレイル予防献立

★調理のポイント★

- ◎**鯖そぼろ**：鯖そぼろは密閉容器での保存で1週間程度持ちます。よく冷ました上で使う分だけラップなどに包み冷凍して保存するのも良いでしょう。
※おにぎり・ご飯に乗せる・汁なし麺のトッピング（温泉卵と薬味をのせるとさらに美味しい）
- ◎**カレー**：鯖とカレー粉は相性が良いですが、辛さが苦手な場合はカレー粉の調整を。
- ◎**ふろふき大根**：今回は大根に餡を使用しましたが、ゆでうどんなどでも良いでしょう
- ◎**コロッケ**：揚げるのが手間であればポテトサラダとしても良いです。里芋との相性が良く旬で手に入れば茹で里芋と合わせても良いでしょう
1品足りないけれど栄養バランスが偏っていると思ったらぜひこのレシピを活用してみましょう。

◆鯖そぼろ◆

エネルギー516kcal 蛋白質43.1g (大さじ1杯27kcal 蛋白質2.3g)



〈材料〉
 ・鯖水煮缶……………1缶(190g)
 ・長葱……………1/2本
 ・生姜……………ひとかけ
 ・醤油……………大さじ2
 ・酒……………大さじ3
 ・砂糖……………大さじ1+1/2

〈作り方〉
 ①調味料とみじん切りにした生姜を深めのフライパンか鍋に入れ沸騰させ、缶詰を汁ごと入れて鯖を木べらでほぐす
 ②ほぐれたらみじん切りにした葱を加え水分が飛ぶまで炒めてできあがり

～ちょい足しアレンジ法～

◆鯖のドライカレー◆

エネルギー398kcal 蛋白質21g



〈材料〉(作りやすい分量)
 ・鯖そぼろ……………大さじ4
 ・カレー粉……………小さじ2
 ・醤油……………小さじ1
 ・長ネギ……………1本
 ・ピーマン……………2個
 ・卵……………1個
 ・にんにく……………ひとかけ
 ・トマトケチャップ……………大さじ1
 ・トマト水煮缶……………1缶
 ・人参……………1/4
 ・ご飯……………200g
 ・玉葱……………1/2個

〈作り方〉
 ①野菜は細かくみじん切りにしておく
 ②フライパンにみじん切りにしたにんにくとサラダ油を大匙1/2、カレー粉を加えて炒める
 ③にんにくの香りが出て玉葱が色づいたら人参を加え炒める
 ④トマト水煮缶を加えて鯖そぼろを加えて少し水分が飛ぶまで煮つめ、ピーマンを加える
 ⑤ピーマンに火が通ったら、トマトケチャップ、醤油、塩こしょうで味を調える
 ⑥ご飯にルウと目玉焼きをのせて出来上がり

◆ふろふき大根の鯖そぼろ餡かけ◆

(1人分50g) エネルギー56.3kcal 蛋白質3.7g



〈材料〉
 ・大根……………1/4本
 ・出汁……………500ml
 ・塩……………小さじ1/4
 ・鯖そぼろ……………大さじ2
 ・椎茸だし……………100cc
 ・みりん……………大さじ1
 ・醤油……………大さじ1
 ・生姜……………少々
 ・片栗粉……………小さじ1
 ・小口ネギ……………少々

〈作り方〉
 ※事前に干しいたけ1枚を150ccの水につけて戻しておく
 ①大根を輪切りにし面取りをしてだし汁と塩を加えて火が通るまで煮る
 ②椎茸を千切りにし、戻し汁と一緒に火にかける
 ③調味料を加えて、鯖そぼろを加えひと煮立ちさせる
 ④小匙1の水で溶いた水溶性片栗粉を加えてとろみ付けをする
 ⑤器に大根を盛り付け餡をかけ、千切り生姜・小口葱を飾る

◆鯖コロッケ◆

エネルギー116kcal 蛋白質2.4g



〈材料〉(作りやすい分量)
 ・じゃがいも……………2個
 ・鯖そぼろ……………大さじ2
 ・青ネギ……………3本
 ・小麦粉……………大さじ1
 ・卵……………1/2個
 ・パン粉……………大さじ3個
 ・塩こしょう……………適宜

〈作り方〉
 ①じゃがいもをふかして皮をむき、潰しておく
 ②鯖そぼろと小口切りにした青ネギを加え塩こしょうで混ぜ合わせる
 ③8等分にし、丸めて小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける
 ④180℃の油できつね色になるまで揚げる

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2023年11月～12月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。
 ※感染防止のため、人数制限させていただきます。
 事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。
 連絡先：みどり福祉会058-244-1200
 FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。
 なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきます場合もありますので、ご了承ください。

健康と文化講座	
11月	「食べて元気にフレイル予防!食生活を見直して元気で長生きしましょう。」 11月10日(金)14:00～ 大須賀 宗浩さん
12月	「少し早めのクリスマスコンサート 皆で楽しく歌ってすごしましょう!」 12月8日(金)14:00～ たかはし きんさん

診察案内

事業所案内

みどり病院							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	/	○	/	○	/
	小児科	○	/	/	/	○	/

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
 急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜)16:30～18:30		/	/	○	/	○	/

休診日：月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜)15:30～17:30		○	/	○	/	○	/

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

<p>❖ みどり病院 (岐阜市北山1丁目14番24号) TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682</p>
<p>❖ すこやか診療所 (岐阜市北山1丁目13番11号) TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792 ◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404 ◇すこやか透析センター……………TEL (058) 215-7640 ◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767</p>
<p>❖ 住宅型有料老人ホームすこやか (岐阜市北山1丁目16番13号) TEL (058) 241-7709 ◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077 ◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204 ◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018</p>
<p>❖ 華陽診療所 (岐阜市祈年町1丁目24番3号) TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258 ◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195 ◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197</p>
<p>❖ こがねだ診療所 (関市上白金511) TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520 ◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263 ◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510</p>
<p>❖ わらべ保育所 (岐阜市北山1丁目16番15号) TEL (058) 241-2069</p>