

健康レシピ 毎日食べたい！ 「フレイル」予防に役立つ10食品群

聖隷健康診断センター 健康支援課 管理栄養士 池谷 佳世

フレイルとは、加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態をいいます。
フレイルの予防には、栄養・運動・社会参加が大切です。
栄養面では毎日いろいろな食品を食べること、フレイル予防に役立つ10食品群を「少しずつでも」まんべんなく食べることが重要です。

フレイル予防に役立つ10食品群
合言葉は「さあ にぎやか(に) いただく」です。(参照:ロコモチャレンジ!推進協議会)
① さかな ② あぶら ③ にく ④ ぎゅうにゅう(にゅうせいひん) ⑤ やさい ⑥ かいそう ⑦ いも ⑧ たまご ⑨ だいず ⑩ くだもの(旬の果物)

なんと1食で! 10食品群を食べられるレシピ 鶏肉のしそ風味つくね 3人分(6個)/付け合わせ:粉ふきいも

鶏肉のしそ風味つくね

【材料】

●鶏ひき肉	250～300g	③ にく	●卵	1個	⑧ たまご
●かつお節	小袋 1袋	① さかな	●とろけるチーズ	1枚	④ ぎゅうにゅう(にゅうせいひん)
●大葉(青しそ)	10枚	⑤ やさい	●油	適量	② あぶら
●市販のひじき煮	40g	⑥ かいそう	●レモン	1/4個	⑩ くだもの
		⑨ だいず			

【作り方】

- 1 鶏ひき肉・かつお節・千切りにした大葉・市販のひじき煮・卵を、すべてボウルに入れて混ぜ合わせ、6等分にして丸く成型する。
- 2 適量の油をフライパンに入れ、ふたをして両面火が通るまで焼く。
- 3 火を止めたら、つくね3個はとろけるチーズを表面にのせ、余熱でとろけたら完成。残り3個は、レモンを添える。



粉ふきいも

【材料】

●じゃがいも	2個	⑦ いも
●塩・コショウ	少々	
●その他	付け合わせの野菜	

【作り方】

- 1 じゃがいもは乱切りにし、茹でて火を通した後、茹でこぼす。
- 2 熱いうちに表面の粉を吹かせ、お好みで適量の塩・コショウで味をつける。

付け合わせの野菜を増やし、主食(ごはん・パン・麺)を加えれば、さらにバランスの良い1食が完成します。

なんと1食で! 10食品群を食べられる「保健事業部 管理栄養士が監修したお弁当」販売中です!

●栄養はなまる弁当
遠鉄ストア全店舗・竹泉ホームページで販売中

●しずおか健康生活応援弁当
沼津駅・三島駅売店や桃中軒楽天市場店で販売中

いろいろな食品を食べるために
お弁当やお惣菜も
利用してみてね

SEIREI

保健、医療、福祉、介護
SEIREIの施設情報をアプリ1つで!

いますぐ
無料
ダウンロード

**プッシュ通知で
最新情報をお届け**

アプリ内で通知を受け取りたい施設を選択すると、最新情報がお使いのスマートフォンに届きます。

**人間ドック・健診予約も
アプリで簡単に!**

人間ドックや健康診断のご予約がアプリから簡単にできます。また、動画やブログ・SNSなどのコンテンツもまとめてご覧いただけます。

Download on the
App Store

iPhoneからのダウンロード

GET IT ON
Google Play

Android™からのダウンロード

STEP 1

カメラを起動して、
二次元コードを読み取る

または
App Storeで検索

Q 聖隷

STEP 2

「入手」をタップ、
表示される手順に沿って
インストール

STEP 3

「開く」をタップ

STEP 1

カメラを起動して、
二次元コードを読み取る

※標準カメラに、二次元コードの読み取りが対応していない機種の場合は「コードリーダーアプリ」をインストールしてご利用ください。

または
Google Play™で検索

Q 聖隷

STEP 2

「インストール」をタップ

STEP 3

「開く」をタップ

※お使いの端末、OSバージョン等により、各種表記が異なる場合がございます。
※Apple、Appleのロゴ、iPhone、iPadは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Android、Google Play™ および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。
※"iPhone"の商標は日本国内においてアイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。